

## **Аффирмации для участников соревнований Финала IX Национального чемпионата «Молодые профессионалы» World skills Russia**

*Прочтите все аффирмации для успешного профессионального выступления на соревнованиях World skills Russia. Среди них каждый из вас сможет отыскать свои заветные фразы, систематическое повторение которых обязательно поможет достичь успеха, получить хороший результат, повысит стрессоустойчивость и уверенность в себе как молодом профессионале!!! Важно ознакомиться с правилами применения психологического самонастроя (аффирмаций) для достижения успеха в соревнованиях Финала IX Национального чемпионата «Молодые профессионалы» World skills Russia. Желаем вам успеха!*

- Я — совершенно особенный человек, который достоин уважения со стороны других.
- Я мыслю и поступаю самым эффективным образом в данный момент.
- Я принимаю в моей команде всех такими, какие они есть, и они принимают меня таким, какой я есть.
- У меня высокий уровень самоуважения.
- Мой разум настроен на поиск оптимальных решений. Любая ситуация в моей жизни разрешима.
- Вселенная поддерживает меня на каждом этапе соревнований.
- Мой разум наполнен здоровыми и правильными мыслями, которые преобразуются в позитивный опыт участия в соревнованиях.
- Я сознательно отпускаю свой прошлый опыт и живу только настоящим. Это позволяет мне наслаждаться текущим моментом в полной мере, жить яркой жизнью.
- Благодаря своей высокой уверенности в себе, я могу достичь чего только пожелаю.

- Я уважаю других участников и в ответ тоже получаю уважение.
- Все что со мной происходит –это ценный опыт для моего успеха.
- Я смотрю в лицо своим страхам и принимаю любой вызов.
- Моя уверенность в собственных профессиональных способностях возрастает каждый день.
- Я доверяю себе, своей интуиции, которая ведет меня прямо к победе.
- Команда и эксперты-компаньоны меня принимают уважительно.
- Я одобряю себя за самый малый успех.
- В любом своём решении я последователен и настойчив.
- Я горд за себя.
- Моя уверенность в себе всё выше с каждым днём.
- Моя творческая личность находит лучшие способы самореализации
- Уверенность — это моё естественное состояние.
- Благодаря участию в соревновании для меня открываются двери удивительных возможностей профессионального роста.
- Новые возможности самореализации сами идут ко мне в руки.
- Я заслуживаю успеха и радости победителя.
- Всё вокруг происходит ради моего блага.
- Каждый день я в наилучшей степени мотивирован и продуктивен.
- Я безмерно благодарен за всё, что помогает мне достичь успеха.
- Я пользуюсь позитивным мышлением ради успешного выступления.
- Мне легко преуспеть в важном для команды деле.
- В каждой жизненной возможности есть шанс для моей победы.
- Я притягиваю успех, действую уверенно и спокойно.
- Вселенная всегда обеспечивает меня лучшими ресурсами для профессионального роста.
- У меня удивительная жизнь.
- Я люблю активную жизнь и наслаждаюсь каждым активным днём.
- Мои цели и мечты становятся реальностью.

- Я могу быстро привести себя в приподнятое состояние духа, когда это требуется.
- Мне легко быть оптимистом.
- Только позитивным мыслям я позволяю оставаться в моей голове.
- Я люблю перемены. Все происходит наилучшим для меня образом.
- Мой разум — магнит для позитивных мыслей и творческих идей.
- Я окружен поддержкой близких.
- Успех приходит ко мне совершенно естественным образом.
- Мои аффирмации приносят достойные плоды.
- Другие люди вдохновлены моим успехом.
- Я решителен, уверен и активен.
- Я невероятно успешен.
- Вселенная настроена дружелюбно по отношению ко мне и помогает мне достичь поставленных целей.
- Я привлекаю других людей своей успешностью.
- Сегодня я работаю усердно.
- Каждый день я становлюсь ближе к своим целям.
- Я заслуживаю успеха.
- Я мудро использую все ресурсы для профессиональных достижений.
- Я полон позитивной энергии.
- Мои установки определяют мою реальность, а установки определяю я сам.
- Я наполнен силой, чтобы произвести позитивные перемены.
- Я могу свернуть горы.
- Я глубоко убеждён в том, что могу достигнуть всего, чего захочу.
- Я могу мотивировать себя к действию по щелчку пальцев.
- Даже если есть трудности и критика экспертов, мне легко достичь успеха.

- Уже сегодня я предпринимаю шаги для реализации своих намерений.
- Всё, что я хочу или в чём нуждаюсь, уже ждёт меня.
- Я чувствую себя самым великолепным образом.. Я ответствен за собственную победу
- Я доверяю себе и смело иду вперед к достижениям.
- У меня есть чем поделиться с моей командой.
- Поддерживая других людей и помогая им достичь их целей, я достигаю и собственных целей.
- Мое участие в соревновании заряжает меня энергией.
- Каждый день я делаю инвестиции в своё будущее.
- Я — автор успеха в своей жизни. Я — создатель своей реальности..
- Моё тело расслаблено, мой дух — спокоен.
- Я способен достичь величия в своем деле.
- Каждое событие имеет свою причину. Всё, что происходит, помогает мне достичь моих целей.
- Я достаточно силён и уверен в себе, чтобы достичь поставленных целей.
- Я отпускаю все старые, непродуктивные установки, которые останавливали меня на пути к успеху.
- Мой разум открыт новым возможностям.
- Я верю в себя и в свою способность достичь желаемого.
- Я благодарен Вселенной за все мои умения и таланты.
- Я наслаждаюсь теми навыками, что у меня есть сегодня, и смотрю в своё профессиональное будущее с оптимизмом.
- Вселенная полна возможностей для моего карьерного роста и развития.
- Меня в команде окружают позитивные люди, верящие в мой успех.
- Во всём, что меня окружает, я вижу позитив и профессиональный рост.
- Я хорошо организован и блестяще распоряжаюсь своими временными ресурсами.

- Встречая лицом к лицу новые задачи, я остаюсь спокойным и уверенным в себе.
- Я естественным образом нахожу решения даже самых трудных проблем.
- Каждый новый вызов на моём пути я рассматриваю как возможность роста и развития.
- Каждая цель, которой мне удаётся достичь, приносит мне чувство глубокой благодарности и радости.
- Я постоянно привлекаю в свою жизнь нужные обстоятельства в нужное время.
- Я доверяю своей интуиции, благодаря которой мне всегда удаётся принимать мудрые решения.
- Каждый мой день насыщен новыми идеями, мотивирующими меня и приносящими вдохновение.
- В любом деле я достигаю успеха.
- Любая ситуация в соревнованиях разрешается для меня позитивным образом.
- Я горжусь своей способностью трудиться и совершать ценный вклад в развитие движения «Молодые профессионалы».
- Я привлекаю в свою жизнь мудрых наставников, которые щедро делятся со мной своими знаниями и опытом.
- С уверенностью и смелостью я совершаю шаги за пределы своей зоны комфорта.
- Я свободен от стресса и прекрасно себя чувствую даже в напряжённые дни. Я принимаю любой вызов.
- Я — магнит для успеха. За что я ни возьмусь, везде меня ожидает успех.

## Правила использования аффирмаций

Фразы следует повторять осознанно. Аффирмации нельзя автоматически бурчать под нос, а постараться прочувствовать её сокровенный смысл.

Работа над аффирмациями должна быть систематической и проводиться ежедневно.

Полезно взять на себя обязательство прорабатывать позитивные фразы в течение 21 дней, несмотря ни на какие внешние обстоятельства. Считается, что именно этого срока достаточно для формирования новой позитивной установки.

Каждая из фраз повторяется от 10 раз подряд. Фразы можно произносить вслух, писать от руки или прослушивать, сделав аудиозапись.

Если аффирмации произносятся вслух, рекомендуется варьировать громкость голоса от тихого шёпота до пронзительного восклицания.

Перед произнесением аффирмаций полезно заранее заготовить для себя стакан воды, которую следует выпить после произнесения позитивных установок.

Работать над фразами рекомендуется утром, после пробуждения, либо вечером, перед засыпанием.

Фразы должны быть субъективно одобренными, позитивно сформулированными без частицы «не» и в настоящем времени. Желательно четко представлять каждую фразу в своем воображении как уже реализованную.

Фразы следует формулировать экологично по отношению к другим, иметь первостепенное отношение к себе самому.