

Упражнение на развитие позитивной «Я – концепции»

Формула начала дня.

Инструкция: Пусть каждый день (особенно не очень приятный) начинать с самовнушения.

Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.

Я чувствую себя уверенным, счастливым.

Я полон радости и оптимизма.

Я чувствую себя спокойно и расслабленно.

Я здоров и силен.

Я способен добиться всего, чего захочу.

Я нравлюсь людям, люди хорошо воспринимают меня.

Я достигну успеха.

У меня все получится!