

Психологическая зарядка

Цель: упражнение направлено на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

1) Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2) Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторить: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».

3) Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

4) Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

5) Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками, повторить: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

6) Руки на поясе, делая наклоны вправо и влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

7) Руки на поясе, наклоны вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна».

8) Подпрыгивая на правой, затем – на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

9) Сложив руки в замок, делая глубокий вдох, повторить: «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».

