

10 questions
d'auto-coaching
pour booster
votre confiance
en vous
pour votre
accouchement

Et en bonus : quoi faire des réponses à ces questions !

Vous êtes convaincue que toutes les femmes ont en elles les ressources pour vivre une naissance en **confiance**, en **puissance** ?

Que toutes les femmes peuvent être actrices de leur accouchement, en se disant : « **c'est moi qui décide, quels que soient mes choix, ils m'appartiennent, je sais pourquoi je les fais et je les assume** » ?

Mais vous ne savez pas par où commencer pour (re)prendre confiance en vous pour mettre au monde votre enfant ?

Voici **les 10 questions à vous poser** pour booster votre confiance pour votre accouchement.

A vous de jouer !



1. Votre accouchement idéal

A quoi ressemble votre accouchement idéal ?

Quels **ingrédients** composent votre accouchement idéal ?

Quelles **émotions** vous procurent cette vision idéale ?

Que **ressentez-vous** au fond de vous quand vous y pensez ?



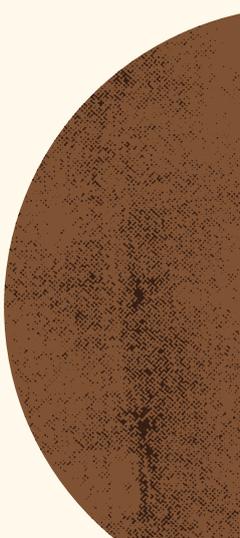
2. La naissance qui vous inspire (la vôtre pas celle des autres)

« Pour moi, une belle expérience d'accouchement c'est... »

Complétez la phrase, écrivez-en 2, 3, ou même 5 !

Revenez à ce qui compte vraiment pour vous.

Connectez-vous à votre rêve, à la naissance en tant que **femme libre** qui vous inspire, qui vous **donne envie** de vivre ce moment.



3. Préservez votre intégrité physique et mentale

Qu'est-ce que vous souhaitez **éviter** lors de votre accouchement ?

Qu'est-ce qui est **vital** pour vous d'éviter lors de votre accouchement ? Quels besoins ces choses que vous ne souhaitez pas viennent combler ?

Vous avez le droit de choisir, ce que vous voulez **et** ce que vous ne voulez pas. **C'est votre droit.** Ce que l'on veut éviter révèle souvent un besoin (ou plusieurs) que l'on veut combler : au niveau de votre corps, au niveau de vos émotions.

4. Vos réactions automatiques (identifiez-les)

En situation de stress, comment réagissez-vous ?

Quelle aptitude pourriez-vous développer pour **éviter que cela influe sur la naissance** que vous désirez ?

Quand vous êtes dans une situation inconfortable, quelle est votre première réaction ? Pessimisme, fuite, agressivité, ... ?

A quoi pouvez-vous **faire appel en vous** pour ne pas subir votre réaction mais pour la choisir ?

Quand vous avez peur, quand vous vous sentez bloquée ou dos au mur, quelle est votre réaction ?

C'est **votre cerveau** qui ordonne cette réaction.

Comment préféreriez-vous réagir si cela devait se produire le jour j ? Il faut casser cette réaction automatique.

5. Osez

(penser à vous, agir pour vous)

Comment **vous sentiriez-vous** et qu'est-ce que vous feriez le jour de votre accouchement si vous aviez **confiance en vous** à 1000% ?

Quelles sont vos valeurs et vos besoins qui sont satisfaits quand votre confiance est à son maximum ?

Que pouvez-vous changer d'ici la naissance pour augmenter votre taux de confiance ?

Peut-être souhaitez-vous être fière ? Peut-être souhaitez-vous accomplir quelque chose au travers de l'enfantement ?

Osez penser à vous, à vos valeurs, à vos envies et à **votre pouvoir** de femme qui met au monde son enfant.



6. La raison d'être de vos choix pour votre enfantement

Qu'est-ce que cela **représente** pour vous de concrétiser un accouchement en confiance ?

Définissez clairement votre objectif et trouvez-lui un sens. Puis, imaginez-vous l'atteindre.

Demandez-vous **quel est le risque à tenter** de concrétiser l'accouchement dont vous rêvez ?

Osez passer à l'action, ressentir au fond de vous que vous pouvez le faire car cela fait sens pour vous.

7. Développez votre énergie mentale

Quelles sont vos **qualités** et vos **forces** pour mener à bien l'accouchement que vous souhaitez ?

Vous en avez forcément ! Prenez-en conscience et **répétez-les vous à voix haute** à chaque fois que vous douterez de votre capacité à enfanter comme vous le désirez.

Vous ne prendrez pas la mauvaise voie si vous êtes dans une énergie positive pour le jour j.

Vos ressources sont en vous, il faut simplement leur permettre de s'exprimer.



8. Vos croyances limitantes

Quelles sont mes croyances par-dessus lesquelles je dois passer afin d'obtenir l'**expérience positive** que je veux ?

Que pensez-vous de vrai à propos de la naissance qui vous bloque dans vos décisions ?

Que pensez-vous vrai à propos de vous qui vous limite dans vos actions ?

Transformez votre réalité, chassez vos croyances, vos peurs, vos blocages, les doutes que sèment en vous les autres et **avancez** encore d'un pas vers votre objectif de naissance.

9. Choisissez votre place

Quelle est votre définition d'une femme qui a confiance pour son accouchement ?

Tracez le portrait de cette femme, demandez-vous si vous êtes vraiment éloignée de celui-ci et comment vous pouvez aller vers cette version de vous-même, qui est, de façon sûre, à portée de main !

Prenez votre place, en toute confiance. Votre place intellectuelle et votre place corporelle.

Avancez vers cette confiance qui vous permettra de révéler votre potentiel de mise au monde.



10. Soyez cohérente et prenez la main

Quelles actions mettez-vous en place actuellement pour parvenir à concrétiser la naissance que vous désirez vivre ?

Prenez vos **responsabilités** et choisissez les choses à faire qui auront un réel impact sur la réalisation de votre projet de naissance.

Que voulez-vous vraiment au final ?

Qui voulez-vous être en tant que femme qui enfante ?

Choisissez-vous.

Devenez **actrice** de la naissance de votre enfant.

Avez-vous eu du mal à répondre
à certaines questions ?
Vous demandez-vous à **quoi ça sert**
d'y répondre ?

En fait, quoi que vous choisissiez comme
projet de naissance, **la clef, c'est vous**. Votre
état d'esprit. Votre mental. Tout ça, c'est votre
« mindset ». Tout part de comment vous êtes :
vos **pensées**, vos **réflexions**, vos
interprétations. Et cela conditionne ce que
vous réaliserez : vos actions, vos réactions.

La bonne nouvelle, c'est que votre mindset,
vous pouvez le construire. Dans quel but ?
Celui de vous donner le maximum de chances
de concrétiser l'expérience positive de votre
accouchement dont vous rêvez.

Maintenant, c'est à vous de décider

Vous pouvez **me contacter**
pour prendre un rdv avec moi
(le 1er est offert !)

Vous pouvez rejoindre
mon groupe facebook
« **Les guerrières de la naissance** »

A très bientôt !

Blandine

Coach naissance & post-natal
« Révélez votre potentiel de mise au monde »

TOUS DROITS RESERVES

www.ethique-d-une-naissance-libre.com