כל ציר מקרב אותי אל התינוק שלי

זה כאב טוב שמקרב את התינוק שלי אלי

הגוף שלי הוא שמייצר את הצירים, הוא יכול לייצר רק מה שאני יכולה להתמודד איתו

אני יודעת לעזור לעצמי

אני סומכת על עצמי

התינוקת שלי בריאה ושלמה

אני סומכת על מי שנמצא איתי בלידה

אני מוקפת אור ואהבה

אני סומכת על התינוק שלי

אני סומכת על הגוף שלי

אני נפרדת מההיריון בקלות ובשמחה

הגוף שלי יודע ללדת בקלות ובביטחון

אני יודעת ללדת

אני מקבלת כל ציר באהבה

כל ציר הוא כמו גל, עולה ויורד

עם כל ציר הגוף שלי נפתח ומפנה דרך לתינוק

הלידה מזרימה לי כוח ומעצימה אותי

אני מתמסרת לצירים, נסחפת בהם, וגולשת עליהם כמו על גלים בים

אני מוותרת על השליטה ונותנת לגוף שלי להוביל אותי

מותר לי לפחד

בין ציר לציר אני רפויה, נושמת בקלות ומתכוננת לציר הבא בשמחה

בין הצירים אני נחה ומרפה הכל, גם את המחשבה

גופי רפוי, משוחרר ומוכן לקבל התינוק

אני מקבלת את התהליך כמות שהוא, ועושה כמיטב יכולתי

אני מקבלת את השינויים בחיי ובגופי באהבה

אני אוהבת את עצמי כאימא וכאישה

אני מדהימה ונהדרת

אני יודעת לומר מה אני רוצה ומה לא