

## *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!*