

Mon Mantra Zen

1. Je suis une super maman.
2. Mon intention est que nous soyons heureux, bébé et moi.
3. Je me donne les moyens et je me laisse le temps.
4. Je mérite des tétées 100 % confort.
5. Je remercie mon allié-e d'allaitement d'être là.
6. Je suis positive et je me fais confiance.
7. Je m'écoute et je suis mon intuition.
8. Bébé et moi formons une super équipe.
9. Je le materne et ça nous fait beaucoup de bien.
10. J'ai des outils pour être zen et je m'en sers.
11. Je ne suis pas parfaite. Je fais de mon mieux.
12. Je ne prends rien personnellement.
13. Je respecte mes besoins.
14. J'ose demander un coup de main.

Bébé et moi sommes des superhéros !



www.happynaiss.net