

Десять «Золотых жизненных правил»

Возможно, эти правила помогут тебе стать самостоятельно мыслящим независимым человеком, ответственным за себя и свою судьбу.

1. Всегда оставайся собой.
2. Старайся не зависеть от настроения близких и окружающих.
3. Никто не виноват в твоей судьбе. Никто не обязан тебя любить. Неси любовь в себе. Дари свою любовь другим.
4. Помни, что слабость душевных сил – это еще не подлость, а просто слабость.
5. Не верь клятвам и пустым обещаниям. «Любовь нельзя приковать к галерам».
6. предавших тебя людей обходи стороной. Они нуждаются в сочувствии, «ибо неверны и поплатятся одиночеством и опустением души своей».
7. Никто не разделит твоей боли телесной, и это справедливо: у каждого боль своя.
8. Пока живешь, в тебе живет Вселенная, и она умирает вместе с тобою.
9. Каждый день – подарок судьбы, встречай его с улыбкой. Распоряжайся своим временем рачительно. Спешి делать добро.
10. Не гневайся и не спорь. Гнев и обида разрушают душу. В спорах один не слышит другого, люди кричат на разных непонятных языках.

Техника самоподдержки: «Я верю, что я – ...»

- Я верю, что я вполне достоин уважения!
- Я верю, что я имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками!
- Я верю, что я могу отстаивать свою позицию!
- Я верю, что я неповторимый человек!
- Я верю, что я добрый и отзывчивый!
- Я верю, что я могу самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни!
- Я верю, что я отвечаю за своё поведение.
- Я верю, что я могу понять своих родителей, и они понимают меня, хотя это не всегда просто!
- Я верю, что я могу сказать «НЕТ», когда это необходимо!
- Я верю, что я учусь на своих ошибках!
- Я верю, что я могу доставлять радость себе и другим!
- Я верю, что я уважаю себя! Я верю, что я люблю, и меня любят!
- Я верю, что я просто хороший человек!