

Уважаемые родители!

для сохранения и укрепления психологического здоровья,
предлагаем вам зарядку позитивного мышления

«Именно сегодня»

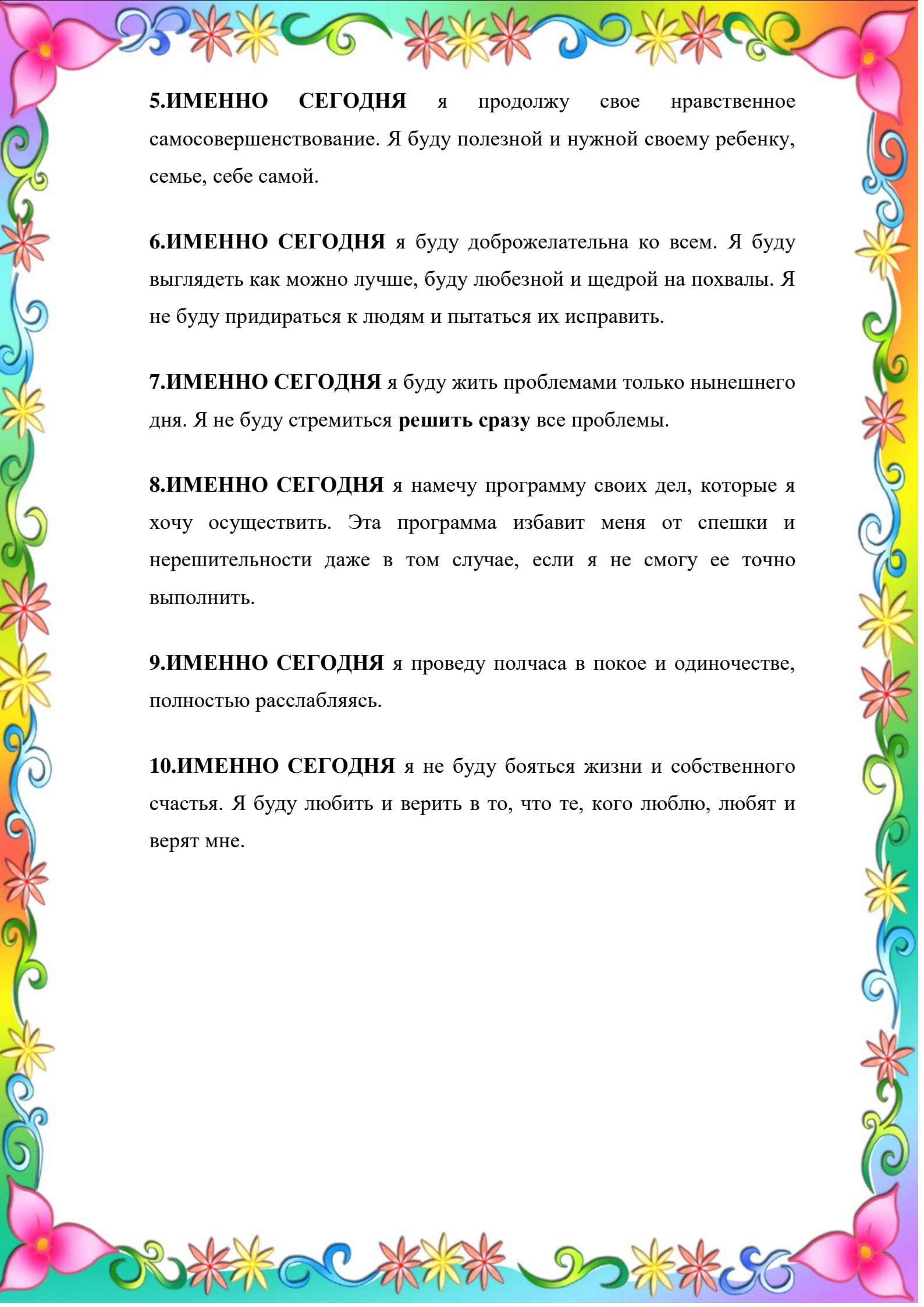
Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов Вам!

1.ИМЕННО СЕГОДНЯ у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2.ИМЕННО СЕГОДНЯ я включусь в ту жизнь, которая окружает меня и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть и постараюсь полностью им соответствовать.

3.ИМЕННО СЕГОДНЯ я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4.ИМЕННО СЕГОДНЯ я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.



5.ИМЕННО СЕГОДНЯ я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.

6.ИМЕННО СЕГОДНЯ я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

7.ИМЕННО СЕГОДНЯ я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться **решить сразу** все проблемы.

8.ИМЕННО СЕГОДНЯ я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9.ИМЕННО СЕГОДНЯ я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10.ИМЕННО СЕГОДНЯ я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.