

Мой выбор-счастье!



Психолог: Бокарёва Наталия Николаевна

Мой выбор-счастье!

Счастье – это чувство и состояние полного удовлетворения.

- Что такое счастье по вашему ?



Мой выбор-счастье!

Счастье начинается с любви и уважения к себе. Человек, который не любит себя, он и других не может полюбить.

Ответьте себе на вопрос:

- Я уважаю себя?
- Я люблю себя?
- А как вы думаете, что нужно чтобы уважать и любить себя?

Мой выбор-счастье!

Чтобы уважать и любить себя в первую очередь нужно быть достойным человеком. А для этого нужно стремиться быть образованным, честным перед самим собой, здоровым. Все эти факторы влияют на нашу самооценку, а следовательно и на удовлетворение собой.

Мой выбор-счастье!

Ребята скажите, есть ли вашей жизни эти факторы?

- Занимаетесь ли вы самообразованием?
- Довольны ли вы своими поступками в жизни?
- Уделяете ли вы время для спорта?

Если вы обнаружили, где-то пробелы, то самое время это исправить.

Мой выбор-счастье!

Например подумайте, что будет для вас шагом к развитию и росту? Найдите такую деятельность, увлечение, хобби, где у вас будет получаться легко и просто. Это значит, что в этом и есть ваши способности и их нужно развивать в себе. Следовательно развитие в этой области, вам дастся легко. Таким образом, от этого вы получите удовольствие. И значит курс который вы взяли верный.

Мой выбор-счастье!

Помощь, поддержка и забота о близких, пожилых, детях помогает нам чувствовать себя «полезным».

Когда вы совершаете хороший поступок, то испытываете чувство удовлетворения и это может быть вашим ресурсом.

Притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

- Ребята , как вы думаете, какой смысл этой притчи?

Мой выбор-счастье!

Счастье – это не то, что мы получаем в готовом виде. Оно происходит из наших собственных действий.

Далай-лама

Мой выбор-счастье!



Спасибо за внимание!