

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Упражнение направлено на овладение приёмами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала детей и взрослых.



- 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 повторять: "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 личиком, я достойна самого лучшего".
- 5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: "На пути у меня нет преграды, Всё получится так, как надо".
- 6. Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: "Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу".
- 7. Руки на поясе наклоны вперед-назад, повторять: "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: "Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается"