

**ЖИЗНЬ  
ПРЕКРАСНА И  
УДИВИТЕЛНА!**

Возможно ли испытывать только положительные эмоции в жизни? Ответ будет для многих очевиден: нет. Просто жизненные ситуации бывают разными и соответственно ваши эмоциональные реакции на каждую из них будут отличаться. Все будет зависеть от того, нравится вам ситуация или нет, получаете вы от нее удовольствие или огорчение.



Никогда не сдавайся!

ЗАДАЧА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА НАУЧИТЬСЯ ПРЕВРАЩАТЬ СВОИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ. В ПСИХОЛОГИИ ЭТО ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАЗЫВАЕТСЯ ВОСПИТАНИЕМ ЭМОЦИЙ.

ПО ТИПУ МЫШЛЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ РЕАКЦИЯМ ВСЕХ ЛЮДЕЙ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ ГРУППЫ:

- **Первая группа — люди с негативным мышлением.**

Эти люди считают, что неплохо было бы изменить окружающий мир, так как он устроен неправильно. Они уверены, что все люди имеют лишь недостатки, а любое стремление к чему-либо обречено на провал, поэтому не стоит суетиться, ставить перед собой цели и делать лишние телодвижения, ведь все равно ничего не получится.





Вторая группа — люди с позитивным мышлением. Они твердо верят в то, что мир, в котором мы живем гармоничен, что у людей больше достоинств, чем недостатков. Они уверены, что любовь — основное чувство, которое связывает людей. Они всегда готовы помочь другим в решении их проблем и принять помощь от других, когда сами в этом нуждаются.



# СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

- ✓ Успешным людям известны **секреты хорошего настроения**, они умеют находить положительное в отрицательном. Попробуйте найти в «плохом» какую-то пользу. К примеру: «На улице плохая погода» –
- ✓ «Ну что ж, время почитать книгу, которую никак не могу начать».





Ловите хорошее настроение —

оно так редко посещает нас! Гёте

МНОГИМ ДАВНО ИЗВЕСТНО, ЧТО МЫСЛИ МАТЕРИАЛЬНЫ, ТАК ЖЕ КАК И СЛОВА. ПОЗИТИВНЫЙ, РАДОСТНЫЙ НАСТРОЙ НАШИХ МЫСЛЕЙ, КАК МАГНИТ ПРИТЯГИВАЕТ К НАМ ПРИЯТНЫЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ. СООТВЕТСТВЕННО, ТО ЖЕ САМОЕ ОТНОСИТСЯ К НЕГАТИВНЫМ МЫСЛЯМ, НО ТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ДАЛЕКО НЕ ТАКИМ ЖЕЛАННЫМ. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ВСЕГДА МАТЕРИАЛИЗУЕТСЯ ТО, О ЧЕМ МЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ДУМАЕМ. ИМЕННО ТАК, РАБОТАЕТ ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ — ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ.

# НО КАК БЫТЬ В СИТУАЦИИ, КОГДА, КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ ИСПРОБОВАЛ, НО НАСТРОЕНИЕ НЕ УЛУЧШИЛОСЬ?

## Секреты хорошего настроения и

здесь придут на помощь.

Важно не заикливаться на ситуации, а просто отпустить ее.

Например, не расстраивайтесь, если у вас чего-то пока нет. Но

поддерживайте мысль, что скоро это у вас будет

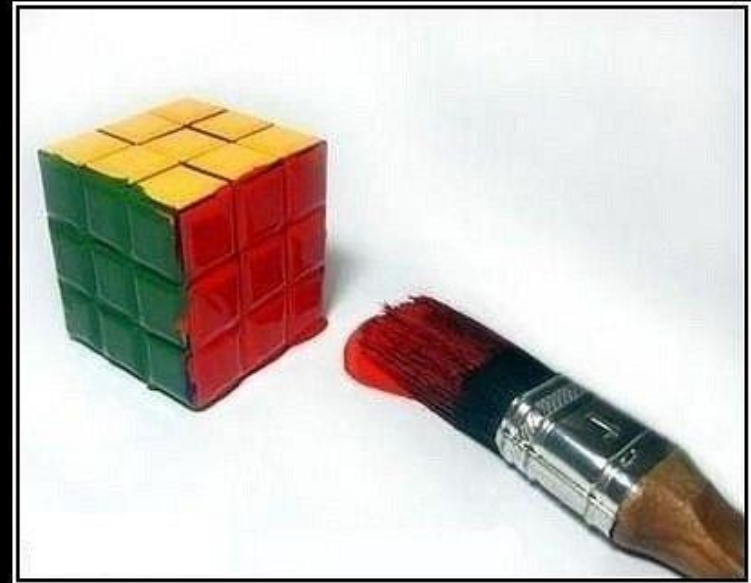
обязательно! Еще один

хороший способ, – это отвлечься на другое занятие,

которое вам по душе. В этот момент, ваше подсознание, все равно будет искать выход.

Ведь вы не заиклены на проблеме, значит круг

возможностей для решения станет значительно шире.



## РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

даже у самых сложных задач

© pikabu.ru



# ПРИТЧА

- Однажды бедный еврей пришел к раввину за советом. Он жаловался, что беден настолько, что нечем кормить детей, хотя работает весь день не покладая рук. Бедная жена больна и не способна помогать ему в ведении хозяйства. Дети непослушны. А их дом уже грозятся забрать за долги. Что мне делать, спрашивал бедняк. Ведь я выполняю все заветы Бога, приношу пожертвования и возношу молитвы, почему мне Бог не поможет?
- Раввин выслушал скорбную речь, молча удалился в соседнюю комнату и вернулся с табличкой в руках. Там он написал следующие слова: "Так будет не всегда". Повесь эту надпись на самом видном месте, повторяй ее всякий раз, когда хочешь пожаловаться на свою судьбу. Бедняк поблагодарил за совет и пошел домой с табличкой в руках.

Через год раввин захотел узнать, как живет бедняк. Оказалось, что он купил дом в богатом городе, владеет огромными землями, плодородными виноградниками, неисчислимыми стадами овец. Этот человек стал весьма уважаемым, а дочерей его взяли в жены знатные жители того города.

- Завистливый раввин рассердился. Придя домой, он взял новую деревянную табличку, написал на ней те же слова: "так будет не всегда" и повесил на самом видном месте своего дома.



# СУТЬ ПРОСТОГО ОТНОШЕНИЯ К ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- Будьте уверены, это временное явление. Ничто не длится вечно, в том числе и трудности. Так будет не всегда!  
Все, что происходит в жизни человека, он способен преодолеть.
- Воспитывайте в себе уверенность в своих силах. Со временем она станет незыблемым вашим качеством;



Границы устанавливают те,  
кто не решился их преодолеть...



- Если вам плохо, помогите тому, чье положение еще хуже. Тогда поймете, насколько вы счастливы;
- Нельзя подключать разного рода эмоции, когда стараетесь решить задачу. Это отнимает энергию, лишает сил. Научитесь видеть только суть проблемы, а также пути ее решения. Определитесь со своими возможностями и постепенно ликвидируйте последствия возникших трудностей;

- Не стоит беспокоиться о будущих возможных неприятностях. Предполагая возможные трудности, просто будьте готовы к их решению. Сделайте все возможное по предотвращению неблагоприятного развития сценария. Сделав свою работу, оставайтесь довольны своими действиями: предугадать все невозможно. Однако в большей степени вы уже готовы будете к любым неприятностям, и легко с ними справитесь;

- Концентрируйтесь на положительных моментах своей жизни. Даже восстанавливая разрушенный дом, можно думать не о своей потере, а о будущем новом, еще лучшем доме.
- Научитесь радоваться жизни вопреки любым невзгодам, будьте благодарны за то, что у вас есть. Ощущение благополучия не оставит вас, если вы научитесь ценить все, что имеете;



Кто-то видит в лужах грязь, а кто-то  
отражение неба...

но каждый сам решает как ему смотреть на вещи...

DEMOTIVATORS.RU





- Будьте готовы к потерям. Это неотъемлемая часть нашей жизни. Что-то теряя, мы все же что-то приобретаем. Нужно уметь видеть положительные, выгодные стороны в любой ситуации;
- Бесплезно злиться из-за того, что возникли трудности. Просто постарайтесь быстро справиться с ситуацией, не распыляя силы, не жалуясь на судьбу. Мысленно или вслух повторяя свои жалобы, вы притягиваете все новые неприятности;



- Активно действуйте, работайте физически. Даже простая пробежка способна удалить тяжелые мысли, станет легче справляться с трудной ситуацией;



фото: istockphoto.com/Warren Goldswain

○ Перестаньте жаловаться и прилагайте усилия к преодолению сложной ситуации. Думайте, ищите выход, направьте всю энергию мыслей на поиск решения и просто выполняйте необходимую работу; Справившись с проблемой, порадитесь от души! Закрепите в памяти полезный опыт. Все, что нас не убивает, нас закаляет. Вы стали сильнее, увереннее, мудрее.

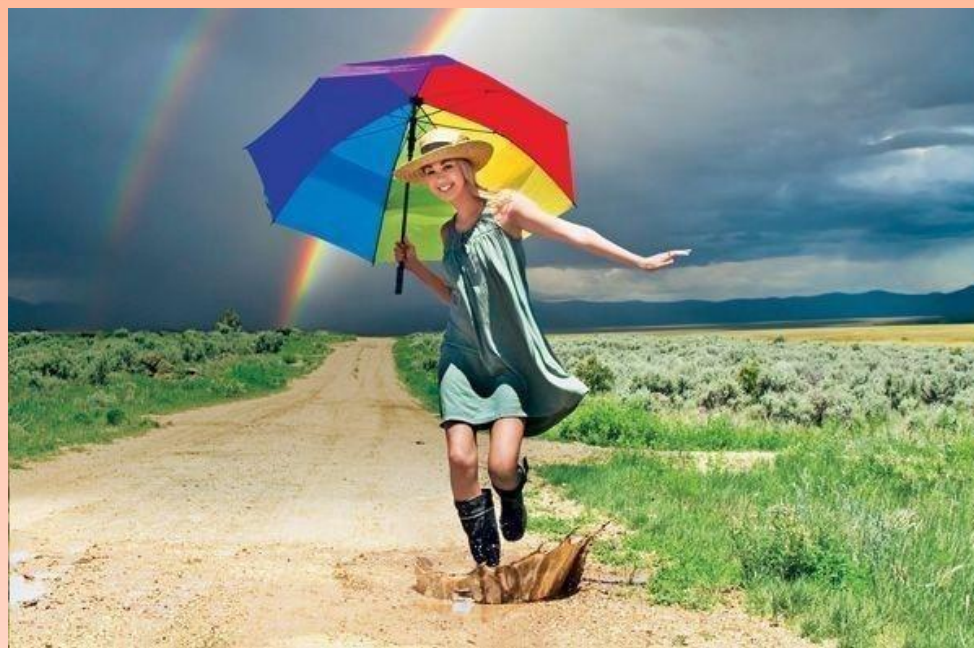


## Опыт

совокупность разочарований, дающая положительный результат

○ Помните, в жизни вам всегда будут встречаться разные трудности, тяжелые периоды, испытания. Без них жизнь была бы не такой красочной. Ведь всё познается в сравнении.

Трудности закаляют человека и делают сильнее, идти по жизни становится легче. Это скрытые ваши учителя, которые на самом деле, возникают для вашего блага. И у каждого они свои. Но верьте, что после трудностей всегда будет что-то светлое и радостное в вашей жизни.





**8-800-200-01-22**

телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей

(звонок бесплатный по всей территории РФ с  
мобильных и стационарных телефонов)

A vibrant, sunlit forest scene. Sunbeams (crepuscular rays) stream through the dense canopy of green trees, creating a warm, golden glow. The foreground is filled with lush green foliage, and the background shows more trees and a bright sky. The overall atmosphere is peaceful and natural.

**Жизнь  
прекрасна!**