

detkityumen.ru

## Позитивные утверждения в стихах

Многие мамочки (и в первую очередь я говорю о себе) страдают повышенной тревожностью. Это начинается с рождением малыша и может длиться до бесконечности, но особенно тяжело в первое время, когда ничего не знаешь и всего боишься. Я думаю, именно постоянная повышенная тревожность молодых мам является причиной многих послеродовых депрессий.

Не знаю, кому как, а мне это качество просто мешало жить. Увы, у меня это наследственная черта, доставшаяся мне от мамы. А мама... она всегда за что-то переживает. И даже когда, казалось бы, всё в порядке, можно жить - да радоваться, у неё находится причина для волнений. Короче, тяжело... Надо было с этим бороться.

И вот в одной умной книжке я прочитала, что хорошо бы наши мысли (часто бесконтрольно текущие), направлять в позитивное русло. Другими словами, думать о хорошем. Хотя бы один-два раза в день. Стала пробовать, оказалось не так-то это просто. Мысли разбегаются как тараканы и опять движутся в своем направлении.

Дальнейшие мои изыскания в этой области натолкнули на то, что наши "хорошие мысли" надо структурировать и для начала просто повторять. Повторять одно и то же, как попугай, но делать это нужно регулярно (не реже одного раза в день, уделив этому немного времени).

Я начала пробовать, сформулировав для начала ряд позитивных утверждений о здоровье (ребенка - в первую очередь) и других близких, об успехах, материальном благополучии, и прочее. Но как личность творческая, вскоре изложила это в стихах, которые и привожу:

**Позитивные утверждения сыночка** (которые мы ежедневно повторяем вместе):

Я - здоровый, сильный, смелый, /r></p></div>

**Позитивные утверждения для "смыывания усталости" после рабочего дня** (применяю в душе):

Уходят дневные заботы, /r></p></div>

Всё, что не умещается в стихах, добавляете в прозе! Попробуйте, окрыляет!

И ёще одно "лечебное стихотворение". Написала его для мамы, которой просто необходимо как следует поправить свое здоровье. Применять его надо, хорошо представляя то, о чём в нём говорится:

Здоровьем до краев наполнен водоём, /r></p></div>

организм,</p><p> Я наполняюсь новым счастьем и здоровьем,</p><p> И замечаю, как прекрасна стала жизнь,</p><p> Горжусь по праву обновленною собою!

Резюмирую: применяю все описанные вещи уже с год. Заметны результаты. Хочу сказать, что любые средства хороши для положительного самонастроения: и стихи, и позитивные утверждения, и молитва. Но по себе знаю, как трудно иногда бывает вытащить себя из пучины угнетающих, но зачастую таких беспочвенных страхов и волнений. Надеюсь, что чем-то помогла вам! Удачи, и будьте спокойны!

</p><p> Автор Марина Казарина, по материалам сайта [Солнышко](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/43/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/43/)