ОРІЄНТОВНІ ФОРМУЛИ ДЛЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ (АТ)

Я оптиміст/оптимістка, з почуттям іронії ставлюся до своїх успіхів і невдач [і те й те - стрес].

Я сильний/-на, спокійний/на, доброзичливий/ва. Я скромна людина, до всіх добра/-ий.

Позитивні емоції оздоровлюють мене.

У всьому, що мене оточує, я зауважую більше доброго, приємного, позитивного

Якщо у моїй свідомості появляють негативні думки, кажу собі: Зупинись, думко моя!

Погані думки переосмислюються, заміщуються думками добрими, світлими, потрібними, хорошими.

У стресових ситуаціях я користуюся такими засобами саморегуляції: перемикання, відвернення, відключення.

Я молода/-ий і здорова/-ий. Людський організм складається із шести систем. АТ сприяє покращенню роботи серцево-судинної системи, шлунково-кишкової, ендокринної, імунної, кістково-м’язової, психічної. Я міцний горішок (міцна горішкиня).

Саморегуляція мого організму: урівноважується біомагнітне поле кожного органу й цілого організму загалом. Я вірю в захисні сили свого організму, він сам знаходить актуальне й усуває його.

**Формула життєтворчості** як складова ранкової/вечірньої молитви: Боже, дай мені здоров’я, щоб я мав/мала силу змінити те, що можу змінити. Боже, дай мені здоров’я, щоб я мав/мала мужність і терпіння змиритися з тим, що я не можу змінити. Боже, дай мені здоров’я, щоб я мав/мала розум розрізняти те, що можу змінити, від того, з чим мені треба змиритися. Боже, дай мені здоров’я, щоб я міг/могла утримати все у рівновазі.

Якщо вам за 25-м років і ви хочете мати струнку, привабливу, навіть, сексопільну фігурку/ру, твердіть собі, що люди їдять, аби жити, а не живуть, щоб їсти. Не забувайте про пораду, яку дали фахівці багатіям стосовно продовження тривалості життя: *Поганеньке харчування при активній життєдіяльності*. І після 50-ти чоловіки таких жінок ще будуть носити на руках (одних піднімуть, а другі, себто чоловіки, – зможуть це зробити).

Кожен із нас, відповідно до своїх життєвих цілей, здатний/здатна виробити ті формули для самонавіювання, які потрібні… Успіхів у життєтворчості!