Я выбираю жизнь!

У всех из Нас есть моменты которые, отлично запоминаются даже те, которые были в далёком детстве, и просто приятные моменты, из жизни которые оставляют свой отпечаток в нашей памяти, и в дальнейшем вызывают приятные воспоминания. Вот маленький список простых радостей жизни, с которыми думаю каждый хоть раз да встречался, а если нет то всё ещё впереди.

1. СМС-ка, которую ты ждал.
2. Запах свежей выпечки.
3. Не спать (и не хотеть!) до рассвета.
4. Надеть то, что ты только что купил.
5. Издалека попасть точно в мусорное ведро.
6. Болтать ногами в воде.
7. Встреча с другом, которого давно не видел.
8. Первым вспомнить, из какого же фильма этот актер или мелодия.
9. Вытащить занозу.
10. Убить комара, который уже полчаса жужжит над ухом.
11. Выдернуть сорняк вместе с корнем.
12. Снова и снова слушать песню, которая тебе недавно понравилась.
13. Когда ты вдруг вспоминаешь, каким маленьким было это дерево в твоем детстве.
14. Последние секунды распутывания огромного узла.
15. Чихнуть три или больше раз подряд.

научиться быть КАК счастливым?

Что на самом деле мешает нам быть счастливыми? Откуда берутся счастливые люди и как стать таким человеком? Мы постоянно ищем ответы на эти вопросы, и ставим себе условия, чтобы не встретиться с ним.

Мы не думаем о том, что у нас есть. Зачем об этом думать, если есть то, чего у нас нет и что так желанно. Только такие мысли формируют несчастных людей, неспособных жить в настоящем времени и довольствоваться тем, что у них есть.

Только сложные ситуации и настоящая боль, потери и разлука становятся настоящим проявителем счастья. Только так мы понимаем, что оно из себя представляет. Благодаря подобным событиям мы становимся по-настоящему счастливыми.

Для внутреннего состояния человека характерно ощущение счастья. Оно подпитывается самыми обычными впечатлениями. Они могут быть незначительными и очень мелкими событиями.

Радостная Азбука!

Чаще хвалите себя.

Научитесь радоваться малому.

Никогда не думайте о плохом.

Вы должны жить так, как вам подсказывает сердце.

Не нужно делать из мухи слона.

Живите только настоящим.

Не стоит давать обещания, которые вы не сможете сдержать.

Не нужно повторять своих ошибок.

Не ешьте от нечего делать.

Раскройте в себе таланты.

Не жалуйтесь окружающим на свою жизнь. Начните делать все, чтобы исправить ее.

Вы не закончите завтра ничего, если не начнете это делать сегодня же.

Жизнь — это шанс, не упусти его.
Жизнь — это красота, удивляйся ей.
Жизнь — это мечта, осуществи ее.
Жизнь — это долг, исполни его.
Жизнь — это игра, так играй!
Жизнь — это любовь, так люби.
Жизнь — это тайна, разгадай ее.
Жизнь — это трагедия, выдержи ее.
Жизнь — это приключение, решись на него.

Жизнь — это тайна, разгадай ее.
Жизнь — это трагедия, выдержи ее.

Жизнь — это приключение, решись на него.
Жизнь — это жизнь, спаси ее!
Жизнь — это счастье, сотвори его сам.
Жить стоит. Не уничтожай свою Жизнь!

Сила есть в семье, Сила есть в друзьях , Сила есть в вере
Мы можем предвидеть препятствия, жизнь дает возможность совершенствоваться.

На протяжении всей жизни мы переживаем взлеты и падения, победы…

Жить… и быть готовым к сложной ситуации…

Жизнь это постоянная борьба.

Разные трудности мы воспринимаем по разному…

Удивительно то, именно перед лицом неблагоприятных ситуаций, многие заново открывают в себе лучшее…

Прожитая жизнь – как награда победителю, тому, кто не сдался перед трудностями

Времена меняются, появляются новые вызовы и новые задачи необходимо упорно идти вперед, даже если падаешь и спотыкаешься, нужно находить силы, чтобы снова вставать и продолжать идти.

У каждого бывает плохое настроение. Мы говорим о небольших неприятностях в школе или дома, после которых весь день идет насмарку и совершенно ничего не хочется делать. Как правило, такие неприятности случаются, когда ты совершенно не хочешь с ними сталкиваться. Ниже представлены советы, как быстро бороться с плохим настроением.

Смени обстановку

Побалуй себя

Выговорись

Займись собой

Разложи все по полочкам

1. В этом мире есть, по крайней мере, 5 человек, которые любят тебя так сильно, что способны умереть ради тебя.

2. Как минимум 15 человек в большей или меньшей степени любят тебя.

3. Единственная причина, по которой кто-то не любит тебя это то, что он хочет быть таким же, как ты.

4. Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.

5. Каждую ночь кто-то думает о тебе перед тем, как лечь спать.

6. Для кого-то ты - целый мир.

7. Кто-то не мог бы жить без тебя.

8. Ты Особенный и Неповторимый человек.

9. Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.

10. Даже когда ты совершаешь самую большую глупость, из этого получается что-то хорошее.

11. Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни: скорее всего, это ты отвернулся от мира.

12. Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, ты скорее всего этого не добьешься. Но если ты веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.

13. Вспоминай почаще о комплиментах, которые тебе говорят. Забывай злобные высказывания и насмешки.

14. Всегда честно говори людям, что ты о них думаешь; тебе будет легче, если они будут это знать.

15. Если у тебя есть лучший друг, не забывай говорить ему, как много он для тебя значит.

Памятка родителям

“как спасти ребенка от одиночества”

Обязательно скажите:

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

http://dalinika.ru/articles/psycho/kak-borotsya-s-plohim-nastroeniem.html

http://dev4onky-7.narod.ru/grustno.html