

مثبت‌اندیشی

وقتی فرد خودش را بشناسد و باور کند و جملات مثبت به خودش بگوید حالش بهتر شده و موفق‌تر است.
این کارت‌ها را قیچی کرده، هر روز صبح و هر شب قبل از خواب، جلوی آینه یک از آن‌ها را تکرار کنید و بگذارید مدام در گوشتان زنگ بزند.

من دقیق و سریع هستم.

من هر روز بیشتر
احساس خوشحالی
سلامتی و آرامش می‌کنم.

من باهوش
و شنونده خوبی هستم.

من خوشحال و خوب هستم.

من ساکت هستم
و آرامش را دوست دارم.

من اعتماد به نفس دارم.

من دوست خوبی هستم.

من امیدوار و موفق هستم.

من خوب

و دوست داشتنی هستم.

من مهربان

و ملاحظه کار هستم.

من می توانم

به خودم بخندم.

من مستحکم و قاطع هستم.

من مرتب هستم

و برای زمانم

برنامه ریزی می کنم.

من صبور و مواظب هستم.



یک روز عالی

روز عالی من شروع می شود با:

بعد از صبحانه من می خواهم:

در مدرسه ما یلم بروم به سراغ درس مورد علاقه ام یعنی:

در موقع ناهار تمایل دارم بازی کنم با:

در بعد از ظهر کلاس من:

وقتی به خانه برگردم می خواهم:

برای زمان چای می خواهم:

قبل از خوابیدن می خواهم:

من خوبم در (جملات مثبت را در مورد خودتان بنویسید)

حالا این جملات را با عبارات مناسب تکمیل کنید.

۱. من خوبم در بستن بند کفش هایم

۲. من خوبم در

۳. من خوبم در

۴. من خوبم در

۵. من خوبم در

۶. من خوبم در

۷. من خوبم در

۸. من خوبم در