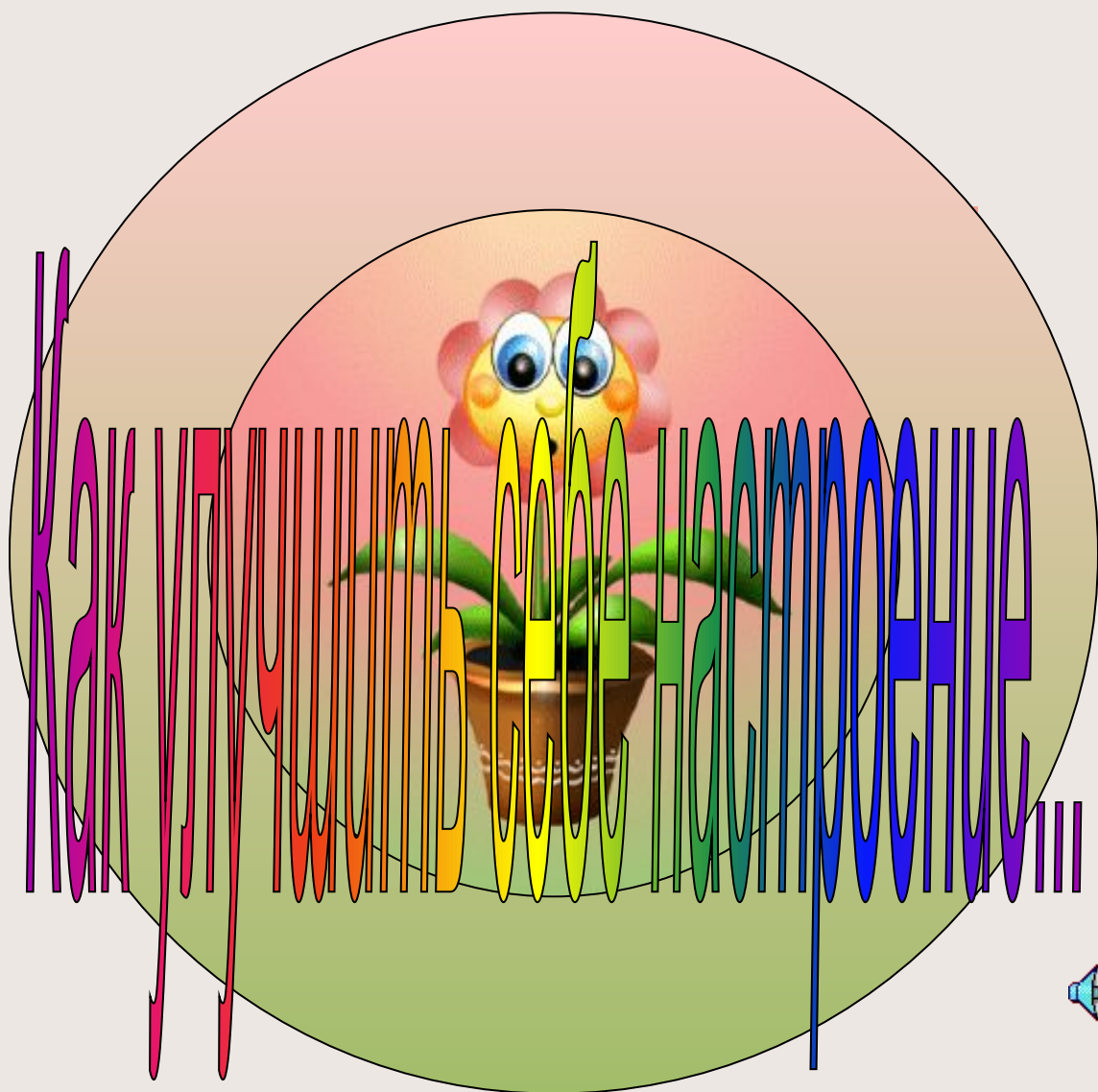


По мотивам книги Bredley Trevor Greive “The Blue Day Book”

# Спасение утопающих – дело рук самих утопающих



Белокрылова Т.С., психолог ЦПППН УО, г.Советский, ХМАО-Югра, 2006г

**КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ,  
ОДИНОКИМ...**



**усталым и совершенно измотанным.**



**Нередко  
даже не хочется вставать с постели.**

---



**проснувшись, ты заметил  
несколько новых морщин...**



**или никак не можешь  
уложить волосы...**



**или немного прибавил в весе...**



**А может у тебя ужасно болит голова...**





**или ноет поясница...**

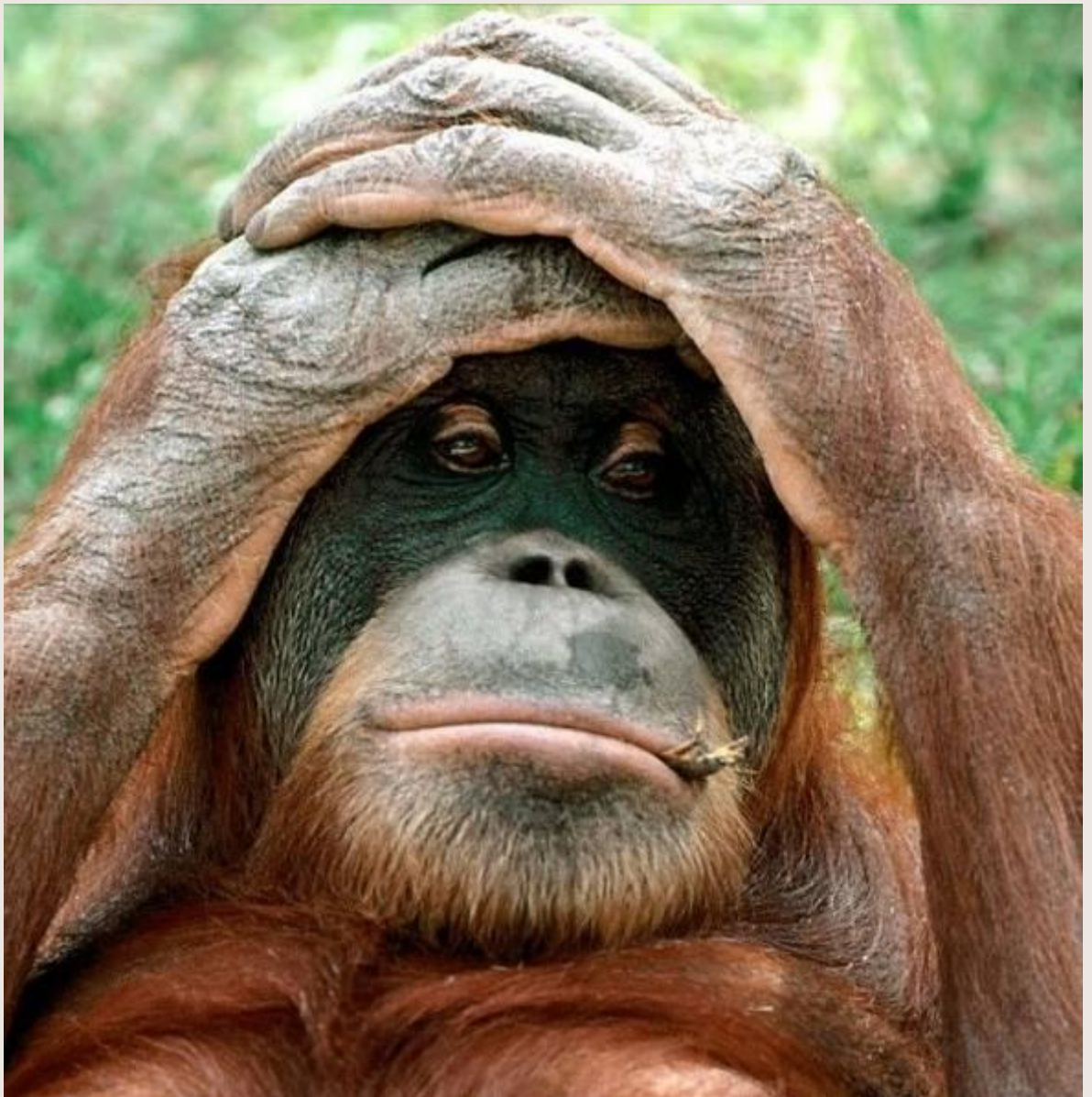


**и ты не знаешь,  
сколько еще сможешь продержаться...**



**Что же делать?..  
Ну что же дела-а-ать?**

---



## Погрусти, но не долго



**Можно заниматься йогой...**

---



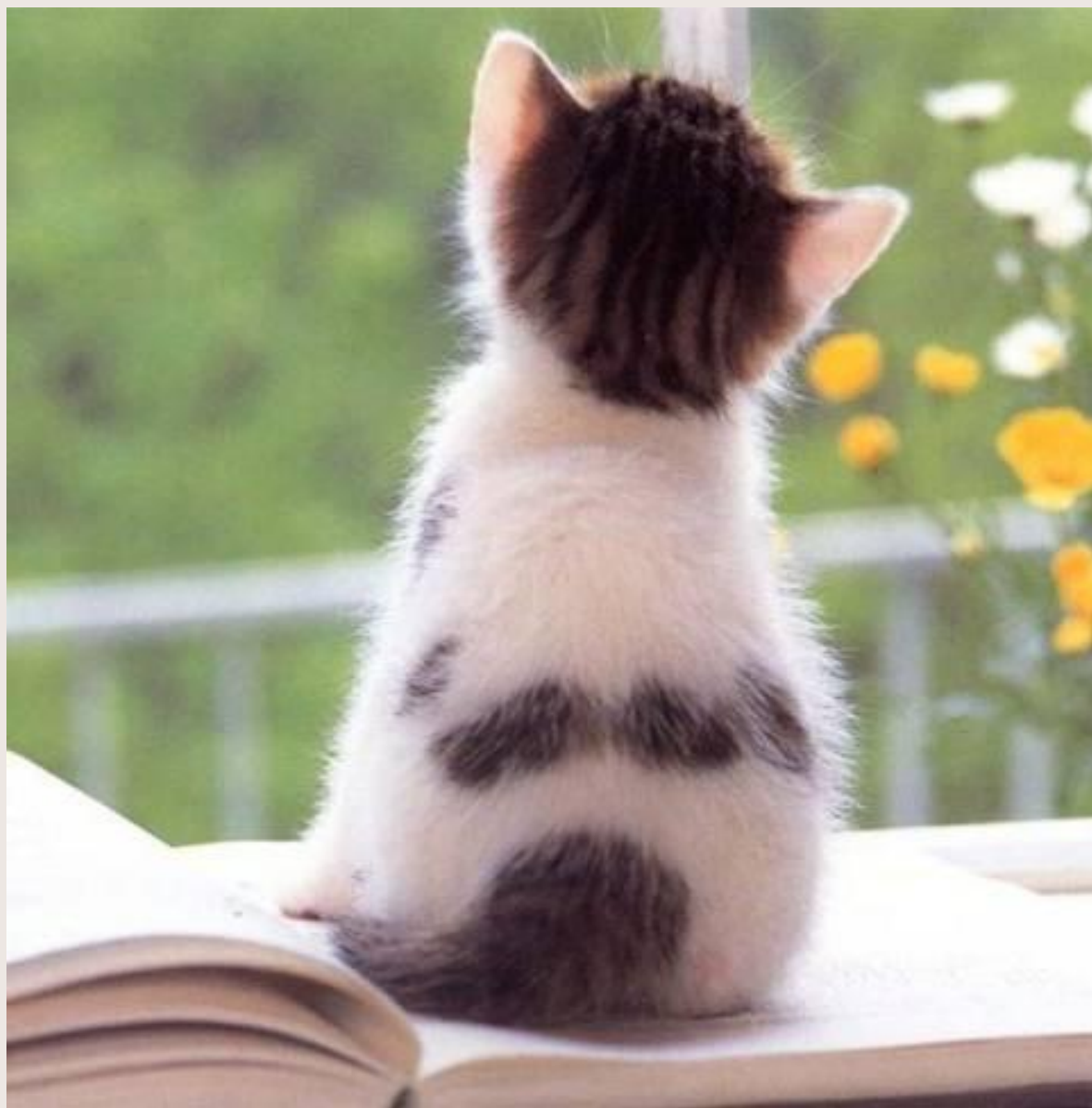
**петь с друзьями под караоке...**

---



**Почитай любимую газету или книгу**

---



**Побалуй себя любимыми сладостями**

---





**Или сделай сюрприз близким людям**

---



**Выйди погулять,  
чтобы немного проветриться**



**Попробуй взглянуть на вещи  
с другой точки зрения.**

---



**Гордись собой...**



**но не теряй способности  
над собой же и посмеяться.**



**Живи так, будь-то каждый день –  
последний день твоей жизни!**

