***Формулы для самовнушения***

1. Съедая салат, чувствую себя совершенно сытым.
2. Я с удовольствием убираю комнаты, т.к. люблю порядок.
3. Я сыта и счастлива, у меня пропала тяга к сладкому.
4. Самые лучшие сладости для меня – это фрукты.
5. Я в жизни съела так много тортов, что уже объелась.
6. Когда я проснусь – буду чувствовать себя совершенно счастливой.
7. Съев обед, буду чувствовать себя сытой до вечера.
8. Я всегда кушаю маленькими порциями и чувствую себя сытой и энергичной.
9. Я люблю кушать салат и поэтому быстро худею (если человек любит салат).
10. Чем больше я ем салат, тем больше люблю зелень.
11. Я выпью стакан воды и моя головная ( или какая-нибудь другая) боль пройдёт.
12. Когда я лягу в кровать, моё тело расслабится.
13. Выпью стакан воды и желание кушать пройдёт.
14. Салат очень полезен, поэтому чувствую желание кушать его.
15. По утрам делаю асаны и чувствую себя бодрой.
16. Мне очень нравится делать асаны, поэтому буду делать их каждый день.
17. Когда я съедаю фрукты, чувствую себя бодрой и энергичной.
18. Я легко освобождаюсь от воды, потому что всегда могу выпить свежей (если вода не выходит из организма).
19. Потребность в сладостях исчезает и появляется желание кушать овощи (или фрукты).
20. Услышав классическую музыку, у меня появляется желание учиться (или моё желание учиться усиливается).
21. Моё желание печь пироги меняется на желание готовить салат.
22. Я ем овощи и фрукты, и мой вес с каждым днём уменьшается.
23. Чем больше съем здоровой пищи, тем быстрее похудею.
24. Вечером я съем яблоко и буду совершенно сытой.
25. Сейчас я выпью тёплого молока и быстро засну.
26. Включу музыку и почувствую наплыв свежей энергии.
27. Поев фруктов, почувствую себя весёлой и счастливой.
28. Отказываюсь от курения и радуюсь каждый день.
29. Сейчас у меня прекрасное самочувствие и дальше оно будет таким же.
30. Я ем фрукты и чувствую себя весёлой.
31. Я ем салат и чувствую сытость.
32. Я выпиваю стакан воды, и аппетит исчезает.
33. Я пью воду, и от этого моя кровь очищается.
34. С каждым выдохом моя головная боль уменьшается.
35. Я оптимистка и все мои желания исполняются.
36. Когда я пойду в магазин, обязательно куплю салат и фрукты.
37. Когда захочу кушать, буду есть медленно.
38. Я часто улыбаюсь, поэтому всегда спокойна.
39. Как только поем фруктов, желание курить сразу же пройдёт.
40. Меня радует всё, что делает мой ребёнок.
41. Услышав будильник, чувствую прилив бодрости и легко встаю.
42. Выпив утром стакан воды, сразу же сделаю асаны.
43. Я пью воду, и мой вес снижается.
44. Я поужинаю и сразу же проверю все контрольные работы (учителям).
45. Мне очень нравится читать, поэтому мне приятно читать домашние работы (учителям).
46. Общаясь с (имя) буду говорить только приятные фразы.
47. Завтра наступит утро, и я стану спокойной и довольной собой.
48. С каждым утром желание делать асаны всё усиливается.
49. На улице весна (в соответствии с сезоном) и я счастлива.
50. Когда вижу солнце, чувство счастья во мне растёт.
51. Выпивая утром стакан воды, мой вес снижается.
52. Я пью воду и чувствую себя более здоровой.
53. Съев несколько виноградин, чувствую себя сытой.
54. Когда я ем фрукты, чувствую себя сытой и счастливой.
55. Когда съем салат, буду совершенно сытой.
56. Мне очень хочется одеть своё любимое платье, поэтому я соблюдаю все принципы йоги.
57. Я всегда думаю о приятных вещах.
58. Во всём, что происходит, я вижу хорошую сторону.
59. Любое событие вызывает во мне хорошее настроение.
60. Сейчас я съем яблоко и буду сыта до утра.
61. Хочу жить интересно, поэтому с удовольствием сбрасываю вес.
62. Пью воду, и моё самочувствие улучшается.
63. Когда начальник начнёт кричать, мне станет смешно.
64. Чем больше он кричит, тем мне смешнее.
65. Мне удобно лежать, поэтому я скоро усну (делать в постели).
66. Я хочу быть красивой, и мой вес тает.
67. Я хочу быть счастливой, поэтому мой вес тает.
68. Как только съем завтрак, сразу же начну учиться.
69. Я пью воду и становлюсь всё красивее.
70. Я пью воду, и моя кожа очищается.
71. Я хочу быть красивой, поэтому с удовольствием делаю асаны.
72. Услышав будильник, чувствую прилив бодрости и энергии.
73. Когда услышу будильник, с лёгкостью встану.
74. Выполняя позу всадника, мои колени быстро исцеляются.
75. Я хочу быть счастливой, поэтому часто улыбаюсь.
76. Я делаю асаны и худею.
77. Я делаю гимнастику для глаз, и моё зрение улучшается.
78. Моё желание делать гимнастику для глаз всё усиливается.
79. Я хочу быть стройной, поэтому легко выбрасываю остатки еды.
80. Я начинаю улыбаться, когда мой муж повышает голос.
81. Мой организм мобилизуется и болезнь легко проходит.
82. С каждым глотком воды моя память становится всё лучше и лучше.
83. Как только почувствую запах еды, сразу же выпью стакан воды.
84. Когда хочется кушать, я с удовольствием съедаю фрукты.
85. Я делаю позу всадника, и мои жировые отложения на коленях исчезают.
86. Я с удовольствием принимаю всё, что мне даёт жизнь.
87. Чем ближе экзамен, тем больше у меня появляется энергии.
88. Оказавшись на сцене, щёлкну пальцами и легко начну свою речь.
89. Слушая комментарии мамы, я чувствую удовлетворение.
90. Выпив стакан воды, мой голос становится мягче и нежнее.
91. С каждым днём мой голос становится всё мягче.
92. Все люди умеют учиться, поэтому и я легко обучаюсь.
93. Вернувшись домой с работы , у меня появится желание готовить еду.
94. Мне нравится, когда дети сами выясняют свои отношения.
95. Обращаясь к аудитории, я общаюсь только с людьми, которые мне симпатичны.
96. Как только мой вес начнёт падать, я буду ещё жёстче придерживаться правил похудения.
97. Я каждый день чищу зубы, и моё здоровье улучшается.
98. Я с удовольствием кушаю салат, и мои жировые отложения быстро уменьшаются.
99. Когда остаюсь дома одна, делаю асаны.