



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



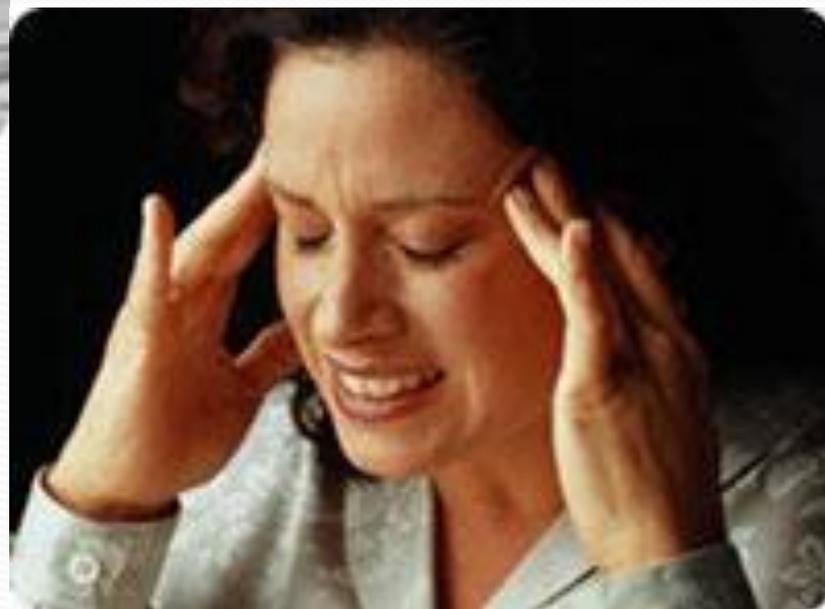
« Из трудностей в одиночку не выйти »

Народная мудрость

НЕ УНИЧОЖАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!



Негативные эмоции разрушают нас.



Они сжигают нас изнутри



Стресс



люди должны научиться различными способами управлять своими эмоциями

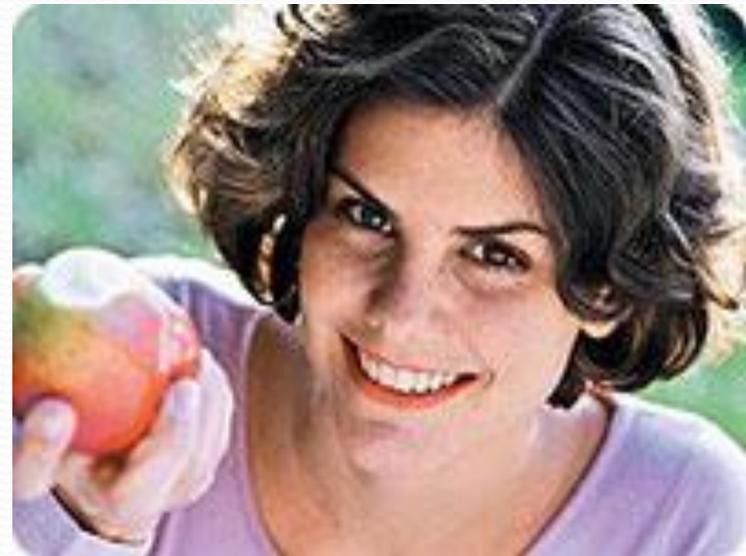
Рекомендации:

- 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...

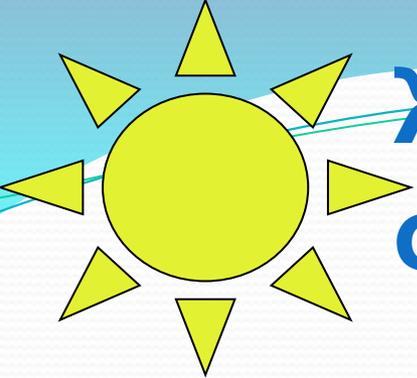
Я знаю, жизнь всегда прекрасна,
Я знаю, жизнь всегда светла,
Но как найти одно, то счастье,
Чтоб было хорошо всегда!?
Ни грусть, ни ненависть, ни злость
Не приходили вновь и вновь,
И были рядышком всегда
Друзья и близкие, родня.
Любовь «лилась рекою чистой»
И омывала берега
Своею красотой сильной
Неудержимой, 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...

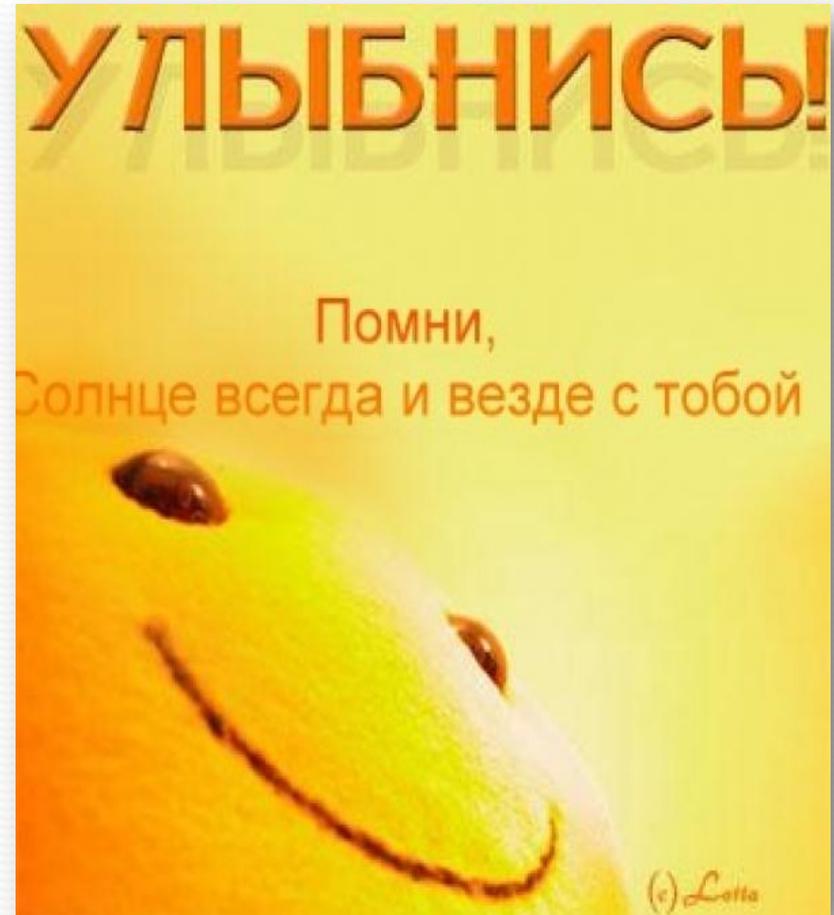
*Приключение - яркий паук,
В паутине троп и дорог.*

*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!!!*

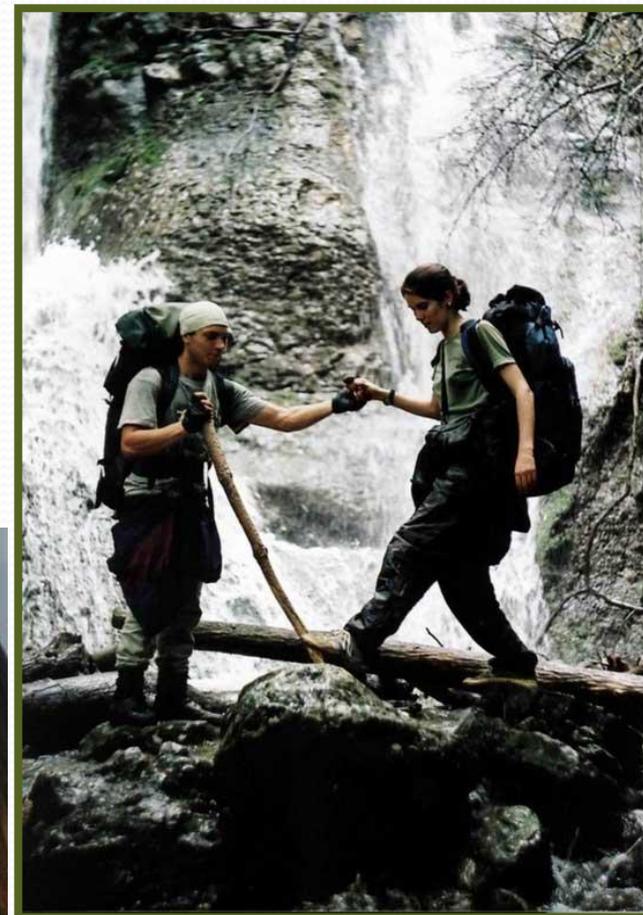


Жизнь – это счастье, сотвори его...

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 :)