Я ДОКАЗАЛ!

**Пример самовнушения "спокойной боевой уверенности" перед стартом:**

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остаётся только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъём.

4. Я доказал своими стартами, что я закалённый боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот моё состояние в период соревнований.

**Еще раз, перед стартом!**

1. Тревожность ослабевает.

2. Я овладеваю собой.

3. Я отвлекаюсь от проблем спортивной деятельности.

4. У меня возникают положительные эмоции.

5. У меня появляется уверенность и стабильность.

6. Тревога исчезла, осталась только уверенность.

7. Нарастает уверенность и сила.

8. Я спокоен и очень силен.

9. Я хорошо себя чувствую, я полностью собран и готов к работе.

10. Я владею собой и своим телом.

**Формула мобилизации**

1. Возникает чувство легкого озноба

2. Состояние как после прохладного душа

3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности

4. В мышцах начинается легкая дрожь

5. Озноб усиливается

6. Холодеют голова и затылок

7. По телу побежали «мурашки»

8. Кожа становится «гусиной»

9. Холодеют ладони и стопы

10. Дыхание глубокое, учащенное

11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно

12. Озноб еще сильнее

13. Все мышцы легкие, упругие сильные

14. Я все бодрее и бодрее

15. Открываю глаза

16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно

17. Я приятно возбужден

18. Я полон энергии

19. Я – как сжатая пружина

20. Я полностью мобилизован!