

**Откинув бремя повседневности,  
• В ночной целительной глуши  
Перебираю драгоценности,  
Хранимые на дне души.  
Их у меня не так уж много,  
Но больше и не надо мне.  
При подведении итогов  
Они не падают в цене!**

*(Людмила Татьяничева)*



# **«ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ»**

**Ценности –  
представления человека о самом  
важном в жизни;  
это то, что задает вектор его  
существованию.**



# Формула:

«Главные жизненные ценности»=  
«Богатый» человек.

**Жизнь – полосатая  
зебра.**

Очень важно каждому научиться превращать  
темные оттенки в светлые и выделять те моменты,  
благодаря которым становимся  
*интереснее, сильнее, успешнее!*

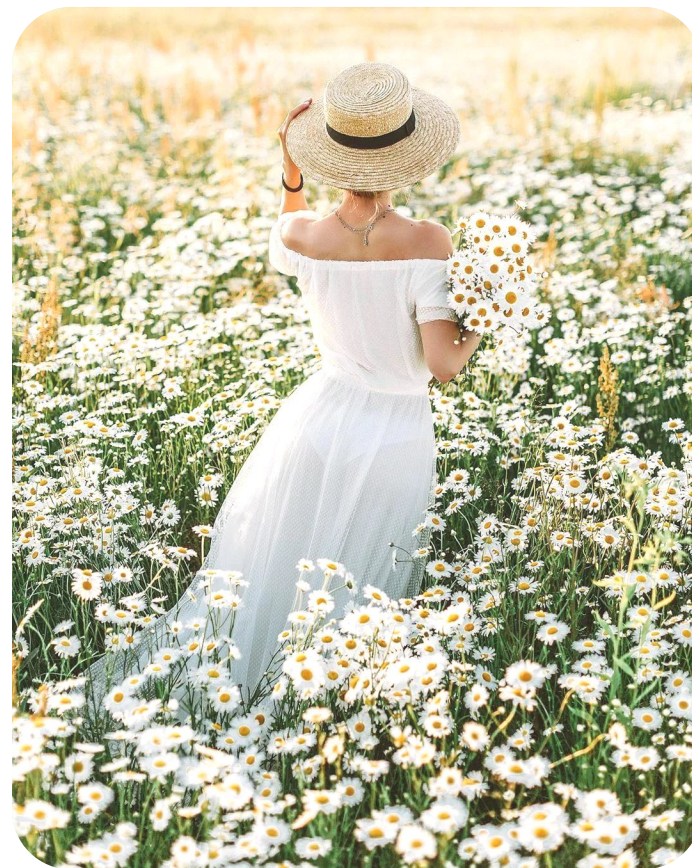
# **Способы снятия стресса или нервно-психического напряжения**

- - спортивные занятия,
- рисование красками,
- контрастный душ или баня,
- стирка белья,
- скомкать газету и выбросить,
- мытье посуды,
- погулять на свежем воздухе,
- послушать музыку,
- вдохнуть глубоко до 10,
- посчитать зубы языком с внутренней стороны,
- релаксация



# «ПРОСТО ЖИТЬ»

Превозмочь,  
преодолеть,  
перебороть,  
чтобы жить...



**ВСТРЕЧАЙ С УЛЫБКОЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**



**А знаешь, что за счастье –  
ПРОСТО ЖИТЬ  
И любоваться каждою травинкой?  
От счастья плакать,  
От души любить,  
Исследовать судьбы своей  
тропинки**



# «РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ»

A woman with long dark hair, wearing a white dress, stands on a sandy beach with her arms outstretched. She is surrounded by many white butterflies. The background shows the ocean and a bright sky.

**«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горстки щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути!»**





**Какое счастье — просто жить,  
Дышать, ходить, встречать  
зарю,  
За белым облаком следовать,  
И повторять: "БЛАГОДАРЮ"!**





# «ДЕРЕВО ЖИЗНИ»



«Я люблю жизнь за то, что...»



A man in a yellow shirt and blue pants is painting the sky with a brush. He is sitting on a horizontal bar, and a bucket of paint is hanging from it. The sky is filled with white clouds, and the man is painting a blue area in the center. The background is a bright, sunny sky with scattered white clouds. The man is holding a brush in his right hand and is in the process of painting a blue area in the sky. A bucket of paint is hanging from the bar he is sitting on. The overall scene is a metaphorical representation of human agency and the power of choice.

**«И всех созданий, живущих на земле, только человек может изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы!»**

*(В. Джеймс.)*