

Afirmacja ginekologiczna Agi Szuścik

Na odwlekanie wizyty ginekologicznej

Zapisuję się na wizytę ginekologiczną, ponieważ szanuję swoje ciało, a nie odwrotnie. Zdrowie i życie są dla mnie ważne. Dbam o siebie i odważam się na kroki w tej kwestii, by być bliżej tego, co dla mnie ważne, realizować swoje plany. Traktuję dobrze swoje ciało, ponieważ jest to jedyne ciało, jakie mam i tylko w nim mogę spełniać marzenia, rozwiązywać problemy i dobrze się bawić.

Zarówno badania profilaktyczne, jak i zgłoszenie się z niepokojącymi objawami, to nie strata czasu, tylko krok w stronę zdrowia. Nie wiem, co okaże się podczas wizyty, ale wolę wzmacniać się i skupiać się na nadziei, niż projektować złe scenariusze.

Zasługuję na nowoczesną i profesjonalną opiekę ginekologiczną. Jak każdy człowiek, zasługuję na traktowanie z szacunkiem do moich myśli i ciała, na czucie się bezpiecznie, na uważne postawienie i empatyczne wyjaśnienie mi diagnozy, na odpowiednie i indywidualnie dobrane leczenie. Robię krok w tę stronę.



agaszuscik.com

@agaszuscik

Afirmacja ginekologiczna Agi Szuścik

Na strach przed ciężką chorobą ginekologiczną

Złe scenariusze, które mam w głowie, nie są prawdziwe. Nie ma sensu obawiać się czegoś, czego nie ma, a przecież żadna osoba z wykształceniem ginekologicznym nie zdiagnozowała u mnie choroby, której się obawiam. To, co jest możliwe, niekoniecznie ma wysokie prawdopodobieństwo.

Stan mojego organizmu nie pogorszy się w wyniku wizyty, lecz na pewno polepszy, ponieważ potwierdzę swoje zdrowie lub wdrożę leczenie, które pomoże mi zdrowieć.

Współczesna medycyna dysponuje wieloma rozwiązaniami na różnorakie problemy, a najlepiej działa, nim choroba się rozwinie. Warto więc poszukać w sobie odwagi i pójść na wizytę. Potrafię to zrobić. Robię to dla siebie i zasługuję na to. Im szybciej pójdę, tym szybciej osiągnę spokój, na którym mi zależy.



agaszuscik.com

@agaszuscik

Afirmacja ginekologiczna Agi Szuścik

Na wstyd związany z nagością w gabinecie ginekologicznym

To normalne, że czuję dyskomfort na myśl o rozbieraniu się przed obcą osobą. W gabinecie ginekologicznym nie ma jednak intymności. Rozebranie się w tej sytuacji jest konieczne do przeprowadzenia badania, które robię dla swojego życia i zdrowia. Osoba, która będzie przeprowadzać badanie, będzie myśleć o swoim fachu i wiedzy medycznej, a nie moim ciele.

Żadne objawy nie są wstydlive. Nic, co dzieje się z ciałem, nie jest obrzydliwe. Moje ciało jest normalne i radzi sobie najlepiej, jak potrafi.

Badanie ginekologiczne trwa krótko, na pewno wytrzymam. Zaraz potem ubiorę się z powrotem. Nie będę robić nic wbrew sobie. Jeśli cokolwiek będzie nie tak, w każdej chwili mogę przerwać wizytę i wyjść z gabinetu.



agaszuscik.com

[@agaszuscik](https://www.instagram.com/agaszuscik)

Afirmacja ginekologiczna Agi Szuścik

W przypadku zaordynowania dalszego postępowania ginekologicznego

Osoby w pełni zdrowe praktycznie nie istnieją. Życie z jakąś chorobą lub przypadłością jest normą. Jestem normalną osobą. Staram się zachować spokój. Cokolwiek się wydarzy, poradzę sobie.

Diagnostyka i leczenie ginekologiczne często wymagają pewnego czasu, jednak potrafię dotrwać do końca takiego procesu – wielokrotnie w moim życiu zdarzały się przecież sytuacje, wymagające cierpliwości i nadziei. Nie muszę być osobą nieomylną i silną. Wystarczy, że będę sobą. Zawsze przecież podejmuję decyzje, które w danej chwili wydają mi się najśluszniesze. Robię to, co dla mnie najlepsze.

W ginekologii nie ma takiej sytuacji, w której absolutnie nic nie da się już zrobić. Nadzieja nie jest matką głupich, tylko przyjaciółką mądrych. Każda wizyta ginekologiczna to krok w stronę zdrowienia.



agaszuscik.com

@agaszuscik