

 Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

 Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

 Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное – не замыкаться на проблеме, мучающей тебя.

Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).

Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

Постарайся проводить больше времени с близкими людьми. Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: «Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!». Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: «Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке».

Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное.



3. Улыбайтесь. Знаете ли Вы, что улыбка и негативное мышление не могут сосуществовать. Попробуйте проделать такой эксперимент: улыбнитесь своей максимальной улыбкой и попробуйте подумать что-либо плохое. У Вас не получится! Или улыбка пропадет, или негативная мысль будет иметь позитивный оттенок?

4. Занимайтесь физкультурой. Хождение на плавание - самый полезный вид занятий. Это отличный способ улучшать свое здоровье. Глубоко вдохните, задержите дыхание и затем медленно выдохните. Это отличный способ снять напряжение и стресс, и занимает он не более минуты.

Это поможет Вам чувствовать себя лучше.

5. Возьмите передышку. Остановитесь. Прервитесь и не делайте ничего. Просто понаблюдайте за реальностью. Всего несколько минут. Отделите свое мышление от своего тела.

6. Сделайте кому-то добро. Просто сделайте что-то хорошее для другого человека.

Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!

6 ДЕЛ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАС БОЛЕЕ СЧАСТЛТВЫМИ

1.Выберите вариант - быть счастливыми.

Счастье – это выбор. Вы можете выбрать быть счастливыми. Выберите быть счастливыми каждый день, вне зависимости ни от чего. Нет плохих или хороших событий. События просто есть. Только то, как Вы их воспринимаете, делает события негативными или позитивными.

2.Будьте благодарны. Будьте благодарны за вещи, которые Вы уже имеете. Будьте благодарны каждый день. Благодарите за Вашу жизнь, благодарите за новый день.

# Памятка

#  «Жизнь прекрасна»

# Памятка

# для подростков

# «Жизнь прекрасна»