广东-笑一笑

**德明健身后心态越来越好了 找到了志同道合的姐妹们**

时间过的真快，不知不觉，加入德明健身已经一个月了，之前从来没有听过有德明健身，但是接触到并加入后才知道有这么多人和我一样受到产后风的折磨，加入之前一直吃中药一年多了，一直是我一个人默默的承受产后风带来的痛苦，老公虽然对我很好，家里所有的事都是他在做，而我什么也不能帮上什么忙，只是不停的出汗、出汗，有时候一个晚上要换十几次衣服，晚上休息不好白天就难受，有时候还对他发脾气，他都对我包容，没有嫌弃我一点点，下班回来就忙里忙外的，我经常在恨自己，为什么要生这个病，如果没有这个病，我的家庭是最幸福的，夫妻感情好，两个孩子很听话，基本不用我操心，可是我为什么要生这个病呢，心情不好的时候恨天恨地，就要和老公吵架，就这样，有时候感觉自己都要得郁郁症了，后来，接触到了德明健身并加入了这个大家庭，在里面，终于感觉到自己不是一个人在抵抗产后风的病痛，还有很多像我这样的人，我们一起交流，一起鼓励前行，我不再是孤独的。

加入六期初级班后，听大千老师讲课，让我的心情好了起来，他讲课风趣、幽默，并帮我们分析病理，让我看到以前没有接触过的领域，让我看到了回复健康的曙光，我很赞同大千老师的理念；我一直深信不疑的跟着教练在走，所有的动作我都很认真的在做，虽然现在离康复还很远，但是我现在心情好了，不再有郁结，每天开开心心的听课、运动，这已成了我生活中的一部分，现在自我感觉越来越好，高级班也来了，我就想加入其中，学到更多的动作，身体更快的回复到健康水准，我一定会坚持下去，我相信我会越来越好的，加油！