

## Аффирмации для родителей, чтобы день прошел легко и с улыбкой!



Когда день начинается со спешки, волнения, раздражительности... ничего хорошего он не принесет. Важно, с первых минут пробуждения найти внутри опору, для этого нужно улыбнуться и вспомнить подходящую аффирмацию. Что же означает это непонятное выражение? Я отвечу. Аффирмации — это короткие, но очень действенные фразы, которые помогают настроиться на нужную волну.

Повторяя их с утра, затем в течение дня, мы активируем внутренние ресурсы. Нам становится легче справляться с задачами, общаться, делать выбор и даже просто улыбаться. Эти фразы не делают чудес, но помогают шагать вперед увереннее, отсекая негатив вокруг Вас.

Аффирмации, для каждого человека, помогут удержать фокус, избежать суеты и мягко направить день туда, где вас может ждать успех.

Ниже, предлагаю примеры действенных аффирмаций на каждый день:

«Я действую смело и обдуманно — мои решения двигают меня вперед».

«Я не спешу, потому что точно знаю: все нужное придет в свое время».

«Я легко нахожу правильные слова и притягиваю нужных людей».

«Я чувствую себя в безопасности и спокойно иду навстречу новому».

«Я излучаю уверенность и позволяю себе быть в центре внимания, при этом отношусь к другим максимально доброжелательно».

«Я сосредоточена, внимательна и знаю, как превратить план в результат».

«Я нахожу баланс между эмоциями и разумом, выбираю то, что делает меня счастливее».

«Я управляю своей энергией и направляю ее туда, где она приносит плоды».

**Пользуйтесь на здоровье!))))))))))**

**Педагог-психолог Варяница М.А.**