

**Кожне людське життя унікальне, особливе і варте збереження!**

## **Самодопомога у важкі хвилини життя.**

Вихід із внутрішнього конфлікту можливий різними шляхами. При цьому важливо сконцентруватись на шляхах виходу із проблеми, а не шукати причини і винуватців. Тому напишіть і обміркуйте можливі варіанти втечі з вашої внутрішньої пастки, а потім швиденько починайте реалізовувати найоптимальніший шлях виходу — через усвідомлення проблеми, бажання її залагодити, планування свого життя.

### ***Запитання для роздумів:***

Що саме є головним у моєму житті? Як я хочу жити і прожити своє життя? Що я вважаю щастям? Що мені потрібно робити для щастя?

Сядьте, сконцентруйте - “голову охопивши руками”. Згодом дайте відповіді на ці чи інші актуальні запитання вашого життя.

Пізнай себе. Повір у себе. Полюби себе.

Майте на увазі: шлях виходу із внутрішньої кризи може бути складним і потребує від вас енергії і наполегливості. Вам доведеться взяти відповідальність за своє життя, не звалювати на батьків, оточення, нестачу грошей чи впливових друзів. Відповідальність — зворотній бік свободи вибору. Декому приємно і звично бути жертвою — хоч і жити погано, але ні за що не відповідаєш.

У ролі жертви людина не переживає, вона просто пасивно страждає: ні вибирати, ні нести відповідальність, ні діяти не треба.

Але якщо людина обирає свободу, на неї звалюються відповідальність і вибір. Тоді вперед, починайте працювати над собою. Як?

**ВИБЕРІТЬ ПРИОРІТЕТИ В ЖИТТІ І НАМАГАЙТЕСЬ БУТИ ЩАСЛИВИМИ.**

***Якщо хочеш бути щасливим, будь ним!***

**Ми не завжди владні керувати подіями, але завжди  
в змозі контролювати свою реакцію на ці події**  
*Наполеон Хілл*

### **Деякі шляхи праці над собою**

Один із знаменитих тенісистів поділився гарною формулою свого успіху: “Я часто помиляюсь, але я стараюсь не повторювати своїх помилок”. Над цим варто поміркувати.

Можна допускати безліч помилок у житті, але важливо їх не повторювати. У цьому секрет успішного життя, і це шлях до самовдосконалення. Стати на цей шлях — це найперше визнати свою помилку, свою провину, свій промах. Але не критикуючи себе й інших, не валити все на життя, державу, обставини, злу долю, недоброзичливців. Просто визнати власну помилку і вирішити змінити щось у собі.

Для цього — проаналізуйте своє життя. Як часто ви падали в одну й ту саму яму, повторювали одну і ту ж помилку. Звідки це? Можливо, одного разу такий стиль поведінки допоміг успішно вирішити проблему? І ми перенесли його на розв'язання всіх проблем. Але люди і проблеми різні, тому потрібно підступати до них по-різному.

Якщо ви робили кроки АБВГ, то зробіть ВГДА, а то й КЛМН,АЮЯ...  
Частіше посміхайтесь Веселі, життєрадісні люди менше конфліктують.

Виховуйте в собі позитивне ставлення до життя. Це передусім значить уникати негативних думок. Адже життя залежить від самої людини, від її бажань та цілеспрямованості. Наші слова гарні чи погані, діють на оточуючих, приносять їм благо чи лихо.

Але так само наші слова впливають і на нас! На нас впливають наші внутрішні, невисловлені слова — тобто думки. Ми стаємо тими, якими себе уявляємо. Тому так важливо боротися як з негативними словами, так і з негативним внутрішнім монологом. Отож **не критикуйте себе!** Згадайте, скільки разів на день ви себе похвалили, а скільки покритикували? Критикуючи себе ви стаєте невдоволеними собою і оточуючими. І життям. Тому варто бути більш терплячим до себе і концентруватись на своїх позитивних якостях. Тоді ви станете більше веселою і здоровою людиною.

Змиріться з думкою, що є люди розумніші, багатші, красивіші від вас. І це вас не применшує, адже є й ті, яким важче...

Варто жити кожен день життя як останній. Дайте собі відповідь на запитання: як би ви прожили рік життя, якби знали, що він останній. Ви б стали клопотатися тими проблемами, які непокоять вас зараз?