



Жизнь – это бездна неизвестного.
Входи в неё без страха.

**«Самое важное из искусств –
искусство жизни»
(Аристотель)**

Вы имеете право

- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- иметь собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдено правильное решение;
- говорить "нет, спасибо", "извините, нет";
- побыть в одиночестве, даже если другие хотят вашего общества;

Вместе с тем, вы не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- любить людей, приносящих вред;
- извиняться за то, что был самим собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- выполнять неразумные требования;

Жизнь-это возможность!

Воспользуйся ею.

Жизнь-это красота! Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта! Осуществите её.

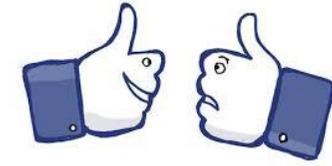
Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это богатство! Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

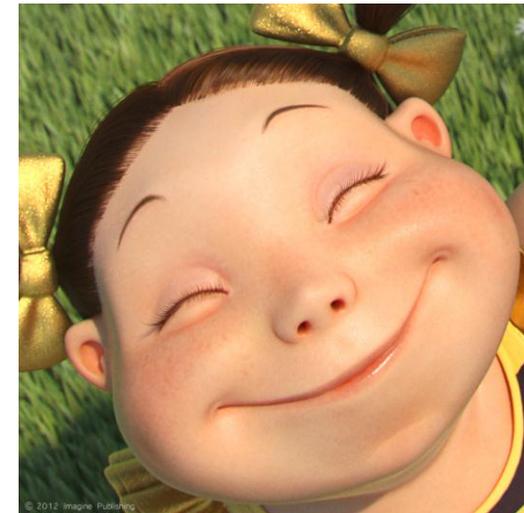
Жизнь – это любовь Насладись ею сполна.

Жизнь – это удача. Слови мгновение.



© Дмитрий Петров - ИМГОСЕРВИС.РУ

**Жизнь – это
возможность,
воспользуйся ею.**



Буклет для подростков

В жизни каждого человека бывают жизненные периоды полные разочарований и горьких мыслей.. И именно твой, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, становится благодатной почвой для развития негативных мыслей. Стрессовое состояние у школьника может возникать не только в классе, но, например при общении с родителями или сверстниками. Ребятам, которые часто испытывают стрессы, надо учиться выходить из этого состояния.

Способы выхода из стрессового состояния

- Хорошо выспаться (не менее 8 часов);
- сделать дыхательную гимнастику;
- принять прохладный душ;
- послушать музыку, которая очень нравится
- вкусно поесть;
- посмотреть смешные мультики, видео, фильмы;
- выполни любое упражнение на снятие эмоционального

напряжения, например сильно сжаться на несколько секунд, а затем расслабиться и так несколько раз.

Как справиться с негативными мыслями

- Не замыкайтесь в себе, ищите единомышленников, общайтесь. Не стесняйтесь говорить: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Старайтесь чаще улыбаться. Улыбка вызывает позитивные эмоции и положительный настрой, располагая к себе собеседника (или даже группу людей). А еще – это хороший... **«подниматель» настроения.**
- Избегайте ссор. Старайся все делать в меру своих сил, думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- П о м н и: ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!