

10 способов власть в депрессию.

1. Не занимайтесь своей жизнью, займитесь чьей-то. Жертвуйте собой ради кого-то, жадательно, жертвуйте усердно, начисто забывая о себе.

2. Не вздумайте выражать свои чувства. Особенно заострь. Это - нехорошо. Зайтсь тоаько паохие люди.

3. Всегда делайте то, что должно и что нужно (особенно кому-то другому!). Лучше при этом выбрать что-то поглабальнее. Аеть денежный доаз, кредит, ипотеку, это саишком меако. Лучше будьте пожизненно должны что-нибудь вашей маме или вашим детям.

4. Не присваивайте себе своих достижений. Критикуйте себя, будьте недовоальны, не удовлетворены всем, что делаете. Будьте перфекционистом, требования которого невозможно соответствовать. Все что вы уже достигли, выбросите в корзину. Это вы уже сделали, зачем этим гордиться и радоваться, ведь можно сделать лучше. Нет предела совершенству, поэтому вы его никогда не достигнете, но всегда должны делать все, чтобы прибавляться. Тратьте на это побольше сил, не жалеите себя.

5. Никогда не занимайте никакой позиции. Лучше не иметь никакого мнения.

6. Регулярно думайте о том, как вас оценивают другие люди. Сделайте так, чтобы они вами гордились! Соответствуйте

7. Пожалуйста почувствуйте себя виноватым. Вы ведь можете нанести кому-то нечаянный вред? Не специально, конечно, но можете. Товарищу отказали сегодня. Он вас всегда просил встретить его ночью в аэропорту, и вы всегда соглашались. А сегодня отказались, потому что у вас чудовищный грипп, и вы и так на работе еле сидите. Он вон как расстроился. А почему? Из-за вас! Пожалуйста извиняйтесь за все. Вы же виноваты, даже если очень стараетесь все делать правильно. Вот, например, сегодня занимали место в метро, дышали там, а там и без вас душно. Как не хорошо! Стыдитесь.



8. Берите на себя побольше ответственности. Отвечайте за все проекты на работе, за самочувствие соседки, за то, надея ли ваш муж с утра свежую рубашку, с кем грустит ваш ребенок, с кем спит ваша подруга, выпил ли ваш папа вечером свое лекарство, всем ли вашим соседушкам тепло или холодно в офисе и, конечно, за настроение вашего начальника. Ну и, разумеется, вы не можете спокойно спать, если дети в Сондурасе голодают.

9. Не вздумайте защищать себя или свои интересы! Ну, если только вам необходимо почувствовать себя виноватым... А так не вздумайте. Если в метро вас атакует подвыпивший мужчина, не вздумайте возмущаться или отодвигаться. Помните, что он просто сексуально не удовлетворён, и, возможно, именно вы можете ему помочь! Соблюдайте правила флора, не отсвечивайте

10. Ну и самое главное: не забывайте, что может случиться все, что угодно! Мир полон опасностей, люди к вам недружелюбны, и вы еще должны заслужить их любовь и хорошее отношение. Кругом маньяки и убийцы, мир непредсказуем, и ничем хорошим это все не закончится. Поэтому – тщательнее все планируйте, контролируйте и организуйте. Будьте начеку! Предсказывайте всегда плохое, тогда точно не ошибетесь. Много не смейтесь, а то завтра будете плакать. Лучше не смейтесь вообще!

И все же стоит помнить !!!

ЖИЗНЬ – возможность, используйте ее.
ЖИЗНЬ – красота, восхищайтесь ею.
ЖИЗНЬ – блаженство, вкушите его.
ЖИЗНЬ – мечта, осуществите ее.
ЖИЗНЬ – вызов, примите его.
ЖИЗНЬ – долг, исполните его.
ЖИЗНЬ – игра, сыграйте в нее.
ЖИЗНЬ – богатство, дорожите им.
ЖИЗНЬ – здоровье, берегите его.
ЖИЗНЬ – любовь, наслаждайтесь ею.
ЖИЗНЬ – тайна, познайте ее.
ЖИЗНЬ – шанс, воспользуйтесь им.
ЖИЗНЬ – горе, преодолите его.
ЖИЗНЬ – борьба, выдержите ее.
ЖИЗНЬ – приключение, решитесь на него.
ЖИЗНЬ – трагедия, преодолите ее.
ЖИЗНЬ – счастье, сотворите его.
ЖИЗНЬ слишком прекрасна – не губите ее.
ЖИЗНЬ – это жизнь, боритесь за нее.

(Мать Тереза)



Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

«Вредные советы»

(или «Смеяться запрещается!»)



Составитель: старший методист
Сидорова Марина Владимировна

Владимир
2021

