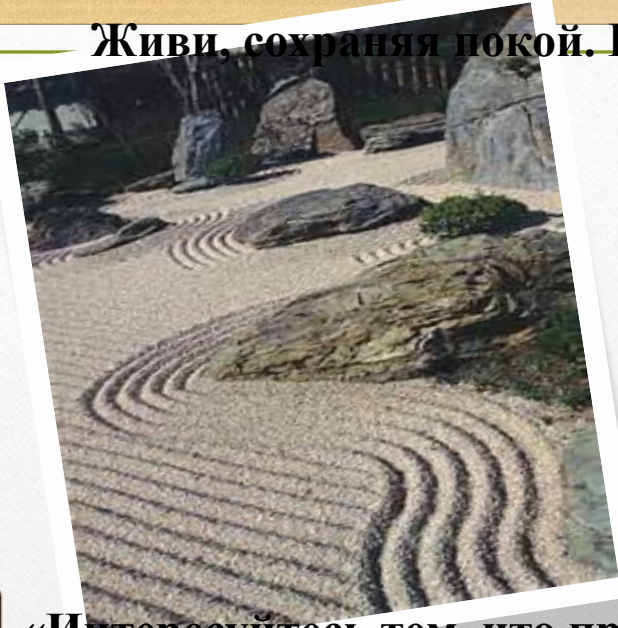


*Внутренний  
ПОКОЙ*

---

**Живи, сохраняя покой. Придёт весна, и цветы распустятся сами.**

**Китайская пословица**



**«Интересуйтесь тем, что происходит внутри вас, не меньше, чем тем, что вас окружает. Если во внутреннем мире все в порядке, то и во внешнем все встанет на свои места»**

**Экхарт Толле**

**Спокойствие - важная составляющая успеха, без него невозможно продуктивно думать, действовать и общаться с людьми. Спокойствие души позволяет разуму владеть над чувствами.**

**Анна Дуварова**

**Внутренний покой** – совершенное умиротворение ума, глубинная природа человека.

**Внутренний мир** – часть пространства жизненного мира человека. Внутренний мир человека обозначает сущность человека, его внутренние черты, качества. Внутренним миром может быть состояние души, эмоциональность, искренность.

**Внутренний мир** – это наша душа, наши мысли, наш разум, наши чувства, наши секреты, это частичка чего-то неопознанного в нас, наше умение прощать людей за недостатки и ошибки, наше умение сдерживать свои эмоции, особенно негативные.

Развитие внутреннего мира человека представляет собой осмысленный практический процесс саморазвития и самопознания.

**Человек приобретает гармонию в мыслях, чувствах и действиях. Именно поэтому внутренний покой представляет собой качественную характеристику внутреннего мира.**

# Внутренний покой на уроках Сапопознание

*Начальное звено:* вежливость, не сердиться, практика сидения в тишине ума, сосредоточенность, терпение и т.д.

*Среднее звено:* правильное ритмичное дыхание, уравновешенность, умение контролировать гнев, жадность, лень, не обманывать себя, терпение и т.д.

*Старшее звено:* простая жизнь, высокие мысли, ограничение желаний, уверенность в себе, преданность делу, самообладание, уважение к себе, скромность, позитивное мышление и т.д.

# ДЫРЯВЫЙ ХАЛАТ

(Сказка поможет ребенку не принимать близко к сердцу незаслуженные оскорбления в свой адрес)

Один человек стал публично оскорблять мудреца:

– Ты безбожник! Ты пьяница! Чуть ли не вор!

В ответ на это мудрец лишь улыбнулся.

Наблюдавший эту сцену разодетый юноша в шелковых шароварах спросил мудреца:

– Как же ты можешь терпеть подобные оскорбления? Неужели тебе не обидно?

Мудрец опять улыбнулся. И сказал:

– Идем со мной.

Юноша проследовал за ним в запыленный чулан. Мудрец зажег лучину и стал рыться в сундуке, в котором нашел совершенно никчемный дырявый халат. Бросил его юноше и сказал:

– Примерь, это тебе под стать.

Юноша поймал халат, осмотрел его и возмутился:

– Зачем мне эти грязные обноски? Я, вроде, прилично одет, а вот ты, наверное, спятил! – и бросил халат обратно.

– Вот видишь, – сказал мудрец, – ты не захотел примерять лохмотья. Точно так же и я не стал примерять те грязные слова, которые мне швырнул тот человек.

Не стоит обижаться на оскорбления – это то же самое, что и примерять лохмотья, которые нам швыряют.

# Неприятность эту мы переживем (м/ф "Кот Леопольд")

Я иду и пою обо всем хорошем,  
И улыбку свою я дарю прохожим,  
Если в сердце чужом не найду ответа

---

Неприятность эту мы переживем!

Между прочим, это мы переживем!

В небесах высоко ярко солнце светит,  
До чего ж хорошо жить на белом свете!

Если вдруг грянет гром в середине лета - Неприятность эту мы переживем!

Между прочим, это мы переживем!

Мелкий дождь бьет в окно, хмурится природа,

Но известно давно - нет плохой погоды.

Все желтеет кругом, и уходит лето

Неприятность эту мы переживем!

Между прочим, это мы переживем!

\*\*\*