***Вправа «Здібності».***

Запишіть ваші твердження щодо того, хто ви є, чи ким можете стати, що у вас є, чи чого ви хочете. Наприклад:

-         у мене захоплююче й творче життя;

-         я комунікабельний і розкутий;

-         я добиваюся успіху в усьому, що я роблю, і зараз я успішно справлюся з поставленою задачею.

Після запису виберіть найважливіші твердження і зосереджуйтеся на них приблизно хвилину. Потім закрийте очі і повторюйте це твердження багато разів впродовж 2-3 хвилин. Роблячи це, перетворіть ваші твердження в зорові образи, тобто за допомогою своєї думки уявіть написані положення.

