**БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

**«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!»**

**(Завещание матери Терезы) Жизнь – это возможность.**

**Воспользуйся ею.**

**Жизнь – это красота. Увлекайся ею. Жизнь – это мечта. Осуществи ее.**

**Жизнь – это вызов. Прими его. Жизнь – это обязанность твоя насущная.**

**Исполни ее.**

**Жизнь – это игра. Стань игроком.**

**Жизнь – это богатство.**

**Не разбазаривай его.**

**Жизнь – это приобретение. Охраняй его.**

**Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.**

**Жизнь – это тайна. Познай ее.**

**Жизнь – это долина слез. Преодолей все.**

**Жизнь – это песня. Допой ее до конца.**

**Жизнь – это бездна неизвестного.**

**Входи в нее без страха.**

**Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.**

**Жизнь такая интересная – не растрать ее.**

**ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ!!!**

**Государственное бюджетное учреждение Владимирской области**

**“Центр психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи"**

**Александровский филиал.**

**г. Александров, ул.**

**Ческа-Липа, д. 1**

**тел. 84924469677**

**E-mail:** **al@cppisp33.ru**

ЦЕНИ ЖИЗНЬ!

**Ты не имеешь право уходить из жизни сам. 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!**

**Научись в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни.**

**Измени свое отношение к**

**любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше**

**подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, брату, сестре, тем, кто тебя очень любит.**

**Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, ты становишься сильнее.**

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить

к тебе.

Ты переживаешь сильные неудачи. Самое главное – не замыкайся на проблеме, мучающей тебя.

Вспомни, какое

занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься.

Займись любимым делом и ты постепенно

забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

У тебя ничего не ладится, хочется махнуть на себя рукой и 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.

Смотри на любую ситуацию с юмором, а для этого посмотри на себя со

стороны. Не вспоминай прошлое. Забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

В самые трудные минуты держи себя в руках. Думай о тех, кто тебя

окружает, о своих родных, друзьях. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна!

**Не знаешь как снять нервное напряжение ?**

**Ты можешь заняться спортом.**

**Ты можешь принять контрастный душ.**

**Ты можешь помыть посуду.**

**Ты можешь погулять на свежем воздухе.**

**Ты можешь поколотить подушку. Ты можешь послушать спокойную, приятную музыку.**

**Ты можешь вдохнуть глубоко до 10 раз.**

**Ты можешь скомкать газету и выбросить ее, вложив в нее свои трудности.**

**Ты можешь прокричать любые звуки.**

**Ты можешь поговорить с другом**