

## **Психологическая разминка «Очень я собой горжусь!»**

Упражнение направлено на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

### **1. "Очень я собой горжусь, я на многое горжусь".**

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом.

### **2. "Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача".**

Положив на лоб левую ладонь, затем правую.

### **3. "Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".**

Потирая ладонь о ладонь.

### **4. "Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".**

Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо.

### **5. "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".**

Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками

### **6. "Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу".**

Руки на поясе, делая наклоны вправо – влево.

### **7. "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен - и я прекрасна".**

уки на поясе наклоны вперед-назад.

### **8. "Я бодра и энергична, и дела идут отлично".**

Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге.

### **9. "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".**

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох.