



MANTRAS PARA EL EMBARAZO

Primer mes

Doy la bienvenida a la vida que crece en mi vientre.
I welcome life as it grows in my belly.

Segundo mes

Echar una siesta cada día es vital para mi bienestar.
Napping every day is vital to my well-being.

Tercer mes

El cambio no es sólo la forma en que es: es la *única* cosa que es.
Change is not just the way it is: it is the only thing that is.

Cuarto mes

Dejar ir/Soltar es la clave para la felicidad.
Letting go is the key to happiness.

Quinto mes

Cuando descanso, estoy haciendo la cosa más importante del mundo ahora mismo.
When I rest, I am doing the most important thing in the world right now.

Sexto mes

Nuevo cuerpo, nuevas esperanzas.
New body, new hopes.

Séptimo mes

La redondez es la forma femenina última.
Roundness is the ultimate feminine shape.

Octavo mes

Mi parto, sea como sea, es perfecto para mí.
My labor, however it goes, is perfect for me.

Noveno mes

Mi bebé y yo estamos conectados en amor.
My baby and I are connected in love.

MANTRAS PARA EL PRIMER AÑO DEL BEBÉ

Primer mes

Celebro la maravilla de mi nuevo bebé.
I celebrate the wonder of my new baby.

Segundo mes

Descansaré con cada respiración.
I will rest with every breath.

Tercer mes

Puedo hacerlo.
I can do this.

Cuarto mes

No será siempre así.
It won't always be like this.

Quinto mes

Puedo soltar la preocupación.
I can let go of worry.

Sexto mes

Practicar solamente tres posturas de yoga puede cambiar mi día. Voy a practicar tres posturas de yoga hoy.
Practicing just three yoga poses can change my day. I will practice three yoga poses today.

Séptimo mes

Observar mi respiración puede ayudarme a llegar al final del día con menos estrés.
Watching my breath can help me get through my day with less stress.

Octavo mes

Voy a jugar con mi bebé 20 minutos y dejar ir mi necesidad de hacer cualquier otra cosa a la vez.
I will play with my baby for 20 minutes and let go of my need to accomplish anything else at the same time.

Noveno mes

Dedicaré algún tiempo a cuidarme.
I will take some time to nurture myself.

Décimo mes

Voy a hacer diez planchas (postura de yoga), diez hipopresivos y bailar diez minutos para celebrar el décimo mes de mi bebé.

Undécimo mes

Me tumbaré con los pies hacia arriba durante 5 minutos.
I will lie down with my feet up for 5 minutes.

Duodécimo mes

Voy a celebrar mi primer año de maternidad haciendo una siesta dos veces por semana.
I will celebrate my first year of mothering by taking a nap two times per week.

Del libro "What every mother-to-be needs to know" - Judith Lasater.