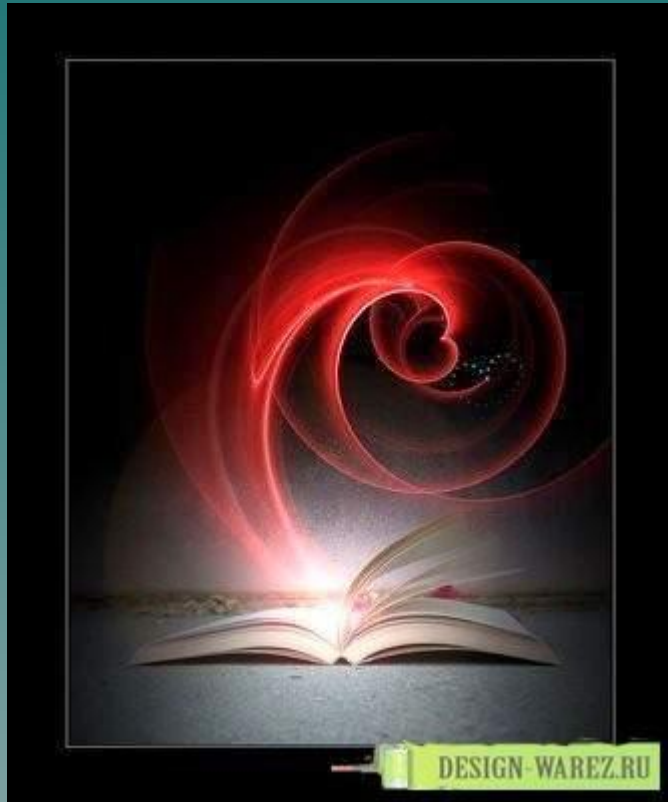


Жизнь — прекраснейшая из выдумок природы.

Гёте И.



**Подготовила педагог-психолог БОУСОШ №2
Пахомова О.Н.**

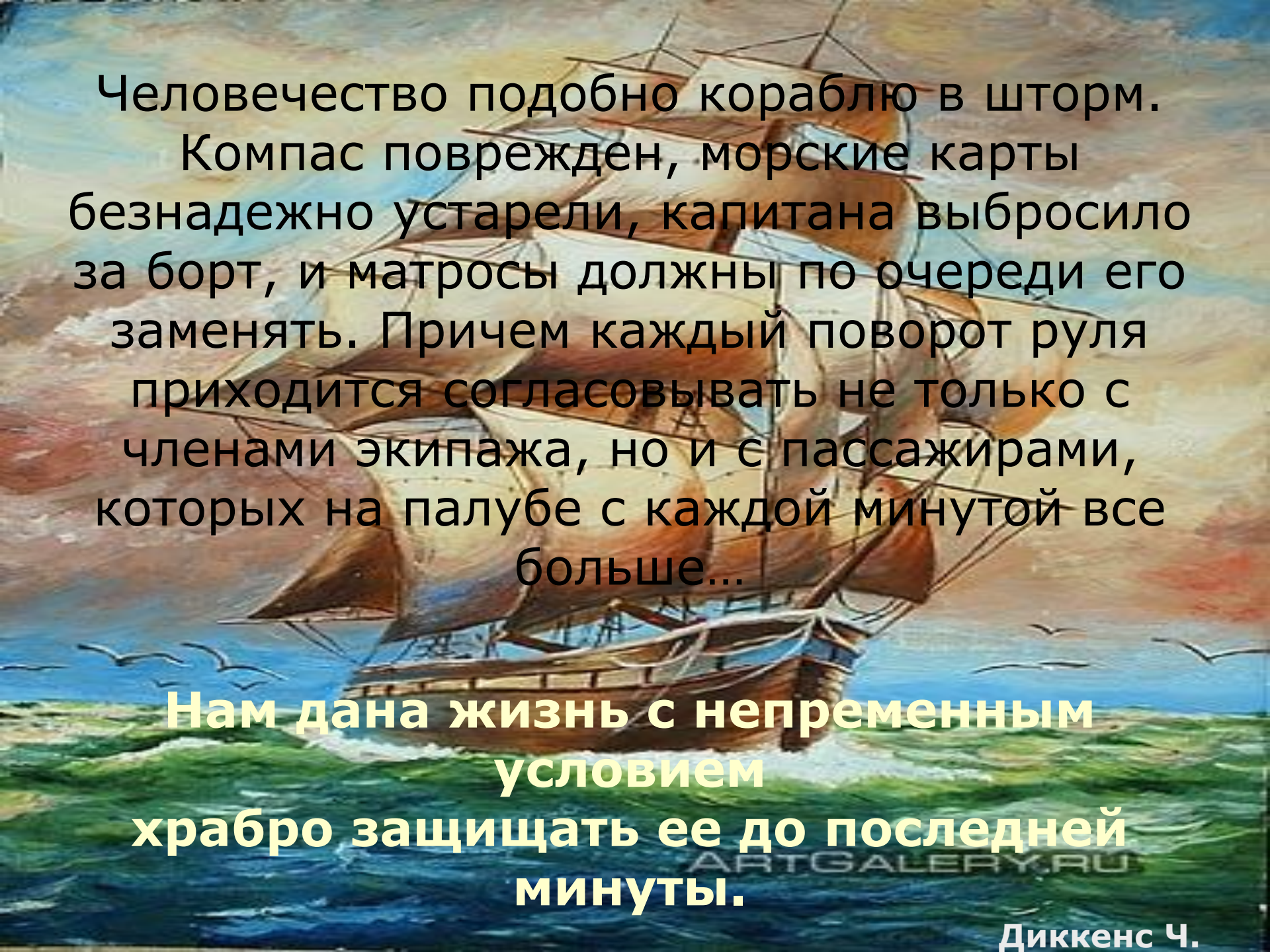


*Непознанная жизнь не стоит того,
чтобы быть прожитой.*

Сократ

Человек – это восприимчивое,
чувствующее, разумное и
рассудительное существо,
стремящееся к самосохранению и
счастью.

Поль Анри Гольбах



Человечество подобно кораблю в шторм.
Компас поврежден, морские карты
безнадежно устарели, капитана выбросило
за борт, и матросы должны по очереди его
заменять. Причем каждый поворот руля
приходится согласовывать не только с
членами экипажа, но и с пассажирами,
которых на палубе с каждой минутой все
больше...

**Нам дана жизнь с непременным
условием
храбро защищать ее до последней
минуты.**

Диккенс Ч.



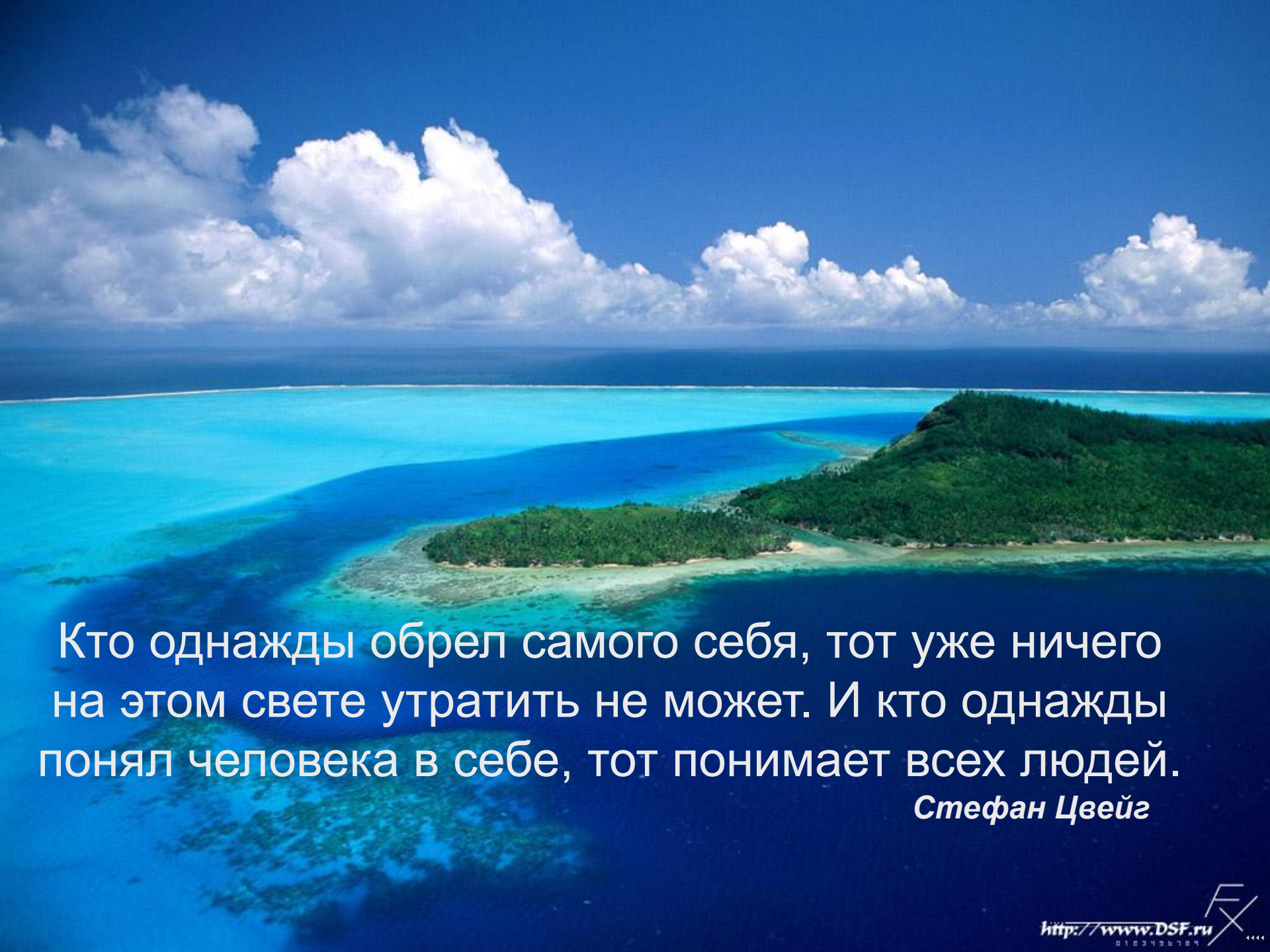
Кубок жизни был бы сладок до приторности, если бы не падали в него горькие слезы...

Пифагор

Человек – это единственное земное существо, способное не только к внешнему ориентированию, но и к внутреннему.

Виктор Кротов





Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может. И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей.
Стефан Цвейг

**Чтобы ценить жизнь,
необходимо знать две основных
вещи:**

- 1. Нам нужно, чтобы нас любили.**
- 2. Нам нужно хорошо к себе относиться.**

Жизнь — это чудесное приключение, достойное того, чтобы ради удач терпеть и неудачи.

Олдингтон Р.



Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или к самому себе.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне.

Я знаю, что кое-что во мне не нравится мне, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно!



Улыбнитесь!

***Если вы хотите, чтобы жизнь
улыбалась вам, подарите ей
сначала свое хорошее
настроение.***

Спиноза Б.