

# *ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ*



ПОДГОТОВИЛА:

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ НАГОЛЬНО-ТАРАСОВСКОГО УВК КОСТЕНЮК И.А.

# Что такое счастье?

- ▶ Что для тебя значит «Счастье»? Почему говорят, что счастье кроется в мелочах. Напиши свои размышления. Составь свой «список счастья». Тебе нужно составить свой список дел и вещей которые де



# Вот какое понятие «счастья» существует в психологии

- ▶ Счастье - состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.



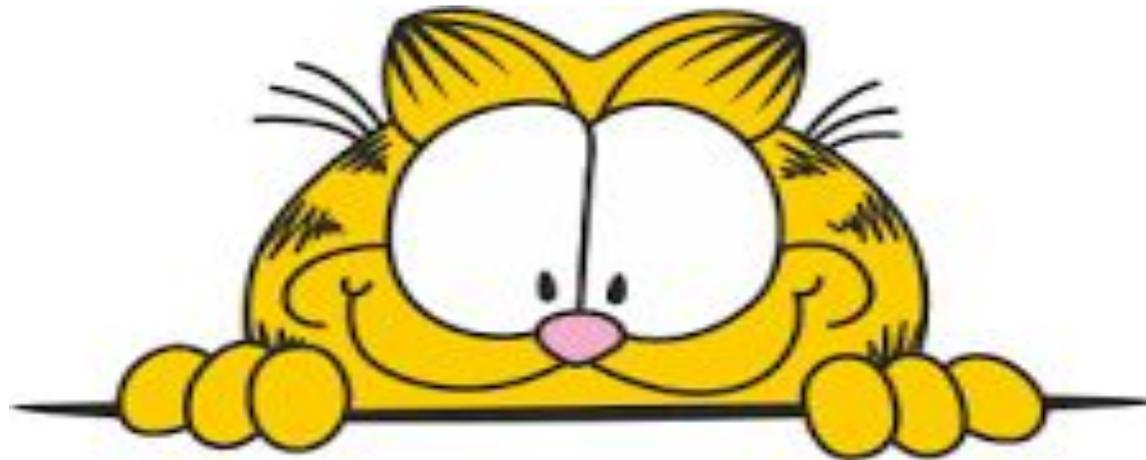
▶ Итак, мы определили, что счастье-оно у каждого своё, потому что каждый из нас неповторимая личность.



▶ Но общее в определении счастья то, что это состояние и мы можем им управлять. Счастье-это наш выбор.

▶

Если ты затрудняешься ответить, что делает тебя счастливым наш дружок котик Гарфилд поможет тебе ответить:





Счастье  
в мелочах

A white rectangular box with a thin black border. Inside the box, at the top, is a simple line drawing of a white rabbit with long ears, holding a dandelion seed head. Below the drawing, the Russian phrase "Счастье в мелочах" (S'chast'ye v melochakh) is written in a red, cursive script. The text is centered within the box.

**Давай вместе с тобой составим список приятных мелочей, из которых состоит наше счастье:**

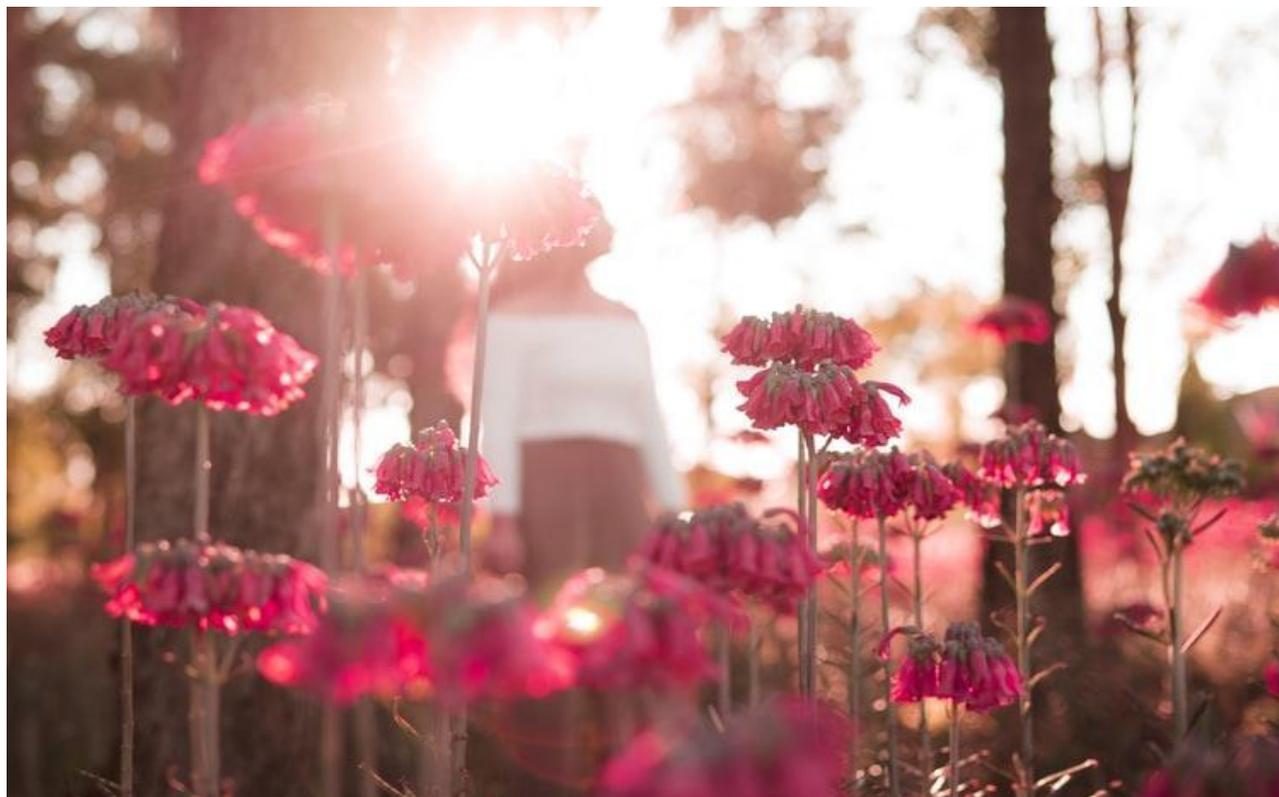
- ▶ 1. Счастье-это быть кому-то другом



## 2. Счастье- когда есть кому приготовить чай



### 3. Счастье-наслаждаться красотой природы



## 4. Счастье-заниматься спортом



## 5. Счастье-вкусно покусать)



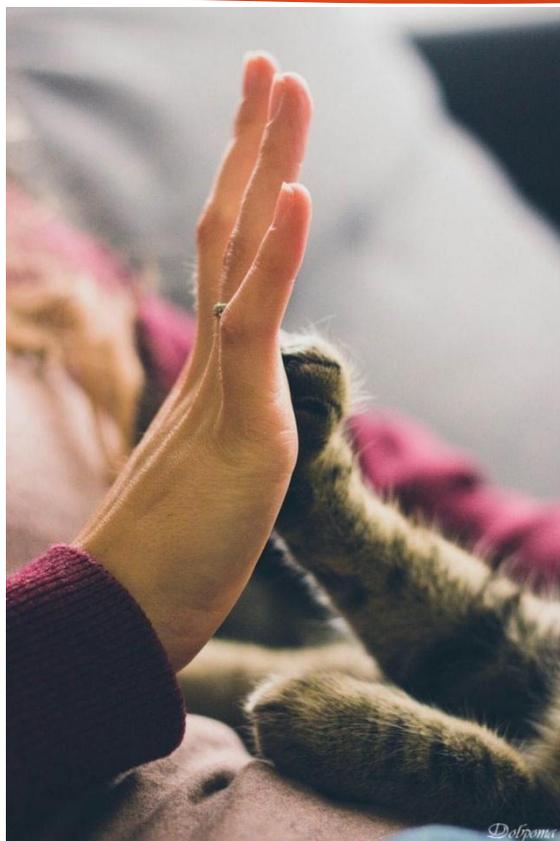
## 6. Счастье-слушать любимую музыку



# 7. Счастье-путешествовать



# 8.Счастье- играть с домашними любимцами



# 9. Счастье-ГОТОВИТЬ ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНОЕ



# 10. Счастье-улыбаться людям



Это далеко не  
полный список того,  
что может сделать  
тебя счастливым!



Но иногда в жизнь каждого из нас  
приходят тучки и счастье прячется от  
нас как солнышко



Но я дам тебе рецепт всегда  
сохранять хорошее настроение



# Техника « Коробочка счастья»

- ▶ Собери в одну небольшую коробку, мешочек или чемоданчик все вещи, которые радуют тебя. Главное, постарайся положить туда предметы для каждого из 5 чувств (зрение, обоняние, слух, осязание, вкус). Они помогут тебе направить мысли в позитивное русло.



# Вот несколько советов для наполнения «Коробочки счастья», которые могут тебе пригодиться:

- ▶ Осязание ( кусочек приятной на ощупь ткани, морской камешек, киндер-сюрприз, антистрессовый мячик)
- ▶ Слух ( аудиозаписи на флешке, диске с любимой музыкой, аудиокниги, звуки природы)
- ▶ Обоняние ( мешочки с пряностями, например, с корицей, кусочек любимого мыла, любимые духи)
- ▶ Вкус ( травяной чай, любимая жвачка или конфета. Любимые вкусы успокаивают и придают сил)
- ▶ Зрение ( фотографии любимых людей, домашних любимцев, любимых мест, событий)
- ▶ Всё вместе ( бутылочка мыльных пузырей, книжки-раскраски с фломастерами тоже обеспечивают положительный успокаивающий настрой)

# Техника « Счастливые воспоминания»

- ▶ Записывай на ярких листочках бумаги всё хорошее, что происходит с тобой в течение недели, месяца, года. Собирай эти листочки в красивую баночку. Когда становится грустно, доставай из баночки наугад листочки со своими счастливыми воспоминаниями. А ещё лучше перечитывать их, заварив вкусный чаёк)





*Мудеса*  
там, где в них  
**ВЕРЯТ.**  
и чем **Г** больше  
в них *верят,*  
тем **чаще** они  
*сбываются*

ГДЕ ТЫ ЭТО ВЗЯЛ?  
Я ВЕЗДЕ ЭТО ИЩУ?



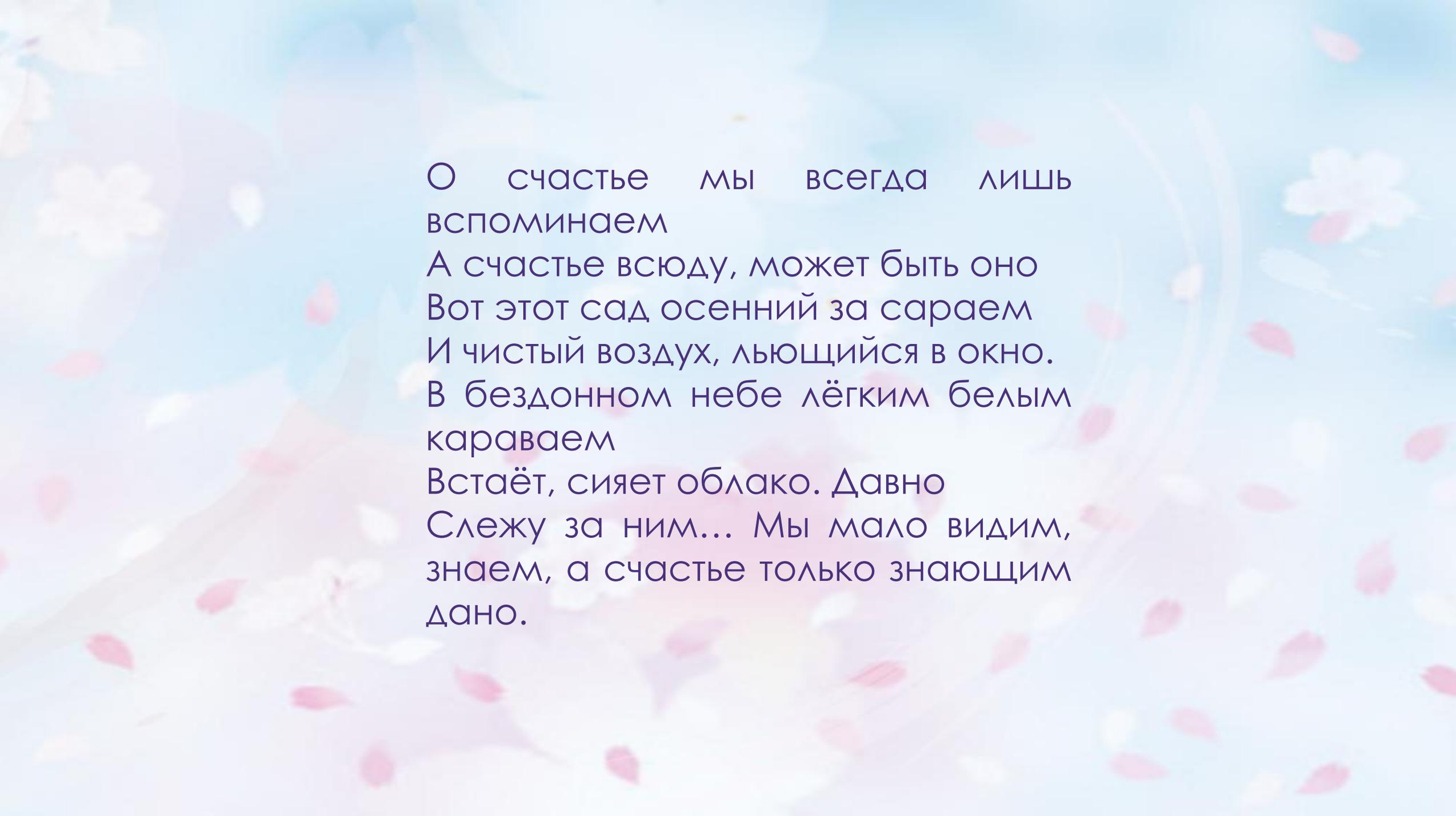
Я СОЗДАЛ ЕГО САМ



Предлагаю узнать насколько вы  
счастливый человек, пройдя этот он-  
лайн тест по ссылке

<https://testometrika.com/personality-and-temper/how-happy-are-you/>





О счастье мы всегда лишь  
вспоминаем

А счастье всюду, может быть оно

Вот этот сад осенний за сараем

И чистый воздух, льющийся в окно.

В бездонном небе лёгким белым  
караваем

Встаёт, сияет облако. Давно

Слежу за ним... Мы мало видим,  
знаем, а счастье только знающим  
дано.

Будьте

счастливы!!! :) )