

# ДВЕРИ — ЗЕРКАЛО НАСТРОЕНИЯ

КАКАЯ ИЗ ДВЕРЕЙ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЕ К НАЧАЛУ НАШЕЙ РАБОТЫ АССОЦИАЦИИ? ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СПИСКОМ И ВЫБЕРИТЕ ИЗ НЕГО ОДНУ ИЛИ ДВЕ ПОЗИЦИИ.

Деревянная дверь  
Стеклянная дверь  
Металлическая дверь  
Потайная дверь  
Вращающаяся дверь  
Раздвижная дверь  
Салонная дверь  
Автоматически  
закрывающаяся дверь  
Дверь сарая  
Входная дверь  
Врата небесные

Запасной выход  
Дверь с глазком  
Бронированная дверь  
Дверь в подвал  
Наружная дверь дома  
Решетчатая дверь  
Зеркальная дверь  
Служебный вход  
Двухстворчатая дверь  
Топочная дверца печи  
Промежуточная дверь  
Задняя дверь  
Передняя дверь

# **ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГА**

**Цель жизни для меня проста:  
Богатство Духа и Блаженство,  
Физическое совершенство и  
Нравственная чистота!**

**Любовь - моя Религия,  
Весь Мир - моё Отечество,  
Добро - мой вечный двигатель,  
А Братство - Человечество!**

# МЕСТО И ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

---

- Проветриваем помещение.
- Выключаем телефон, будильники и все, что может побеспокоить.
- Рядом не должно быть домашних животных.
- Просим домочадцев не беспокоить Вас.
- Включаем плеер или компьютер

- ---
- Следует лечь на кровать, диван или на пол – как Вам удобнее.  
Нежелательны как слишком твердая поверхность, так и перина

# НАСТРОЙ.

---

□ Это **Ваш** аутотренинг.

Особенно важно это помнить и понимать, слушая не свой голос.

Все , и результат в том числе, будет таким как вы захотите. Чуть больше доверия себе и веры в себя.

# НАСТРОЙ

---

- Как минимум – просто искренне захотите и разрешите себе попробовать.
- Попробуйте улыбнуться – помогает.
- Одновременно устраиваемся поудобней, начинаем расслабляться, дышим спокойно, через нос.

# ПРО СЕБЯ ПОВТОРЯЕТЕ ТО, ЧТО СЛЫШИТЕ.

---

- Лучше – на выдохе, но не уделяйте этому особого внимания.  
Спокойно, в своем ритме повторяем фразы которые слышим.  
В идеале вы начнете внутри себя слышать и понимать не то, что произносится из динамиков или наушников, а свой собственный голос.  
Искренне старайтесь чувствовать то, что мысленно произносите.

# УДЕЛИТЕ СЕБЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОСЛЕ АУТОТРЕНИНГА

---

- – подумайте, а лучше запишите – что почувствовали, что поняли, что получилось, что можно в следующий раз сделать лучше. Возможно, захотите попробовать свою начитку или поменять место и время аутотренинга – пробуйте!



# ВЫБИРАЕМ СВОЙ РИТМ.

---

- **Для достижения стабильного и явно заметного эффекта каждому необходима разная частота и продолжительность.** Также важна сложность цели, которую вы ставите перед собой. Общие рекомендации: попробуйте первые 3-5 дней практиковать аутотренинг ежедневно, а затем 3-5 недель через день

# СПОСОБЫ СНЯТИЯ ЧРЕЗМЕРНОЙ УСТАЛОСТИ.

---

- Чередование сильного осознанного напряжения и сильного осознанного расслабления.
- То есть почти обычная зарядка: напрягли мышцы/расслабили. Только чуть больше внимания на более полном напряжении и - особенно! - на более полном расслаблении после напряжения.
- Релаксация.  
Массаж.

# РАЗГОНКА ЭНЕРГЕТИКИ

---

- **Зарядка.**  
Самая обычная зарядка. Здесь важны только постоянство и разумность нагрузки. То есть делать надо каждый день и так, что бы после зарядки Вы чувствовали бодрость, а не усталость или вообще ничего.
- **Нормальное питание.** Организм должен получать все необходимые ему вещества, включая витамины, макро- и микроэлементы. Витаминов современному человеку в современной еде явно не достаточно - их надо принимать дополнительно, в таблетках/растворах.
- **Положительные эмоции.** Без позитива - действительно никак.

# БАЗОВЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ АУТОТРЕНИНГА

---

- Мои глаза закрываются.  
Я успокаиваюсь.  
Я расслабляюсь.  
Я чувствую себя спокойно и легко.  
Мое тело расслабляется.  
С каждым выдохом мое тело все больше  
расслабляется  
Я спокоен.  
Я расслаблен.  
Мне спокойно, легко и приятно.  
С каждым выдохом мне все спокойней, легче и  
приятней  
Я отдыхаю, мне хорошо.

# БАЗОВЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ АУТОТРЕНИНГА

---

- Мое лицо расслабляется.  
Мой лоб расслабляется.  
Лоб полностью расслаблен.  
Мой нос расслабляется.  
Нос полностью расслаблен.  
Мои щеки расслабляются.  
Щеки полностью расслаблены.  
Мое лицо полностью расслабленно.  
Моя голова полностью расслаблена.

# БАЗОВЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ АУТОТРЕНИНГА

---

- Я спокойный человек.  
Я уверен в себе.  
Я способен достигнуть любой цели.  
Я уверен в собственных силах.  
Я способен решить любую задачу в жизни.  
Я уверен в себе.  
Я сильный человек.  
Я спокойный и уверенный в себе человек.  
Я могу достигнуть всего, что я хочу.  
Я продолжаю двигаться к цели, что бы не случилось и в итоге я достигаю любой цели.  
Я постоянно помню, что я сильный, спокойный, уверенный в себе человек.

# БАЗОВЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ АУТОТРЕНИНГА

---

- Я отдохнул.  
Чувствую как наливаюсь легкостью.  
Я чувствую прилив сил.  
Я наливаюсь свежестью и бодростью.  
Я полон энергии!  
Мне хочется встать и действовать!  
Глаза – открываются.  
Я – встаю!

## ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

Дети закрывают глаза,  
опускают голову на парту.

"Вы - маленький цветок.  
Ваша жизнь только  
зарождается. Вам тепло и  
спокойно. Ваши стебли  
тянутся вверх, к солнцу.  
Лепестки радужно  
улыбаются и щурятся под  
солнцем. Вы посмотрели  
вокруг. Вы не одни. Вас  
окружают такие же  
красивые и радужные  
цветки. Жизнь прекрасна.  
Но настало время  
проснуться..."

Дети поднимают голову и  
потягиваются, как после  
хорошего сна.





## ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

Дети свободно сидят за партами, закрыв глаза. Играет музыка.

"Представьте, что вы - композитор, который сочинил эту превосходную музыку. И теперь вам нужно нарисовать к ней иллюстрации. Итак, слушаем музыку и рисуем картину."

В течении 5 минут дети слушают музыку. После чего, учитель предлагает рассказать им, что нарисовало их воображение при прослушивании данной композиции.



**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!**

---



*Пусть в жизни будет много счастья\**

