

## Формула самонастройки

Автор: Войнова Елена

*Инструкция по составлению формулы.*

Составляем формулу, используя преимущественно глаголы движения без частицы НЕ, по следующей схеме:

1) Состояние мышц, тело. Используйте своё лучшее состояние мышц, тела.

Примеры:

*Моё тело наполняется силой и энергией.*

*Мои мышцы становятся лёгкими и пластичными.*

*Мои ноги становятся сильными и крепкими.*

2) Концентрация внимания и состояние вашей головы. На что было направлено ваше внимание, и какие ощущения были в голове?

Примеры:

*Моё внимание сосредоточено на технике.*

*Моё внимание направлено на партнере и технике.*

*Моё внимание сосредоточено на цели.*

*Голова свежая и ясная.*

*Голова свободна от мыслей.*

3) Эмоциональное состояние. Какое состояние вам необходимо?

Примеры:

*С каждой минутой моё тело наполняется спокойствием и уверенностью.*

*Я наполняюсь вдохновением и радостью от предстоящего соревнования!*

*Меня наполняет спортивная злость, я готов показать свой лучший результат и победить соперников!*



#### 4) Слова-мотиваторы.

Примеры:

*Вперёд!*

*Я всё могу!*

*Я сделаю это!*

*Я готов достичь цели!*

*Я готов показать свой лучший результат!*

*Это вызов для меня!*

Формула должна быть короткая (5-6 предложений), но при этом включать основные для вас мотивирующие фразы, которые будут создавать необходимый настрой и вызывать желаемое состояние.

Пример формулы самонастройки:

*Мои мышцы наполняются силой и энергией!*

*Моя голова свежая и свободная от мыслей!*

*Мое внимание сосредоточено на технике!*

*Я наполняюсь спокойствием и уверенностью!*

*Я все могу! Вперед!*

Формулу нужно повторять 3 раза, с чувством. В любой момент, когда вам необходимо привести себя в порядок.