

# ЖИЗНЬ ОДНА

Из всех созданий, живущих на Земле, только человек может изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы.

В. Джеймс



# АВИТАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Это активность, направленная против себя: суициды, наркомания, токсикомания, необдуманнный экстрим, т. е. действия, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть.

# СНЯТИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Спортивные занятия
- Контрастный душ (баня)
- Стирка белья
- Мытьё посуды
- Прогулка на свежем воздухе
- Прослушивание музыки
- Глубокое дыхание
- Переключение на другой вид деятельности

- Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.
- Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

- Я выделен и отрезан от всего мира и обречён на горе.
- Но зато, я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня. И тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.

- Я беззащитен против нападения зверей и людей.
- Но остров, куда я попал, безлюден. Я не видел на нём ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?

- У меня мало одежды и скоро мне будет нечем прикрывать своё тело.
- Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

- Мне не с кем перемолвиться словом.  
Некому утешить меня.
- Но я получил возможность побыть  
наедине с собой, заняться  
самовоспитанием, подумать о жизни...



## УПРАЖНЕНИЕ «ПЛОХО-ХОРОШО»

- ССОРА С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Что хорошо и что плохо в данной ситуации для человека.

# УПРАЖНЕНИЕ «Я НЕ ОДИН»

---

# ИГРА «ВЫРВИСЬ ИЗ КРУГА»

---

# МИНИ-СОЧИНЕНИЕ «ЖИЗНЬ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО...



- Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!
- А НАМ ВСЁ РАВНО...

# ФИЛОСОФСКОЕ ЗАВЕЩАНИЕ МАТЕРИ ТЕРЕЗЫ

- Жизнь-это возможность. Воспользуйся ею.
- Жизнь-это красота. Увлекайся ею.
- Жизнь-это мечта. Осуществи её.
- Жизнь это вызов. Прими его.
- Жизнь-это обязанность. Исполни её.
- Жизнь-это игра. Стань игроком.
- Жизнь-это богатство. Не разбазаривай его.

- Жизнь-это приобретение. Охраняй его.
- Жизнь-это любовь. Насладись ею сполна.
- Жизнь-это тайна. Познай её.
- Жизнь-это долина слёз. Преодолей всё.
- Жизнь-это песня. Допой её до конца.
- Жизнь-это бездна неизвестного. Входи в неё без страха.

- Жизнь-это удача. Ищи это мгновение.
- Жизнь такая интересная-не растрать её.

**ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ! ЗАВОЮЙ ЕЁ!!!**