***Как полюбить себя – упражнения на каждый день***

1.Проснувшись утром и встав с постели подойдите к зеркалу и скажите: «Я принимаю себя таким (ой), какой(ая) я есть сейчас. Я люблю тебя». Произносите это, глядя себе в глаза. Скажите это, своему отражению в зеркале, а затем улыбнитесь себе. И неважно, как вы сейчас выглядите, есть у вас прическа или нет, а может, вы еще не до конца проснулись. Примите себя такой, без всяких условий. Вы можете сказать: ну и что, я это знаю, все это ерунда. Но вы это делали каждый день? Давайте честно. Вы попробуйте, а потом посмотрим.

2.Читайте вот эти аффирмации каждое утро, только открыв глаза, и вечером, перед тем, как заснуть. В это время наше подсознание наиболее открыто и восприимчиво к новым утверждениям, поэтому чтение аффирмаций будет иметь наибольший эффект. Произнося их, старайтесь окунуться глубоко в те ощущения, которые они у вас вызывают. А если глубоких ощущений нет, придумайте свои подходящие фразы.

*•Я люблю себя и принимаю таким (ой), какой (ая) я есть.*

*•Я достоин (на) всего самого лучшего в этой жизни — …(перечислите, чего именно) и я позволяю жизни дать это мне. Я легко и радостно принимаю все дары жизни. Благодарю.*

*•Я достоин(на) роскоши и изобилия просто по праву рождения*

*•Я люблю себя и уважаю себя. Окружающие это видят, и тоже уважительно относятся ко мне.*

*•Я достоин (на) быть счастливым (ой) и радостным (ой). Благодарю вселенную за все, что у меня есть в этой жизни.*

*•Я повсюду вижу самые лучшие, самые выгодные возможности и всегда использую их себе во благо.*

*•Я позволяю себе получать лучшие подарки от жизни, ведь я достоин (на) этого. Я заслуживаю этого.*

*•Я достойна … (укажите сумму дохода, какой дом, машину и т.д., что вы хотите иметь)*

3.Доставляйте себе одно маленькое удовольствие каждый день. Что-то такое, что сделает вас хоть немного счастливее и радостнее. Это может быть желанная покупка, любимое занятие, общение с друзьями, вечер в кругу любимых и близких людей – найдите свое. Сделайте это своим правилом. Составляя план на день, внесите этот пункт туда.

4.Подарите себе поход в салон красоты (для женщин), сходите на массаж, приобретите абонемент на фитнес, займитесь спортом или йогой. Человек, который себя любит, всегда будет выглядеть так, чтобы радоваться своему отражению в зеркале. Уход за собой и поддержание здоровья – это также проявление любви к себе.

5.Позвольте себе то, в чем всегда себе отказывали раньше – купить новое красивое платье, меньше работать или один день в неделю позволить себе ничего не делать и просто прожить его в удовольствие для себя.

***Психологическая служба просвещения МАДОУ №1 «Сказка»***