**Памятка для родителей «Зарядка позитивного мышления»**

Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

1. *Именно сегодня* у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. *Именно сегодня* я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. *Именно сегодня* я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. *Именно сегодня* я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. *Именно сегодня* я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку,  
   семье, себе самой.
6. *Именно сегодня* я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям, и пытаться их исправить.
7. *Именно сегодня* я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.
8. *Именно сегодня я* намечу программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.
9. *Именно сегодня* я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.
10. *Именно сегодня* я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят, меня и верят мне.