

# Психоэмоциональная разгрузка и саморегуляция



# Инструкция



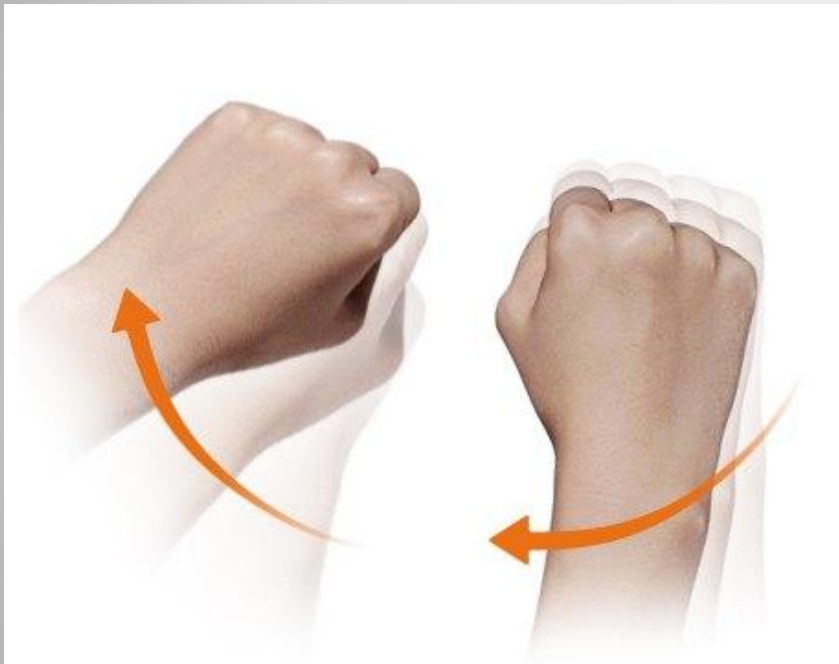
- Получить заряд бодрости, нам всегда помогает зарядка.
- Предлагаю сделать **несколько упражнений** не простой, а **психологической зарядки**

Стоя, свести  
лопатки,  
улыбнуться,  
подмигнуть  
правым глазом,  
потом левым,  
повторить:  
**«Очень я  
собой горжусь,  
я на многое  
гожусь»**



Сжав кулаки,  
делая вращения  
руками:

**«На пути у меня  
нет преграды,  
все получается  
так,  
как надо»**



Потирая  
ладонь о  
ладонь,  
повторить:

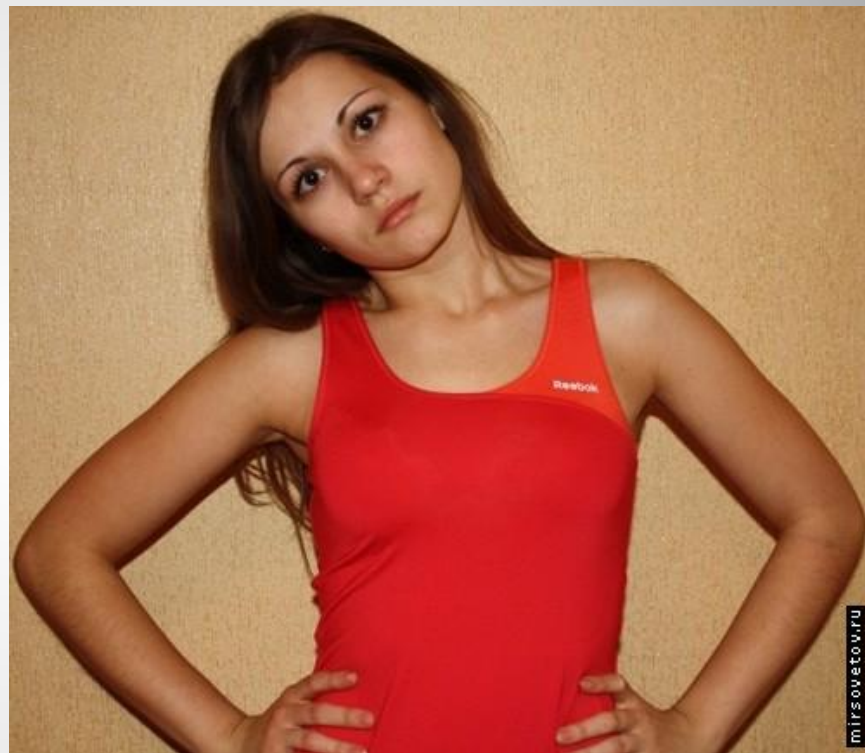
**«Я  
приманиваю  
удачу, с  
каждым днем  
становлюсь  
богаче»»**





Подпрыгивая  
на правой,  
затем на  
левой ноге,  
повторить:  
**«Я бодра и  
энергична,  
и дела идут  
отлично»**

Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить:  
**«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу»**





Встав на цыпочки, руки над  
головой сомкнуть в кольцо,  
повторить:

**«Я согрета солнечным лучиком,  
я достойна самого лучшего»**



Руки на бедрах.  
Делая наклоны  
туловищем  
вперед-назад,  
повторить:  
**«Ситуация  
любая мне  
подвластна. Мир  
прекрасен и я  
прекрасна!»**





Сложив руки в замок, делая глубокий вдох:  
**«Вселенная мне улыбается»**,  
глубокий выдох:  
**«И все у меня получается»**

# Резюме

**Юной быть хочешь –отбрось  
сомнения:психогимнастика – вот  
средство против старения!**