

Многие думают, что они станут счастливыми, когда у них будет много денег и возможностей

Они могут не ценить то, что имеют сегодня.

Попробуй радоваться каждой минуте своей жизни, полюбить окружающих тебя людей, быть благодарным за то, что у тебя уже есть и тогда к тебе придет желаемое.

Можно научиться из любой неприятной ситуации извлекать опыт для успешной жизни.



Попробуй изменить свое отношение к проблеме.

Если уже что-то случилось, расскажи о своих переживаниях и подумай, как решить проблему.

Ты можешь обратиться за помощью к близким людям. Счастлив не тот, кто не имеет проблем, а тот, кто готов их решать!

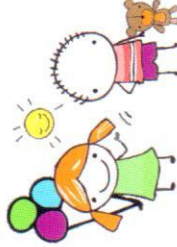


Трудности в жизни могут быть у каждого, но все по-разному к ним относятся. У тебя есть уникальная возможность учиться быть слабым и сильным, совершать ошибки и исправлять их, ставить цели и покорять вершины.

Трудности закаляют нас, учат быть сильнее и мудрее.



Не каждый может справиться со своими эмоциями один на один, но **рядом ВСЕГДА** есть люди, которые готовы **выслушать и помочь.**



Порой человек переживает неудачи. **Главное** — уметь **рассказать о проблеме,** мучающей тебя, близким и родным людям, а затем отвлечься от нее. Вспомни, какое занятие принесит тебе хорошее настроение и займись им.

Постарайся проводить больше времени с семьей и друзьями.



Когда ничего не ладится, хочется махнуть на все рукой и сказать: **"Все пропало! Я ничего не могу сделать!"**.

Борись до конца, сделай все возможное, для того, чтобы преодолеть трудные жизненные ситуации.



Упорство всегда приносит победу.

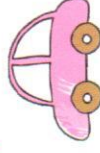
"Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза, сделай несколько раз глубокий вдох и выдох, скажи себе: "Я спокоен. Я справлюсь".



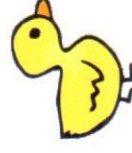
Первая настоящая дружба, первая любовь, первые трудности, первая победа и поражение — все это часть твоего опыта! Опыт — всегда имеет эмоциональный окрас, он бывает положительным или отрицательным. Главное — то, что благодаря жизненным трудностям ты становишься сильнее. Смотри на то, что с тобой происходит, с хорошей стороны (например, ты опоздал на автобус, но зато можешь прогуляться пешком и насладиться природой).



"Ты совершенно точно имеешь право радоваться или грустить, любить или ненавидеть, бояться или защищать, все проявления твоих чувств — ценны!"



"Жизнь как зебра состоит из разных полос, и только ты решаешь каких в ней полос больше! Смысл жизни в самой жизни! Люби и дорожи ею! Она у тебя одна! На земле нет ни одного точно такого же человека как ты. Научись радоваться жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.



"Бывает, что люди не могут первыми предложить свою помощь, потому что боятся быть не принятыми или даже отвергнутыми. Тогда помощь **МОЖНО попросить."**