***Зарядка позитивного мышления***

***Д.Карнеги***

***«Именно сегодня»***

**Инструкция:** Каждое утро работайте над собой. Не забывайте говорить Себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. ***Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри Нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько Он полон решимости быть счастливым.***
2. ***Именно сегодня Я приспособляюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к Своим желаниям. Я приму Мою семью, Мою работу, обстоятельства Моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.***
3. ***Именно сегодня Я позабочусь о Своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за Своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы Мой организм охотно выполнял все Мои требования и установки.***
4. ***Именно сегодня Я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого Я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые Мне не хочется делать.***
5. ***Именно сегодня Я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придираться к людям или пытаться их исправить.***
6. ***Именно сегодня Я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей Моей жизни сразу. Я легко выполню любую, рутинную работу.***
7. ***Именно сегодня Я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.***
8. ***Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.***