Дорожи своей жизнью.

 Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни,
они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас.
Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас
людей, благодарите за то, что у Вас уже есть, и тогда к Вам придет то, чего Вы
хотите.
 Нужно научиться 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, родителям, педагогам.
Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся
сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.
 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.
 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.
▪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".
▪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. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
▪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.
▪В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех,
кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.
▪Мы не имеем права уходить из жизни сами. 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 всегда есть люди, готовые тебе помочь!