



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## POSITIVE AFFIRMATIONS DURING FERTILITY MANAGEMENT

### Physical Well-Being

1. I am a master of my body.
2. I nourish my body with love and care.
3. I release stress and tension from my body, creating a welcoming environment for our baby.
4. I trust in the natural healing power of my body.
5. My body responds to the treatment positively.
6. My body is a vessel of strength and vitality, ready to support new life.
7. My body is surrounded with the power of God's love and blessings.
8. Every breath I take fills my body with life and vitality, nurturing my reproductive system.
9. My body is strong and capable.
10. I am grateful for my body and its ability to create life.
11. I believe in my body's innate ability to heal and restore balance.
12. My hormones are completely balanced.

### शारीरिक स्वास्थ्य

1. मैं अपने शरीर की मालिक हूँ।
2. मैं अपने शरीर को प्यार और देखभाल से पोषित करती हूँ।
3. मैं अपने शरीर से तनाव और परेशानी को दूर करती हूँ, जिससे हमारे बच्चे के लिए एक स्वागत योग्य वातावरण तैयार होता है।
4. मुझे अपने शरीर की प्राकृतिक उपचार शक्ति पर भरोसा है।
5. मेरा शरीर उपचार के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देता है।
6. मेरा शरीर ताकत और जीवन शक्ति का एक बर्तन है, जो नए जीवन का समर्थन करने के लिए तैयार है।
7. मेरा शरीर ईश्वर के प्रेम और आशीर्वाद की शक्ति से घिरा हुआ है।
8. मेरी हर सांस मेरे शरीर को जीवन और शक्ति से भर देती है, मेरी प्रजनन प्रणाली का पोषण करती है।
9. मेरा शरीर मजबूत और सक्षम है।
10. मैं अपने शरीर और जीवन बनाने की उसकी क्षमता के लिए आभारी हूँ।
11. मैं अपने शरीर की उपचार और संतुलन बहाल करने की जन्मजात क्षमता में विश्वास करती हूँ। मेरे हार्मोन पूरी तरह संतुलित हैं।



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## **POSITIVE AFFIRMATIONS DURING FERTILITY MANAGEMENT**

### **Emotional Well-Being**

- 1. I am a peaceful being.**
- 2. I am a powerful being.**
- 3. I have the power to deal with everything life throws at me.**
- 4. I embrace inner peace, letting go of worry.**
- 5. I am at peace with where I am on my journey.**
- 6. I am capable of handling this journey.**
- 7. I trust my body's wisdom and timing.**
- 8. I am certain I will be a parent.**
- 9. I feel emotionally empowered.**
- 10. I accept myself and my emotions.**

### **भावनात्मक स्वास्थ्य**

- 1. मैं शांतस्वरूप हूँ।**
- 2. मैं शक्तिशाली हूँ।**
- 3. मेरे पास जीवन में आने वाली हर परिस्थिति का सामना करने की शक्ति है।**
- 4. मैं चिंता को त्यागकर आंतरिक शांति को अपनाती हूँ।**
- 5. मैं अपनी यात्रा में जहाँ हूँ, वहाँ शांति महसूस कर रही हूँ।**
- 6. मैं इस यात्रा को संभालने में सक्षम हूँ।**
- 7. मुझे अपने शरीर की बुद्धि और घड़ी पर भरोसा है।**
- 8. मुझे यकीन है कि मैं माँ बनूँगी।**
- 9. मैं भावनात्मक रूप से सशक्त महसूस करती हूँ।**
- 10. मैं खुद को और अपनी भावनाओं को स्वीकार करती हूँ।**



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## POSITIVE AFFIRMATIONS DURING FERTILITY MANAGEMENT

### Social Well-Being

1. I let go of judgement and comparison.
2. I have a very supportive partner.
3. I have a very supportive family.
4. I am grateful for the support system I have.
5. God is my biggest pillar of strength.
6. I forgive all those whom I have wronged intentionally or unintentionally.
7. I communicate openly and honestly with my partner, strengthening our bond and faith.

### सामाजिक स्वास्थ्य

8. मैं अपने निर्णय और तुलना करना छोड़ दिया।
9. I have a very supportive partner.
10. I have a very supportive family.
1. मैंने निर्णय और तुलना करना छोड़ दिया।
2. मेरा साथी बहुत ही सहयोगी है।
3. मेरा परिवार बहुत सहयोगी है।
4. मैं अपने समर्थन तंत्र के लिए आभारी हूँ।
5. ईश्वर मेरी शक्ति का सबसे बड़ा स्तंभ है।
6. मैं उन सभी को माफ करती हूँ जिनके साथ मैंने जानबूझकर या अनजाने में अन्याय किया है।
7. मैं अपने साथी के साथ खुलकर और ईमानदारी से संवाद करती हूँ, हमारे संबंध को मजबूत करती हूँ और चुनौतियों का मिलकर सामना करती हूँ।
8. मेरे रिश्ते बिना शर्त प्यार और देखभाल से भरे हुए हैं।
9. मैं दयालु और समझदार हूँ।
10. मैं लोगों और दृष्टिकोणों की विविधता को स्वीकार करती हूँ।



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## POSITIVE AFFIRMATIONS DURING FERTILITY MANAGEMENT

### Spiritual Well-Being

1. I am a parent of God's unique child.
2. I am special and our baby is extremely special.
3. I trust in the divine timing of my life's journey, including my path to parenthood.
4. I embrace and radiate love and positivity.
5. I visualize a healthy and happy pregnancy.
6. Our baby is extra-ordinary.
7. I am connected to the divine source of love and light.
8. God, my father, is my constant companion in this journey.
9. I release attachment and find contentment in things as they are.
10. I and my womb are surrounded with God's love and light.

### आध्यात्मिक स्वास्थ्य

1. मैं भगवान की अनोखी संतान की पालक हूँ।
2. मैं खास हूँ और हमारा बच्चा बेहद खास है।
3. मैं अपने जीवन की यात्रा के दिव्य समय पर भरोसा करती हूँ, जिसमें मेरे पालक बनने का मार्ग भी शामिल है।
4. मैं प्यार और सकारात्मकता को गले लगाती हूँ और प्रवाहित करती हूँ।
5. मैं एक स्वस्थ और खुशहाल गर्भावस्था की कल्पना करती हूँ।
6. हमारा बच्चा अनमोल है।
7. मैं प्रेम और प्रकाश के दिव्य स्रोत से जुड़ी हूँ।
8. भगवान, मेरे पिता, इस यात्रा में मेरे निरंतर साथी हैं।
9. मैं लगाव छोड़ती हूँ और परिस्थिति जैसी हैं, उनमें संतुष्टि पाती हूँ।
10. मैं और मेरा गर्भ ईश्वर के प्रेम, शक्ति और प्रकाश से घिरे हुए हूँ।