

## Советы

Ведите дневник, и в конце дня записывайте, что сегодня было самое лучшее. Не вдавайтесь в подробности ссоры со своим другом, не пишите о том, как грубо и несправедливо с вами обращаются ваши родители. Напишите о чем-то хорошем, что случилось с вами в этот день, или о чем-то, что вы поняли и осознали, прочли или услышали.

Каждый день делайте для себя что-то особенно, а также для кого-то из окружающих. Это поможет вам лучше себя чувствовать и просыпаться по утрам с ощущением ожидания нового дня.

Вспомните, что смешного случилось с вами за этот день. Опишите это в дневнике наряду с описанием хорошего события. Так вы сможете поддерживать и развивать в себе чувство юмора.

Постарайтесь раздобыть фотоаппарат. Мир выглядит иначе через линзы фотокамеры, и она, возможно, поможет вам увидеть новую перспективу. Фотографируйте все, что хотите. Необязательно только своих друзей. Особенности места и любимые растения тоже хороши для начала.

## Предупреждения

У всех бывают грустные дни. Расстраиваться и печалиться вполне нормально. Позитивный взгляд на жизнь не значит, что вы все время радостны.

Не опускайте руки. На формирование позитивного отношения к жизни уходит немало времени, и если вы будете стараться развивать в себе подобное мышление на ежедневной основе, рано или поздно, это станет вашей неотъемлемой частью.

Не судите людей. Вы же не совершенны, так зачем требовать совершенства от них?

Старайтесь останавливать себя, если в голову приходят дурные мысли в отношении себя самого.



Наш адрес:  
г.Лида, пр-т Победы,7  
тел.: 8 (0154) 65 79 48

Государственное учреждение образования  
«Лидский районный социально-педагогический центр»

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**«Девиз дня – улыбка!»**



**Стиль жизни – позитив!»**

Вы когда-нибудь встречали людей, которые, кажется, просто излучают радость и положительную энергию? Вам хотелось быть похожим на них? Может быть вы размышляли: «Почему у них столько друзей? Почему они так популярны? Что в них такого, что делает их такими... классными?» Эти люди обладают так называемым «позитивным взглядом на жизнь». Позитивный взгляд на жизнь поможет вам получить от жизни то, к чему вы стремитесь, не потеряв при этом радости и не разулившись смеяться.

### Шаги

**1. Будьте влюблены в свою жизнь.** Воодушевляйтесь тем, кто вы есть. Переживайте каждый момент так, словно он последний в вашей жизни. Дышите полной грудью!



**2. Не реагируйте... действуйте!**

Проявляйте проактивный подход, думайте обо всем наперед, чтобы создавать счастливые моменты в своей жизни, а не просто сидеть в ожидании, когда же случится что-то плохое.



**3. Верьте в то, что каждый момент совершенен, независимо от того, что случится в дальнейшем.** Даже худшие моменты – это часть жизни, и не стоит позволять им разрушать вас. Всякое бывает. Переживите и идите дальше.



**4. Будьте благодарны.** Благодарность – очень простой способ намного больше ценить свою жизнь. Нет ничего плохого в том, чтобы мечтать и ставить перед собой цели, но тем временем наслаждайтесь тем, что у вас есть... даже если этого не так много.



**5. Хватайтесь за каждую возможность, чтобы не сожалеть в дальнейшем об упущенном.** Если вам выпадает случай чему-то научиться, стать лучше или попробовать что-то новое, не сидите дома и не взвешивайте за и против. Всклакивайте на ноги и вперед! Новый

опыт – замечательный способ наслаждаться жизнью.

**ПЕРЕМЕНЫ –**  
это дверь, которая  
открывается изнутри.  
/ Том Питерс /

**6. Не теряйте чувства юмора.** Научитесь смеяться, и люди будут вам благодарны. Смех создает столько положительной энергии и в вас и в окружающих вас людях! Не воспринимайте жизнь слишком серьезно... будьте готовы признать, что да, бывают очень забавные моменты.



**7. Верьте в то, что ваша судьба в ваших руках.** Никто не может отнять у вас мечту, пока вы дышите на этой земле. Если у вас есть намерение и сила воли, вам практически все подвластно. Успех – то, как вы сами это определяете, и вы можете быть успешны. Даже если вы ничего не делаете, вы все равно создаете свою жизнь, так почему бы не сделать ее запоминающейся?