Скажи Жизни

«ДА!»

1. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное – не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.
2. Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.
3. Поговори с родителями о своих переживаниях, они помогут найти выход из данной ситуации.
4. Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
5. Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное.
6. Если у твоего друга возникла неприятная ситуация, попробуй поговорить с ним об этом, поддержать его.
7. Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
8. Помни, что рассказать о том, что беспокоит твоего друга, родителям или другим взрослым это не стукачество, это помощь твоему товарищу.
9. Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

**Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе
помочь!**