

Психологическая гимнастика для педагогов.

Аутотренинг

Упражнения направлены на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить: "Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".
- Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: "Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача".
- Потирая ладонь о ладонь повторить: "Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".
- Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: "Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".
- Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".
- Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить: "Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу".
- Руки на поясе наклоны вперед-назад, повторять: "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна".
- Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: "Я бодра и энергична, и дела идут отлично".
- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".