**Профилактика эмоционального выгорания педагога.**

Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. В связи со сложившейся в сфере образования ситуацией, с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих педагогов может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Бытует мнение, что выгорающая личность портит всем настроение и климат в коллективе, заражает всех своим выгоранием. И чтобы этого не случилось в нашем коллективе, мы решили, с помощью советов психологов и специалистов, их практических рекомендаций и профилактических мер научить предотвращать появление данного процесса у наших педагогов.

Проблема профилактики выгорания особенно остро встает в середине учебного года, когда ресурсы уже истощились, а до летнего отдыха еще долго. В такой ситуации очень актуально звучит лозунг: «Помоги себе сам».

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих воспитанников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог в силах давать знания по программе, организовать педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально - личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. В связи с этим поговорим о том, как помочь себе любимому и не дать эмоционально сгореть на работе. Индивидуальная и конкретная помощь себе в этом случае наилучший способ профилактики и первой стадии борьбы с негативным эмоциональным фоном.

**Эмоциональное выгорание** - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

**Профессиональное выгорание** – синдром, развивающийся на фонехронического стрессаи ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Оно наступает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них. Главная причина выгорания – психологическое, душевное переутомление от вынужденного профессионального общения. Иными словами, эмоциональное выгорание – это "плата за сочувствие".

*Чтобы помогать другим, гораздо эффективнее всего беречь свою жизнь и радоваться каждому её дню.*

**Упражнение «Выбор»**

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

*1.​ Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.*

*2​. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.*

*3​. Съедаете что-то другое.*

*4.​ Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее*.

 Комментарий ведущего:

 Если вы выбрали **первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

 Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

 Если вы выбрали **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

 Если вы выбрали **четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания?**

*«Расскажи мне – и я забуду*

*Покажи мне – и я запомню*

*Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»*

***Китайская поговорка***

 Человек усваивает:

 10% того, что слышит

 50 % того, что видит,

 70 % того, что сам переживает,

 90 % того, что сам делает.

**Профилактические меры:**

1) *Использование способов саморегуляции и восстановления себя:* длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.  Саморегуляция— это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

2) *Релаксационные упражнения (техника напряжения и расслабления)*

**Упражнение «Руки».**

Сядьте поудобнее. Вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1–2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

**Упражнение «Плюс-минус»** помогает осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

**Упражнение «Моя аффирмация»**

***Аффирмация -****краткая фраза, содержащая*[*вербальную*](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9)*формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или*[*установку*](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A3%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BA%25D0%25B0_%28%25D0%25BF%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%2585%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B8%25D1%258F%29)*в*[*подсознании*](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25B4%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B7%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5) *человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.*

Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

**Притча**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан? "

- "50 грамм! ", "100 грамм! ", "125 грамм! " - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал один студент.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т. е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. Для этого каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

*3) Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения*

* **1)** Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
* **2)** Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).
* **3)** Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.
* **4)** Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.
* **5)** Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.
* **6)** Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.
* **7)** Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный, средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый уравновешенный человек. Улыбнитесь!
* **8)** Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от пола, поворачиваться на носках на 90градусов влево, вправо, одновременно перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
* **9)** Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка…
* **10)** Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- ***при переутомлении и нервном истощении*** – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;

***- при угнетенном меланхолическом настроении*** – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

***- при выраженной раздражимости, гневе*** – «Сентиментальный вальс» Чайковского;

***- при снижении сосредоточенности внимания*** – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;

***- расслабляющее действие*** – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

***- тонизирующее воздействие*** – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна;

***-  Релаксационная музыка “Тайны внутреннего мира”*** – “Благославление” (Дютер), “Природа”: “Раннее утро в лесу”, “Концерт рано утром”, “Утро в горах”, “Звон монастыря в долине”, “Маленький лесной ручей в мае”;

***- Расширение границы чувств***” (Крис Хинз), “Возвращение” (Тис Ван Лир и его оркестр).

* **11)** Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции. Как это можно сделать в условиях работы:

 — громко запеть;

— резко встать и пройтись;

— быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

— измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

* **12)** Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
* **13)** Относитесь к жизни позитивно. Если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
* **14)** Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
* **15)** Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
* **16)** Чаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
* **17)** Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.
* **18)** Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
* **19)** Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
* **20)** Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
* **21)** Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
* **22)** Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.
* **23)** Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия – способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.
* **24)** Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом… Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.
* **25)** Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для педагогов с их ранимостью); всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.
* **26)** Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
* **27)** Тому, кто верит в Бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там все – от икон с ликами святых до запаха ладана – помогает обрести покой в душе.
* **28)** Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?
* **29)** Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.
* **30)** Научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, кто лучше просолен, дольше живет». Смех защищает нас от чрезмерного напряжения. Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.
* **31**) Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».
* **32)** Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

**33)** Реже «выгорают» оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы. Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надежных друзей и поддержка со стороны семьи.

**34)** Жизненный успех не дается без труда. Но не следует считать трудности непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет – и суда нет, как говорят в народе. Большая мудрость содержится в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% - из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

**Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!**

**Упражнение » Источник»**

Сядьте удобно, расслабтесь, закройте глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется». По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Хочется закончить словами: «Помоги себе сам». Мы можем сами помочь себе выбраться из эмоциональной ямы. Изменив какие-то детали своей жизни, мы изменим свое эмоциональное состояние, что, несомненно, скажется и на профессиональной деятельности.

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома.

**Важно помнить, что** **наша жизнь – это наша жизнь,** **наше здоровье – это наше здоровье!**

|  |  |
| --- | --- |
| ***У МЕНЯ МНОГО ДРУЗЕЙ!*** | ***Я ПОЛЕЗНА И НУЖНА!*** |
| ***Я ЛЮБЛЮ ВСЕХ!*** | ***Я УМЕЮ СЛУШАТЬ!*** |
| ***Я УМЕЮ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ!*** | ***Я ПОЛНА ХОРОШИХ ИДЕЙ!*** |
| ***У МЕНЯ СКАЗОЧНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!*** | ***Я ОЧЕНЬ УМНАЯ!*** |
| ***У МЕНЯ ВЫДАЮЩИЕСЯ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ!*** | ***Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЕ, К ЧЕМУ ПРИЛОЖУ МОЗГИ!*** |
| ***Я УВЕРЕНА В СЕБЕ – Я СПРАВЛЮСЬ!*** | ***Я ВЕРЮ В СЕБЯ!*** |
| ***МНЕ ВСЕГДА И ВО ВСЕМ ВЕЗЕТ!*** | ***Я ВСЕГДА ОКАЗЫВАЮСЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ В НУЖНОМ МЕСТЕ!*** |
| ***Я СЧАСТЛИВА!*** | ***Я ВСЕГДА ДЕЛАЮ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!*** |
| ***СО МНОЙ ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ!*** | ***МНЕ ХОРОШО БЫТЬ С САМОЙ СОБОЮ!*** |
| ***ЛЮДИ РАДЫ ВИДЕТЬ МЕНЯ!*** | ***Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, И ОНА ОЧЕНЬ ИТЕРЕСНАЯ!*** |
| ***Я ВСЕГДА СТАРАЮСЬ!*** | ***Я УНИКАЛЬНАЯ И ОСОБЕННАЯ!*** |
| ***Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!*** | ***Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!*** |
| ***МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!*** | ***Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!*** |
| ***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!*** | ***Я СПОКОЙНА И РАССЛАБЛЕНА!*** |
| ***Я САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!*** | ***КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ Я СТАНОВЛЮСЬ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!*** |
| ***Я ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ – У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ!*** | ***Я САМА СЕБЕ ДОБРЫЙ ДРУГ!*** |
| ***Я ТАЛАНТЛИВАЯ И СПОСОБНАЯ!*** | ***Я ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ!*** |
| ***Я ВЕРЮ ТОЛЬКО В ЛУЧШЕЕ!*** | ***У МЕНЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР!*** |
| ***МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!*** | ***Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ И СВОЮ РАБОТУ!*** |
| ***Я ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ!*** | ***Я В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!*** |
| ***МОЕ ТЕЛО – МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!*** | ***Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛКОЛЕПНО!*** |