

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Наши чувства вызываются не тем, что с нами случается, а нашими мыслями относительно того, что произошло. Если мы хотим распрощаться с нашими отрицательными эмоциями, надо уделять больше внимания тому, что мы думаем, по-новому взглянуть на наш язык и слова, которые обычно мы говорим.

Установки, приведенные ниже, позволят взглянуть на себя, других людей, мир вокруг нас более позитивно, оптимистично.

Установка - метод вербального самовнушения.

Произнесение установок не обязательно должно быть строго по тексту, можно проявить некоторые индивидуальные вариации, которые вы можете произносить вслух или «про себя» утром и вечером, по дороге в школу и домой, в течение дня, перед трудной беседой, контрольной ит. п.

Проговаривание установок должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли

- Я люблю жизнь!
- Мне нравится находиться в обществе других людей!
- Я с удовольствием знакомлюсь с новыми людьми, общаюсь!
- Я открыт для общения
- Я уверен в своих поступках!
- Я положительно оцениваю свои действия!
- Я спокойно, по-философски отношусь к своим ошибкам!
- Я такой, какой есть, но я стараюсь, стать лучше!
- Я всегда понимаю окружающих людей!
- Я умею дать отпор тем, кто пытается меня обидеть, задеть!
- Я сильный духом!
- Я всегда знаю, чего я хочу!
- Я целеустремленный человек!
- Я уверенно иду к своей цели!
- Я разговариваю с людьми на любые темы!
- Я умею поддержать разговор в компании друзей, незнакомых людей!

- Я сильный человек!
- Я спокойно воспринимаю реакцию других на свои поступки, слова!
- Я высказываю свое мнение!
- Я задаю вопросы!
- У меня цветущий вид!
- Мои глаза полны радости, удовлетворения!
- У меня непринужденный, приятный взгляд!
- У меня хорошее настроение и самочувствие!
- У меня боевой настрой!
- Я быстро принимаю решения!
- Мои решения правильные!
- Я интересная яркая личность!