

# Игры - формулы

Утром, перед вставанием, когда ваш организм находится в своеобразном «переходном» состоянии уже не сна, но еще и не полноценного бодрствования, заведите себе правило прочитывать две основные формулы. Эти же формулы могут быть повторены вами вечером, в постели перед сном.

**Формула 1.**

## Тут же уверенность в себе

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена несколько раз).

**Формула 2**

## Любовь к ученикам

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

## «На работу»

**Формула 1.** «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни».

## Игры - формулы в течение рабочего дня.

**Формула 1. Спокойствие, стабильность.**

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

**Формула 2. Уменьшение напряжения в процессе работы.**

« На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание.

Я не ставлю себя на одну ногу с учениками и не позволю себе раздражаться из-за их грубости или нарушения дисциплины. Я сдерживаю себя там, где не может сдержаться никто другой. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я способен

прилагать огромные усилия и сдерживать себя в самых волнующих обстоятельствах. Я все смогу. И я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки... Я чувствую себя способным предотвратить возникновения раздражения, даже тогда, когда это сделать было очень трудно. Я все могу. Я способен к огромным волевым усилиям».

**Формула**

**3.**

## Любовь к своей работе

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

**Формула 4. Любовь к ученикам.**

« Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками».

«Перед сложным разговором»

## Формула 1. **Спокойствие**

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Формула 2.

## **Снятие волнения и нервного напряжения**

« Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, легко, свободно. Безмятежное счастье.

«Снятие усталости  
и восстановление  
работоспособности»

Формула 1. «Я верю в то, что смогу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя

бодрым после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».

Формула 2. «Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу на уровне своих лучших, возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня здоровые молодые нервы, у меня неутомимое богатырское сердце».

В ПОМОЩЬ  
МОЛОДОМУ СПЕЦИАЛИСТУ

Игры - формулы



