

Способы внутренней настройки:

- **Представьте**, что вы — тонкий, чутко улавливающий все внешние воздействия «психологический радиоприемник». Каждое утро вам необходимо «поворачивать ручку» такого радиоприемника с тем, чтобы настроить его на нужную волну. Такая настройка заключается в том, чтобы сразу же после сна, пока вы еще не встали и чувствуете приятную расслабленность, выбрать для себя формулу настройки и проговаривать ее. Например, вы говорите (про себя и с закрытыми глазами): «Я сегодня в хорошем настроении. Все будет хорошо». Эту формулу нужно проговорить раза три-четыре, с чувством, вникая в каждое слово.

- **Внутренняя настройка** будет эффективной, если утром вы вспомните, какие приятные дела вас ждут: улыбка и «доброе утро» от родных людей, утренний кофе и пр.

- **Обращайте по утрам** свое внимание на свежесть утреннего воздуха, солнце, если оно светит, и дождик, если он моросит. Каждое явление природы встречайте с удовольствием и радостью.