



ЖИЗНЬ  
прекрасна!!!



Кого из этих людей вам хочется пожалеть?



# Жизнь – это трагедия, выдержи её...

Одиночество губит,  
Одиночество лечит,  
Одиночество давит на  
хрупкие плечи,  
Заставляет задуматься  
Честно и прямо,  
И себе самому  
Отвечать без обмана..



# Чувства, которые ассоциируются с одиночеством

Отчаяние и депрессия

Невыносимая скука и  
самоуничижение

Ощущение собственной  
непривлекательности

Никчемность и ощущение  
собственной глупости

Застенчивость и  
незащищенность



# ОДИНОЧЕСТВО -

одна из причин жизненных  
затруднений



« Из трудностей в одиночку не выйти »

Народная мудрость

# НЕ УНИЧОЖАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!



**НАРКОТИКИ –  
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

# Негативные эмоции разрушают нас.



# Они сжигают нас изнутри





# Стресс



люди должны научиться различными способами управлять своими эмоциями

# Рекомендации:

- дыхательная гимнастика,
- упражнения на напряжение и расслабление,
- выброс негативных эмоций,
- аутотренинг



# Профилактика, предупреждение стресса

- - это регулярные физические упражнения;
- - правильное питание;
- - отказ от курения, употребления алкоголя;
- - полноценный отдых;
- - пейте достаточное количество воды;
- - верные друзья,
- - наличие цели в жизни;
- - интересное занятие



# Самооценка.

- Определить свои «плюсы» и «минусы»
- Развивать и показывать людям свои достоинства
- Работать над недостатками: превратить в достоинства или постепенно избавляться
- Аутотренинг



# НУЖНО:

- Позитивное мышление, оптимизм
- Умение контролировать свои эмоции
- Хорошая самооценка
- Стремление быть лучше
- Постоянная работа над собой



# Положительные ЭМОЦИИ

способствуют образованию в мозгу эндорфинов, гормонов счастья, помогающих в борьбе с любыми трудностями и даже болезнями.



**состояние мыслей –  
думайте о хорошем!**



# Жизнь – это шанс, не упусти его...

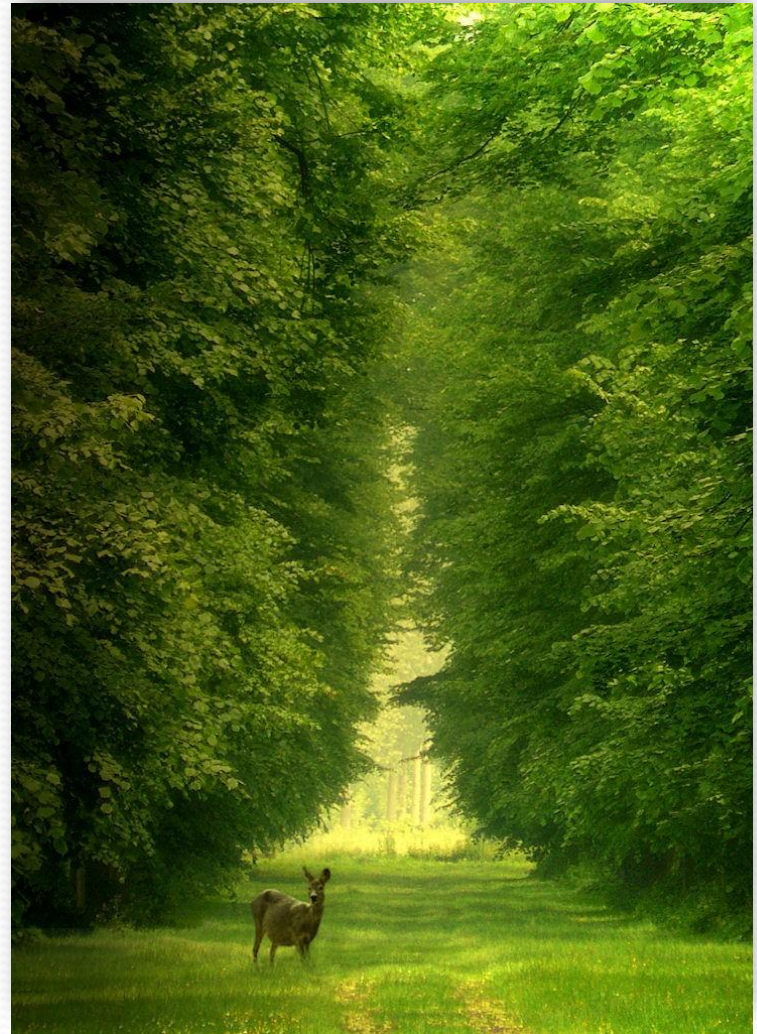
Я знаю, жизнь всегда прекрасна,  
Я знаю, жизнь всегда светла,  
Но как найти одно, то счастье,  
Чтоб было хорошо всегда!?  
Ни грусть, ни ненависть, ни злость  
Не приходили вновь и вновь,  
И были рядышком всегда  
Друзья и близкие, родня.  
Любовь «лилась рекою чистой»  
И омывала берега  
Своею красотой сильной  
Неудержимой, как моря.  
И счастье будет вновь и вновь  
«Валиться» с неба словно дождь!  
И будет солнышко тогда,  
Светить в душе твоей всегда!

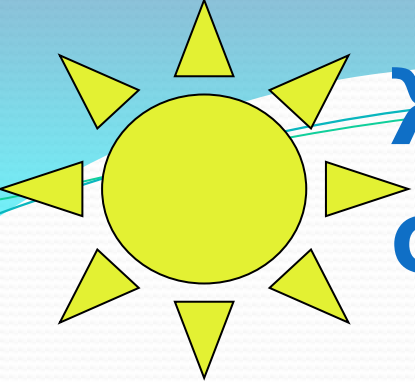




# Жизнь – это красота, удивляйся ей...

*Есть восторг и в охоте,  
и в ловле,  
Есть природа – но нет  
доброты.  
И стоишь, затаивши  
дыханье,  
И вбираешь, и ловишь, и  
ждешь  
Посвист, щелканье и  
трепыханье,  
пестрых перьев  
счастливую дрожь...*





# Жизнь – это мечта, осуществи её...

*Жизнь дается  
нам всего лишь  
один раз...*



*Д. Елизаров*

# Жизнь - это любовь, так люби...

Любовь есть боль.

И вместе с тем –  
награда.

Измена - в рану сыпет  
соль.

Взаимность - сущая  
отрада.



# Жизнь – это приключение, решишь на него...

*Приключение - яркий паук,  
В паутине троп и дорог.*

*Приключение - сладкий испуг  
В мир, когда преступлен порог.  
Путешествие небом к земле-  
Путь с земли и до свода небес,  
Путь ложится волной по воде...  
Приключение - маленький бес!!!*

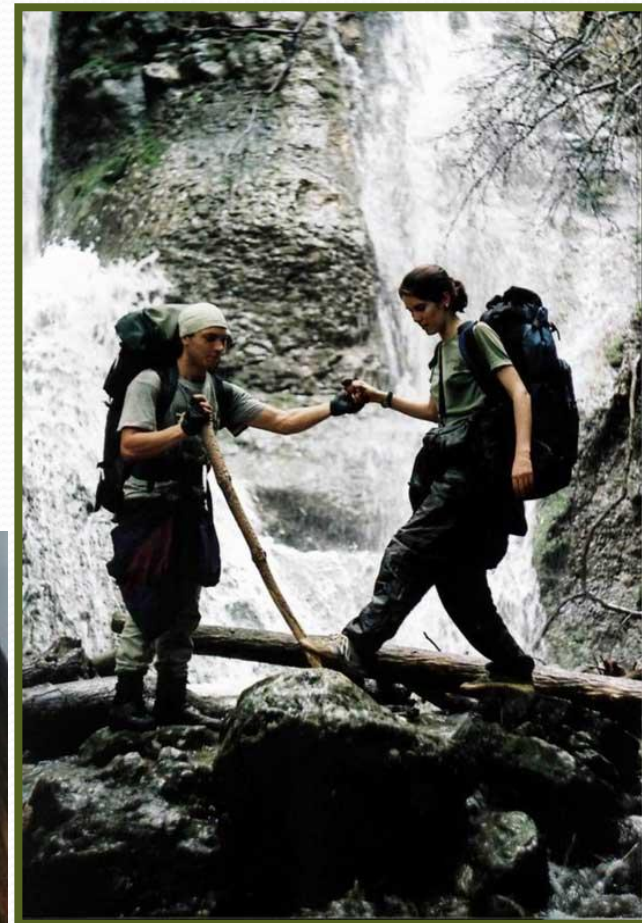
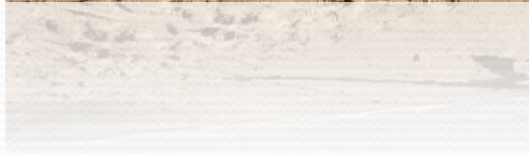


# Жизнь – это счастье, сотвори его...

Солнца луч раздвинул  
тучи  
Крохотной ладошкой  
Убежал вмиг дождь  
колючий  
Вслед за серой кошкой  
Туча-кошка улетала  
Унося несчастье  
В небе солнышко  
играло  
Рассыпая счастье



# Жизнь – это жизнь, береги её...



# И все-таки ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!



nadpis.com.ua

МОЯ ЖИЗНЬ ДОРОГА СЧАСТЬЯ :)