

# Расправь крылья!



Позитивные утверждения – это мощный инструмент, который может помочь тебе преодолеть проблемы. Используя список ниже, выбери 8 позитивных мыслей, которые тебе больше всего понравились. Когда тебе необходимо успокоится или нужна дополнительная поддержка, проговаривай эти позитивные мысли у себя в голове.

- Все будет хорошо.
- Я верю в себя.
- Я на многое способен.
- Сегодня будет отличный день.
- С каждый вдохом, я чувствую себя сильнее.
- Сегодня, я начну новую главу в своей жизни.
- Сегодня будет мой день.
- Совершить ошибку – это нормально.
- Я сильный и решительный.
- Я контролирую свои эмоции.
- Я работаю над собой.
- Я могу изменить мир.
- Я становлюсь лучшей версией себя.
- Я верю в свои цели и мечты.
- У всех моих проблем есть решения.
- В следующий раз у меня получится лучше.
- Мои ошибки помогают мне учиться и расти.
- Я чувствую себя уверенно.
- Я строю свое будущее.
- Все возможно.
- Как мне бы тяжело ни было, я справлюсь.
- Мои возможности безграничны.
- У меня есть люди, которые любят и поддерживают меня.

## Моя поддержка

*Подумай о людях, которые любят и поддерживают тебя. Это те, к кому ты можешь обратиться за советом и помощью. Очень важно, чтобы в твоей жизни были такие люди. Подумай и запиши ниже, к кому ты можешь обратиться за помощью в трудную минуту.*



# Расправь крылья!



Позитивные утверждения – это мощный инструмент, который может помочь тебе преодолеть проблемы. Используя список ниже, выбери 8 позитивных мыслей, которые тебе больше всего понравились. Когда тебе необходимо успокоится или нужна дополнительная поддержка, проговаривай эти позитивные мысли у себя в голове.

- Все будет хорошо.
- Я верю в себя.
- Я на многое способен.
- Сегодня будет отличный день.
- С каждый вдохом, я чувствую себя сильнее.
- Сегодня, я начну новую главу в своей жизни.
- Сегодня будет мой день.
- Совершить ошибку – это нормально.
- Я сильный и решительный.
- Я контролирую свои эмоции.
- Я работаю над собой.
- Я могу изменить мир.
- Я становлюсь лучшей версией себя.
- Я верю в свои цели и мечты.
- У всех моих проблем есть решения.
- В следующий раз у меня получится лучше.
- Мои ошибки помогают мне учиться и расти.
- Я чувствую себя уверенно.
- Я строю свое будущее.
- Все возможно.
- Как мне бы тяжело ни было, я справлюсь.
- Мои возможности безграничны.
- У меня есть люди, которые любят и поддерживают меня.

## Моя поддержка

*Подумай о людях, которые любят и поддерживают тебя. Это те, к кому ты можешь обратиться за советом и помощью. Очень важно, чтобы в твоей жизни были такие люди. Подумай и запиши ниже, к кому ты можешь обратиться за помощью в трудную минуту.*

