

СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

Что более ценным является для человека - богатство или слава?

Один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Самое драгоценное, что есть у человека - это здоровье. Бережное отношение к своему здоровью — это ориентация на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



666322, Россия, Иркутская область, р.п. Залари, ул. Дзержинского, 54А
Тираж 300 экз.

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних Заларинского района»



**«ВЫБЕРИ
СЧАСТЛИВУЮ
ЖИЗНЬ!»**



Залари,
2016 г.

Притча о счастье

Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься. Один из них сказал: "Давайте что-нибудь отберем у людей?"

После долгих раздумий другой воскликнул: "Я знаю! Давайте отберем у них счастье! Проблема только в том, куда его спрятать, чтобы они не нашли."

Первый сказал: "Давайте спрячем его на вершине самой высокой в мире горы!"

"Нет, помни, что у них много сил, кто-то сможет взобраться и найти, и если найдет один, все остальные сразу узнают, где счастье", - ответил другой.

Тогда кто-то выдвинул новое предложение: "Давайте спрячем его на дне моря!"

Ему ответили: "Нет, не забывай, что они любопытны, кто-нибудь сможет сконструировать аппарат для подводного плавания, и тогда они обязательно найдут счастье." "Спрячем его на другой планете, подальше от Земли", - предложил кто-то еще.

"Нет, - отклонили его предложение, - помни, что мы дали им достаточно ума, когда-нибудь они придумают корабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда все обретут счастье."

Самый мудрый бог, который на протяжении всего разговора хранил молчание и только внимательно слушал выступавших, сказал: "Я думаю, что знаю, где нужно запрятать счастье, чтобы они его никогда не нашли." Все повернулись к нему заинтригованные и спросили: "Где?"

"Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в голову не придет искать его внутри себя."

Все боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих.

Брошюра подготовлена при финансовой поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации в рамках реализации проекта «Скажем «Нет» правонарушениям»

Самых важных правил жизни всего несколько, но именно они позволят избавиться от сомнений, быть уверенным в себе, сделать правильный выбор жизненного пути.

СЧАСТЬЕ - ВНУТРИ НАС... НУЖНО ТОЛЬКО НАУЧИТЬСЯ ПОЗИТИВНО ОТНОСИТЬСЯ К ЖИЗНИ.

Чтобы жизнь была счастливой, следуй правилам:

1. Мыслить нужно позитивно.
2. Окружить себя позитивными людьми, которые умеют радоваться жизни.
3. Научиться прощать, в том числе и себя.
4. Не идти на поводу чужих мыслей, не давать чужой энергии завладеть вами.
5. Улыбаться каждый день. Улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. И организм начинает вырабатывать эндорфины - гормоны счастья.
6. Не фиксировать внимание на плохом. Не идти на поводу отрицательных эмоций (страхов, переживаний, обиды, злости, гнева, агрессии).
7. Следить за своим здоровьем и тем, что ты ешь. Ведь мы то, что мы едим. Тяжелая, вредная пища угнетающе действует на наши эмоции.
8. Научиться благодарить окружающих.
9. Перед сном вспоминать все приятные моменты дня. Анализировать.
10. Не настраивать себя на неудачи: «У меня ничего не получится», «Мне всегда не везет».
11. Заполнить свою жизнь интересными событиями - и у тебя не будет времени хандрить!
12. Вести здоровый образ жизни.