

Аффирмации для счастливой беременности

1. Я полна энергии и жизненных сил. Каждый день я чувствую себя все бодрее и активнее.
2. Мое тело мудро и заботится обо мне и о моем ребёнке. Я доверяю его природным процессам.
3. Я комфортно и легко переношу все изменения, происходящие в моем теле.
4. Мои мышцы сильны и эластичны, я готова к родам.
5. Каждая клетка моего тела наполнена здоровьем и питает моего ребенка.
6. Я с легкостью двигаюсь и наслаждаюсь своей беременностью.
7. Роды – это естественный процесс, и я с нетерпением жду встречи со своим ребенком.
8. С каждым днем я становлюсь все более гибкой и подвижной.
9. Мое тело мудро распределяет ресурсы, обеспечивая меня и моего ребенка всем необходимым.
10. Я чувствую глубокую связь со своим телом и его мудростью.



Психологическое здоровье беременной женщины



Семейный МФЦ г.Вичуга

Способы поддержания психологического здоровья

- ▶ Поддержка и понимание.
- ▶ Умеренные физические упражнения.
- ▶ Отказ от сравнения.
- ▶ Записывание своих мыслей и чувств.
- ▶ Помощь психолога.
- ▶ Аффирмации.
- ▶ Методы релаксации.
- ▶ Пользуйтесь техниками визуализации.
- ▶ Делайте перерывы на отдых.
- ▶ Ищите позитивный опыт.
- ▶ Находите время для творчества.



Аффирмации для снижения страха и тревоги

1. Я отпускаю все страхи и сомнения, связанные с родами.
2. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе.
3. Я окружена любовью и поддержкой.
4. Каждый вдох наполняет меня силой и спокойствием.
5. Я доверяю медицинскому персоналу и знаю, что они помогут мне.
6. Роды – это прекрасный опыт, который я с нетерпением жду.
7. Я расслаблена и готова встретить своего ребенка.
8. Мое тело мудро и знает, как рожать. Я полностью ему доверяю.
9. Я заслуживаю спокойных и безопасных родов.
10. С каждым выдохом я отпускаю напряжение и расслабляю свое тело.



семейный
мфц



☎ 8 (49354) 2-44-87
✉ smfc_vichuga@mail.ru
VK vk.com/smfc_vichuga
📍 г.Вичуга,
ул.Ленинградская, д.72