**Принцип «Я МОГУ» (авторская концепция Чемпиона Курта Тойча)**

**Суть Принципа**

Принцип «Я МОГУ» — это основа личной ответственности: подросток осознаёт, что раз он существует, значит, уже способен действовать и влиять на свою жизнь. Это фундаментальное утверждение, лежащее в основе осознанного выбора и развития личности.

Формула Тойча «Я есть = Я могу - Я делаю = Я имею = Я есть» раскрывает, что результат начинается с внутреннего утверждения.

Школьная программа становится инструментом самореализации подростка, если он говорит себе: «Я могу учиться, потому что выбираю свой путь».  
Задача педагога — не навязать мотивацию, а помочь подростку обнаружить её в себе.

Когда ты говоришь себе: «Я могу», ты включаешь внутренний механизм, который начинает менять твою жизнь. Результат всегда положителен и находится в точном согласии с твоим собственным утверждением.

**Формула доктора Тойча: Я есть = Я могу = Я делаю = Я имею = Я есть**

1. Я существую - значит, я уже имею силу и предназначение.

2. Я могу — это моё утверждение, мой внутренний выбор.

3. Я действую - потому что согласен с тем, что могу.

4. Я получаю результат — как следствие действия.

5. Это подтверждает: Я есть, я способен, я на своём пути.

Доктор Тойч подчёркивал: человек получает не то, что он заслуживает, а то, что он утверждает о себе. Его жизнь – подтверждение того, что у него уже есть необходимое, чтобы развиваться, учиться и достигать своих целей.

Многие люди не начинают действовать, потому что думают, что сначала надо «стать каким-то», «заслужить право». А Принцип говорит: ты уже есть. Всё остальное – продолжение этой истины.

**Пример из практики**

Подросток говорит: «Я не могу говорить перед классом». Это — его утверждение.

Система (мышление + жизнь) соглашается: он замирает, не пробует, избегает публичных выступлений. Если педагог помогает ему сформулировать: «Я могу попробовать. Я учусь говорить на публике» - запускается новый цикл: мысль → слово - действие → результат.

Он делает шаг, выступает, получает опыт. Он утверждает новое: «я могу» — и это подтверждается жизнью.

**Задача педагога**

Не навязывать ребёнку убеждение, а создать условия, в которых он сам обнаружит свою способность.

Не оценивать, а отражать: «Ты сказал — ты сделал — ты можешь».  
Поддерживать внутреннюю формулу ученика: «Я есть = Я могу = Я делаю = Я имею = Я есть». Формула работает всегда. Начни с фразы «Я могу» и подкрепи её действием.

Составитель Тарасова М. Н.