

Полезные аффирмации для родителей-усыновителей



А знаете ли вы, что если с самого утра иметь положительный настрой, то ваш день пройдет на ура? Что предлагаем мы по этому поводу?

Итак, на красивых картонных карточках можно подготовить маленькие премудрости. И каждое утро начинать не только со стакана воды комнатной температуры (полезно для физического здоровья), но и с вытягивания наугад из «волшебной коробочки» волшебной карточки (полезно для психологического здоровья).

Какие надписи как вариант могут на них быть?

*Я могу всегда начать сначала!

- *Я хорошо забочусь о себе!
- *Я мыслю позитивно!
- *Я горжусь собой!
- *Я могу это сделать!
- *Я говорю то, что чувствую!
- *Я свободен/на!
- *Я встречаю много счастливых людей!
- *Я красив/а внутри и снаружи!
- *Я сильный/ая!
- *Я могу сделать ошибку!
- *Я прислушиваюсь к себе!
- *Я доволен/на!
- *Я уважаю себя!
- *Я в безопасности!
- *Я могу иметь свою точку зрения!
- *Я доверяю своим чувствам!

Список можно продолжать. На самом деле это наши ресурсы, то, что делает нас сильнее и увереннее в себе, в каждом новом дне!

Особенно важны такие аффирмации в не всегда простой период адаптации усыновленного ребенка в семье, при возникающих непростых ситуациях для повышения стрессоустойчивости, профилактики эмоционального выгорания.