



РАДОСТЬ – это что-то невесомое, воздушное, как улыбка, как поцелуй, как неожиданное наступление Весны. Посмотрите вокруг – люди перестали улыбаться. Но ведь вы можете это исправить! Улыбнитесь первому встречному человеку, улыбнитесь кондуктору в автобусе, улыбнитесь продавцу в магазине. И вы получите улыбку в ответ.

Получите подарок – что может быть приятнее? А подарить подарок? А что, если подарить близкому человеку праздник? Ведь чувствуешь, что даришь кому-то радость – это Счастье! Поводом для праздника может быть что угодно: Первый день Весны, День Первого Летнего Дождика, Покупка обновок, Первый вечер появления на небосклоне Молодого Месяца и многое-многое другое!

В бешеном ритме жизни не забывайте радовать себя мелочами. В один прекрасный воскресный день забудьте о диете и купите себе какой-нибудь вкусный десерт или смешную забавную игрушку – вспомните, что вы ведь тоже были ребенком. Побалуйте этого ребенка, который живет внутри вас!

Радоваться каждому дню, каждой прожитой минуте. Радоваться любимому делу. Радоваться своим детям. Радоваться даже случайным неприятностям. Ведь после черной полосы обязательно будет белая!

ЗАРЯДКА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ «ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов Вам.

1. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** у меня будет спокойный день и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.



2. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я включусь в ту жизнь, которая окружает меня и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я уделяю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, своей семье, себе самой.

6. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.





Будь на позитиве! =>

7. ИМЕННО СЕГОДНЯ я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться РЕШИТЬ СРАЗУ проблему ребенка.

8. ИМЕННО СЕГОДНЯ я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. ИМЕННО СЕГОДНЯ я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. ИМЕННО СЕГОДНЯ я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят в меня.

РЕЦЕПТ ОТ ТОСКИ И УНЫНИЯ

Учитесь управлять собой,
Во всем ищите добрые начала,
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала.
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору.
При быстром продвижении в гору
Друзей в пути не растерять.
Не злобствуйте,
не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут,
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!
(Юрий Мерзляков «Путь к здоровью»)



Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«Центр психолого-педагогической
и социальной поддержки»
8(4922) 32 38 61

<https://cppisp33.ru>, E-mail: Info@cppisp33.ru
600000, г. Владимир, ул. Летне-Перевозинская, д. 5
Режим работы Центра: начало работы – 8.30
окончание работы – 17.00, перерыв – 12.30 – 13.00
выходные: суббота, воскресенье

Составитель: Балакина Наталья Сергеевна
педагог-психолог
напечатано Владимир 2019



Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«Центр психолого-педагогической и социальной
поддержки»

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ- УЛЫБКА!!!

