



## «Метод Эмиль Куэ»

- это психотерапевтическая техника **сознательного самовнушения**, предназначенная для **улучшения физического и психического состояния** путем многократного повторения простых позитивных фраз-установок.

### Инструкция:

Придумайте актуальную для Вас формулу самовнушения. В формуле не должна участвовать частица «Нет». Примеры: «Я справлюсь»; «У меня все получится»; «Я буду здоров». Данную формулу самовнушения нужно повторять шёпотом 20 раз 3 раза в день.

- Сядьте или лягте удобно
- Положите руки перед собой пальцами вверх
- При каждом повторении загибайте палец