

## *Зарядка позитивного мышления*

### *«Именно сегодня»*

*Каждое утро проговаривайте этот текст.*

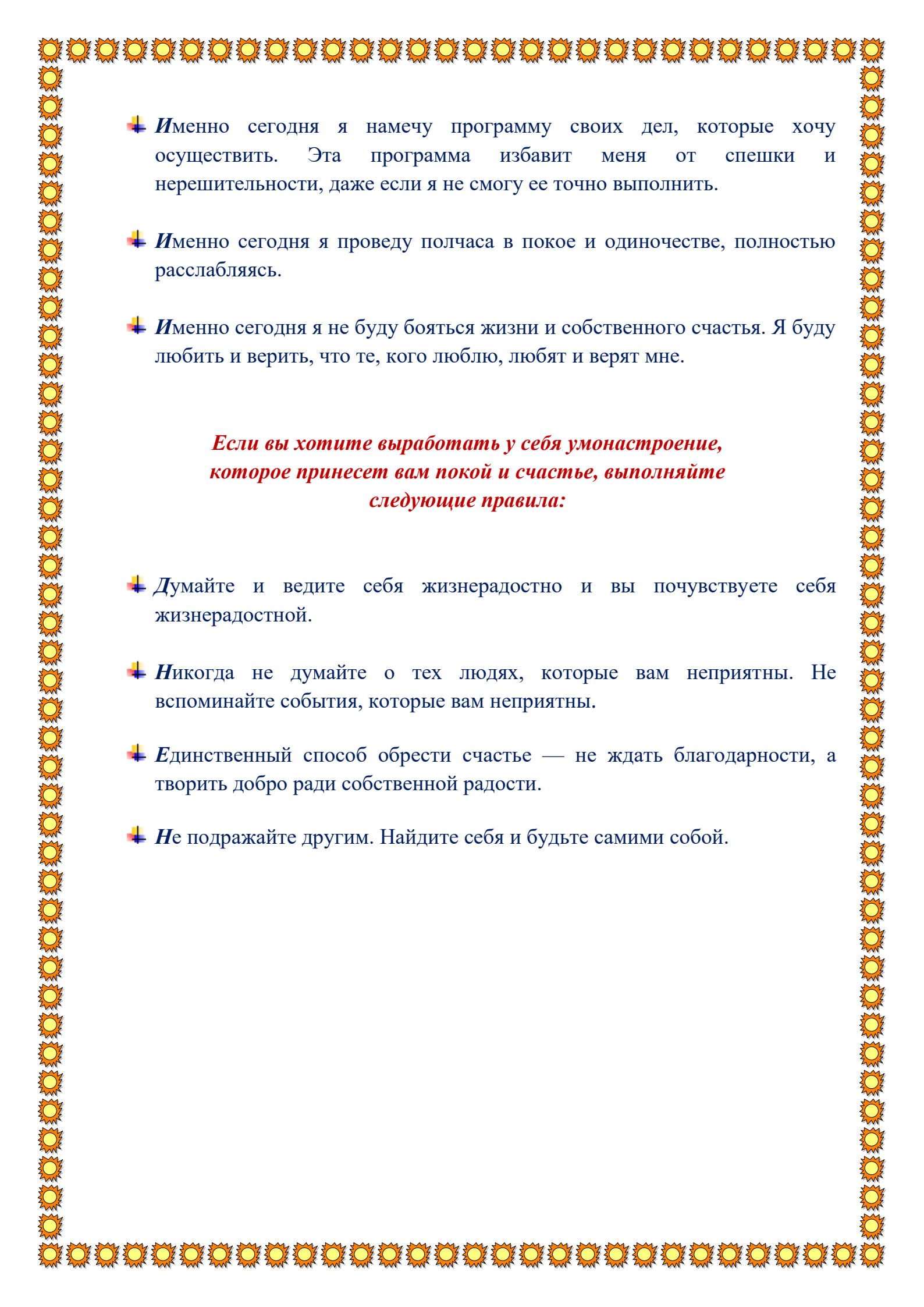
*Стимулируйте к действию.*

*Говорите себе ободряющие слова.*

*Думайте о мужестве и счастье, силе и покое.*

*Успехов вам!*

-  *Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье — это внутренне состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.*
-  *Именно сегодня я включусь в жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.*
-  *Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.*
-  *Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.*
-  *Именно сегодня я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.*
-  *Именно сегодня я буду доброжелательной ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придирается к людям и пытаться их исправить.*
-  *Именно сегодня я буду жить проблемами сегодняшнего дня. Я не буду стремиться решить сразу все проблемы.*

- 
- + Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности, даже если я не смогу ее точно выполнить.
  - + Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.
  - + Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить, что те, кого люблю, любят и верят мне.

*Если вы хотите выработать у себя умонастроение,  
которое принесет вам покой и счастье, выполняйте  
следующие правила:*

- + Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостной.
- + Никогда не думайте о тех людях, которые вам неприятны. Не вспоминайте события, которые вам неприятны.
- + Единственный способ обрести счастье — не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.
- + Не подражайте другим. Найдите себя и будьте самими собой.