

Психоэмоциональная разгрузка и саморегуляция



Инструкция



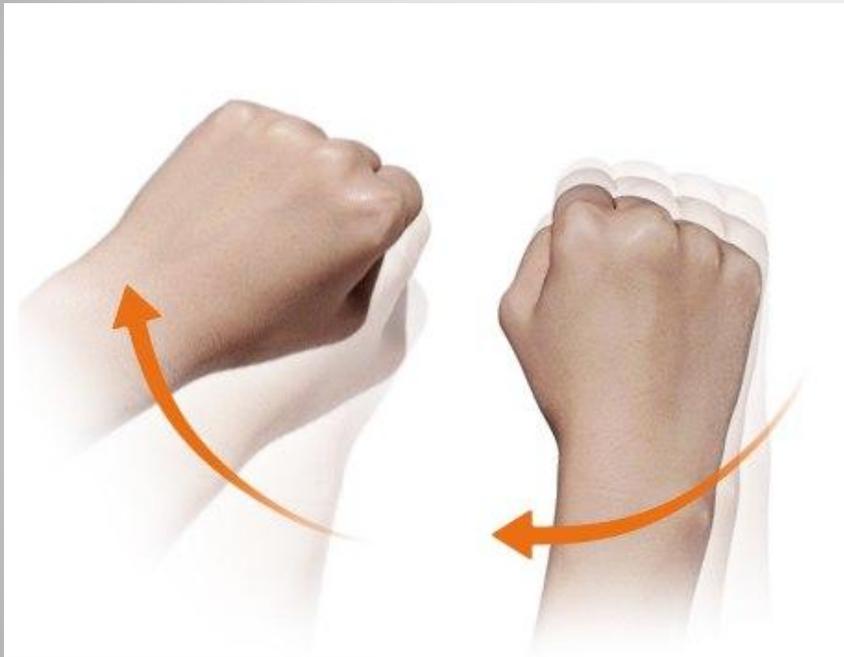
- Получить заряд бодрости, нам всегда помогает зарядка.
- Предлагаю сделать **несколько упражнений** не простой, а **психологической зарядки**

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:

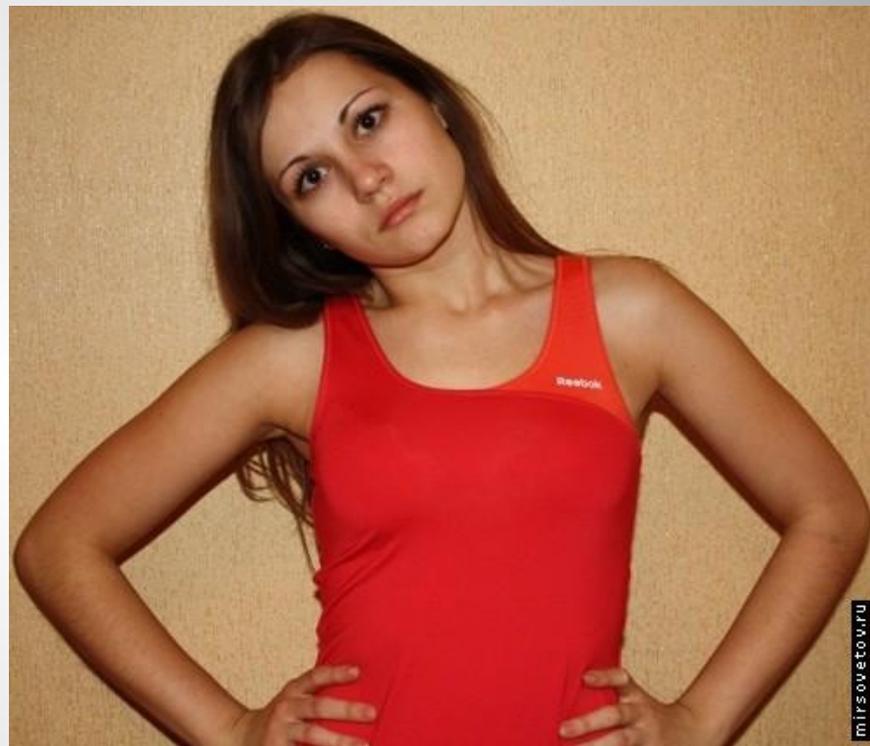
**«Я
приманиваю
удачу, с
каждым днем
становлюсь
богаче»»**





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!**