

Страничка психолога

Ты хозяин своей жизни !



*Жизнь каждого человека
человека ценится не за
длину, а за её содержание*

Ты хочешь быть здоровым, активным и счастливым, пользоваться успехом у своего окружения, занимать активную позицию в жизни, достигать поставленных целей, уметь справляться со своими проблемами?

Прислушайся к рекомендациям психолога

- * Чтобы пользоваться уважением и признанием у сверстников – будь интересным собеседником. Старайся узнать что-то новое. Это всегда привлекает внимание и вызывает интерес со стороны тех, с кем ты общаешься.
- * В конфликтной ситуации соблюдай этику поведения, решай проблемы, а не своди счеты.
- * Будь человеком, который всегда может поддержать тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации, помочь тому, кто обратился к тебе за помощью. Твои друзья это оценят и будут относиться к тебе как к человеку важному и нужному.
- * Чтобы скука не завладела тобой – устраивай себе маленькие праздники: собери друзей, чтобы вместе сходить в музей, цирк, театр.
- * Чтобы снять лишнее напряжение, увеличить и укрепить силу воли, развить уверенность в себе – займись спортом. Спорт дарит бодрость и оптимизм. Это прекрасный отдых для души и тела.
- * Помни, если у тебя возникли серьезные трудности, кажется, что нет выхода, и руки опускаются – не спеши делать выводы. Остановись на миг, вспомни моменты в жизни, когда ты был счастлив и безмятежен. Подумай, что же изменилось?
- * Попробуй понять главное: безвыходных ситуаций не бывает! Вспомни тех, кто выручал тебя не раз, тех, с кем ты смеялся до слез. Есть ведь и тот человек, которому ты дорог. Попробуй и ты подарить ему свою любовь!

* Смело, с высоко поднятой головой переступай через невзгоды - они не главное... Они просто помогают тебе стать сильнее.

* Знай, что твои враги – это никотин (курение табака – причина многих заболеваний), алкоголь (употребление спиртных напитков способствует моральному разложению личности и служит причиной множества болезней), не становись жертвой психологической зависимости от азартных игр, компьютера, СМИ, интернета.



*** Люби жизнь - жизнь тоже полюбит тебя!**

*** Люби людей - люди ответят тебе любовью!**

*** Когда-то надо брать себя в руки... Перестать мечтать, если мечты мешают жить... Начни жить реальностью и находить в ней свои плюсы!**