

DEINE GEDANKEN KÖNNEN  
DIR MIT GEFÜHLEN HELFEN

# FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT.

Wenn du den nächsten Kinderwagen,  
die nächste Schwangere oder die  
nächste Familienfeier vor dir hast.

Glückshormone ♥ statt  
Stresshormone ..

Kinderwunsch-Expertin  
Dr. Dunja Petersen

In der Kinderwunschzeit tauchen ungewohnte Gedanken und Emotionen auf.  
Was genau ist passiert? Dein Gehirn schlägt dir diese Gedanken vor!  
Du bist die Herrin über deine Gedanken ♥

Wenn die nächste Freundin dir erzählt, dass sie schwanger ist, dann stell dir vor,  
wie du dich selbst fühlen wirst, wenn du verkündest, dass du schwanger bist.  
Ihr Glück wird dadurch zu deinem Glücksgefühl - und wie geht das jetzt?  
Du solltest vorher in Ruhe üben (visualisieren), wie du dich fühlen wirst.  
Wie fühlt sich dein Körper an? Fühle genau hin und speichere es ab (verankern).  
Beim nächsten Mal, wenn dir eine schwangere Frau begegnet, dann sende ihr laut  
(oder still) herzliche Glückwünsche und freue dich auf deine Glücksgefühle, wenn  
du schwanger bist. Du strahlst diese Energie aus und ziehst dieselbe Energie an.  
"Das Gesetz der Anziehung."

