**Комплекс 1**

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».

4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога - левая нога).

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть) .

9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удается».

10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

**Комплекс 1**

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».

4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога - левая нога).

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть) .

9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удается».

10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

**Комплекс 1**

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».

4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога - левая нога).

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть) .

9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удается».

10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

**Комплекс 1**

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».

4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога - левая нога).

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть) .

9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удается».

10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

**Комплекс 2**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна! »

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

**Комплекс 2**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна! »

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

**Комплекс 2**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна! »

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

**Комплекс 2**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна! »

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

**Комплекс 3**

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я! »

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил! »

3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».

9. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

**Комплекс 3**

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я! »

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил! »

3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».

9. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

**Комплекс 3**

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я! »

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил! »

3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».

9. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

**Комплекс 3**

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я! »

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил! »

3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».

9. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

**Комплекс 4**

1. Гладя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».

4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

6. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».

7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».

8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».

9. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».

10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».

**Комплекс 4**

1. Гладя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».

4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

6. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».

7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».

8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».

9. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».

10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».

**Комплекс 4**

1. Гладя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».

4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

6. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».

7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».

8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».

9. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».

10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».

**Комплекс 4**

1. Гладя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».

4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

6. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».

7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».

8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».

9. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».

10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».

**Комплекс 5**

1. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».

2. Делая упражнение «локоть—колено»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».

3. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».

4. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».

5. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».

6. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».

7. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».

8. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

9. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

**Комплекс 5**

1. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».

2. Делая упражнение «локоть—колено»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».

3. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».

4. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».

5. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».

6. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».

7. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».

8. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

9. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

**Комплекс 5**

1. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».

2. Делая упражнение «локоть—колено»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».

3. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».

4. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».

5. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».

6. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».

7. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».

8. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

9. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

**Комплекс 5**

1. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».

2. Делая упражнение «локоть—колено»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».

3. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».

4. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».

5. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».

6. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».

7. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».

8. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

9. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

**Комплекс 6**

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.

2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.

3. Описать в воздухе подбородком свое имя.

4. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.

5. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.

6. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я — умная».

8. Описать слово «радость» левым локтем.

9. Описать слово «радость» правым локтем.

**Комплекс 6**

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.

2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.

3. Описать в воздухе подбородком свое имя.

4. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.

5. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.

6. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я — умная».

8. Описать слово «радость» левым локтем.

9. Описать слово «радость» правым локтем.

**Комплекс 6**

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.

2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.

3. Описать в воздухе подбородком свое имя.

4. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.

5. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.

6. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я — умная».

8. Описать слово «радость» левым локтем.

9. Описать слово «радость» правым локтем.

**Комплекс 6**

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.

2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.

3. Описать в воздухе подбородком свое имя.

4. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.

5. Описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.

6. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я — умная».

8. Описать слово «радость» левым локтем.

9. Описать слово «радость» правым локтем.

**Комплекс 7**

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».

2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».

3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».

4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».

5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».

6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».

7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».

8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».

9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».

10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

**Комплекс 7**

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».

2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».

3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».

4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».

5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».

6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».

7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».

8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».

9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».

10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

**Комплекс 7**

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».

2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».

3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».

4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».

5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».

6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».

7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».

8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».

9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».

10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

**Комплекс 7**

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».

2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».

3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».

4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».

5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».

6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».

7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».

8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».

9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».

10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

**Комплекс 8**

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».

2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».

3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я любуюсь собой».

4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».

5. Делая упражнение «локоть—колено», повторять: «Я полна жизненных сил».

6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».

7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу, которую делаю».

8. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».

9. Описать в воздухе левой ногой слово «терпение».

10. Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

**Комплекс 8**

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».

2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».

3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я любуюсь собой».

4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».

5. Делая упражнение «локоть—колено», повторять: «Я полна жизненных сил».

6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».

7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу, которую делаю».

8. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».

9. Описать в воздухе левой ногой слово «терпение».

10. Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

**Комплекс 8**

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».

2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».

3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я любуюсь собой».

4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».

5. Делая упражнение «локоть—колено», повторять: «Я полна жизненных сил».

6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».

7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу, которую делаю».

8. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».

9. Описать в воздухе левой ногой слово «терпение».

10. Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

**Комплекс 8**

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».

2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».

3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я любуюсь собой».

4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».

5. Делая упражнение «локоть—колено», повторять: «Я полна жизненных сил».

6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».

7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу, которую делаю».

8. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».

9. Описать в воздухе левой ногой слово «терпение».

10. Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

**Комплекс 9**

1. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я могу постоять за себя».

2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».

3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».

4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».

5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».

6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».

7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».

8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».

9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».

10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».

**Комплекс 9**

1. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я могу постоять за себя».

2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».

3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».

4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».

5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».

6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».

7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».

8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».

9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».

10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».

**Комплекс 9**

1. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я могу постоять за себя».

2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».

3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».

4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».

5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».

6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».

7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».

8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».

9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».

10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».

**Комплекс 9**

1. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я могу постоять за себя».

2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».

3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».

4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».

5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».

6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».

7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».

8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».

9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».

10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».