

Зарядка позитивного мышления

«Именно сегодня»



Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте себе говорить ободряющие слова.

Успехов вам!

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

3. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть и постараюсь полностью им соответствовать.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу своё нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребёнку, семье, самой себе.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям, и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу несколько дел.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу её точно выполнить.

9. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят в меня.

10. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь...