**«Зарядка позитивного мышления»**

Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

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 самоусовер­шенствование. 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 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 проблему здоровья моего ребенка.
8. *Именно сегодня* я намечу программу своих дел, которые 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 расслабившись.

10. *Именно сегодня* я не буду бояться жизни и собственного сча­стья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.



**«Зарядка позитивного мышления»**

Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

*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 самоусовер­шенствование. 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 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 проблему здоровья моего ребенка.

*8.Именно сегодня* я намечу программу своих дел, которые 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 расслабившись.

10. *Именно сегодня* я не буду бояться жизни и собственного сча­стья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.



**«Зарядка позитивного мышления»**

Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

*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 самоусовер­шенствование. 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 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 проблему здоровья моего ребенка.

*8.Именно сегодня* я намечу программу своих дел, которые 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 расслабившись.

10. *Именно сегодня* я не буду бояться жизни и собственного сча­стья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.