**Памятка для школьников 'Жизнь прекрасна'**

****[**[](http://telefon-doveria.ru/)**](http://telefon-doveria.ru/)

**Дорожи своей жизнью.**

**Многие думают, что когда у них будет много денег и всё 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: маме, папе, учителям.**

**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 есть всегда люди, готовые тебе помочь!**