

## Утренние и вечерние игры – формулы.

Утром, перед вставанием, когда Ваш организм находится в своеобразном «переходном» состоянии уже не сна, но еще и не полноценного бодрствования, заведите себе правило прочитывать две основные формулы.

Эти же формулы могут быть повторены Вами вечером, в постели перед сном.

1. Уверенность в себе.

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена Вами несколько раз).

2. Любовь к ученикам.

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

Игры – формулы в течение рабочего дня.

3. «На работу»

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом моей жизни».

4. Спокойствие, стабильность.

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

5. «Перед сложным разговором»

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию»