

САМОУБЕЖДЕНИЕ
(писать в дневнике, после написания дневника, перед сном)
составил Карпачёв А.А.

Я спокойный и доброжелательный человек.

Я умею и буду спокойным и доброжелательным в течение всего дня и при общении с другими людьми.

Самоотравления алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом моего организма и сознания - это мои плохое самочувствие, раздражительность, болезни.

Свобода от самоотравлений алкогольным ядом и ядовитым табачным дымом – это мои радость, хорошее самочувствие, спокойствие и здоровье.

Трезвость - это мои ясное сознание и разумная жизнь!

Я каждый день восстанавливаю мои трезвость, здоровье и ясное сознание.

Я каждый день чувствую себя лучше, спокойнее и свободным.

Моя работа с дневником помогает мне сформировать трезвые установки, программы и убеждения.

Я пишу дневник перед сном.

Я люблю жизнь, родных и близких мне людей (писать конкретно по имени).

Я веду сознательную трезвую жизнь.

Трезвость! Жизнь! Трезвость!

Жизнь! Трезвость! Жизнь!

Источник: Формирование трезвого здорового образа жизни на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко. Карпачёв А. А., Карпачёва Е. И., Карпачёв Д. А.

Скачать: <https://xn--80aawbjbdwik1at.xn--80asehdb/texts/15-formirovanie-trezvogo-zdorovogo-obraza-zhizni-na-osnove-psihologo-pedagogicheskogo-metoda-g-a-shi.html>

Читать: https://vk.com/s/v1/doc/U5JtC2Scn2oseR2ZIDuusaWAS4aMq5QyoFAg59TZMCEeJ1Zi_tE