

Настрой на дорогу в школу.

Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно, но с удовольствием я пройду каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути.

Толчея в транспорте не будет раздражать меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу свежим и бодрым.

Настрой на приход в школу.

Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы. Я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяют любовь к детям и истине. Я понимаю, что школе сегодня живется трудно. Школа отражает несет в себе все беды трудности нашего существования. Мы будем стойкими как сто оловянных солдатиков! и проблемы нашего общества. Господи, дай мне и моим коллегам мужество вынести все

Настрой на урок.

Сейчас я должен быстро настроится на предстоящий урок. Мысленным взором я охватываю класс. И всех детей, находящихся в нем. Я хорошо чувствую атмосферу класса и настроение моих детей, я могу видеть их вместе и каждого по отдельности и знаю. Что можно сказать каждому. Я четко представляю себе план урока и что я должен на нем сделать, проверка домашних заданий, опрос, объяснение нового материала, контрольные вопросы, задание на дом – все это я свободно держу у себя в голове. Я готов к непредвиденным ситуациям, и у меня есть на них некоторый резерв времени. Во время урока я буду обязательно выкраивать несколько секунд времени для передышки и расслабления от делового напряжения. Я внутренне собран и освещен улыбкой.

Настрой на открытый урок.

Сегодня ко мне придут проверяющие. Для меня это не очень приятно, как обычно бывает неприятно, когда тебя кто-то контролирует. Я знаю свой материал хорошо, план урока я *держу в голове*. Я уже несколько раз давала урок по этой теме. Мне *нечего волноваться*. Я собран и спокоен. Если я почувствую, что от присутствия проверяющего *терять самообладание*, я тут же надвину на него *стеклянный, матовый колпак*, с тем, чтобы не видеть и не замечать его. Еще я могу в своем воображении превратить его в маленькую невзрачную букашку, которая ничего не может мне сделать – сильной и уверенной в себе. **Так что вперед к победе!**

Настрой на разговор с родителями.

Да, к сожалению, мне приходится воспитывать не только детей, но и их родителей. Для некоторых из них школа – как камера хранения, куда они сдают своих детей на время своей работы. Я буду терпелив, ровен и невозмутим, убеждая родителей своих учеников в том, как им нужно обращаться с их же детьми. Я понимаю, что у большинства из них нелегкая жизнь. Многие из них сами как дети. Господи, дай мне силы быть разумным среди скопища неразумных!

Настрой на серьезный разговор.

Сейчас мне предстоит серьезный и важный разговор. От его исхода зависит успех моего дела, которому я служу. Я сосредотачиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние невозможности и весь свой профессиональный опыт.

Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как на них ответить. Как хороший боксер, я могу держать удар.

Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу в голове. Я готов пустить в ход и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю. Я верю. Я все преодолю.