

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 square graphic with a thin black border. At the top, there is a simple line drawing of a white rabbit holding a dandelion seed head. Below the drawing, the Russian words "Счастье" (S'chast'ye) and "в мелочах" (v melochakh) are written in a red, cursive script. The word "Счастье" is on the top line, and "в мелочах" is on the bottom line. A small horizontal line is centered below the second line of text.

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

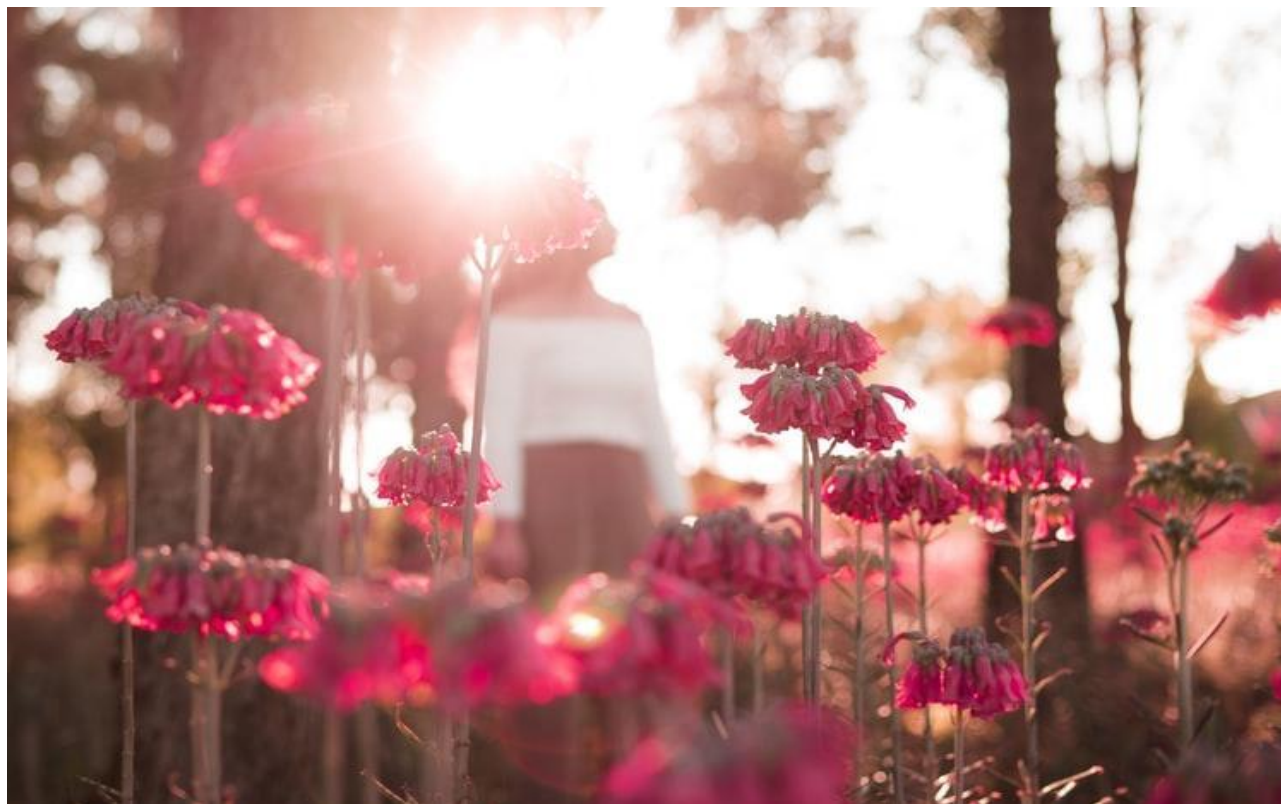
- ▶ 1. Счастье-это быть кому-то другом



2. Счастье- когда есть кому приготовить чай



3. Счастье-наслаждаться красотой природы



4. Счастье-заниматься спортом



5. Счастье-вкусно покусать)



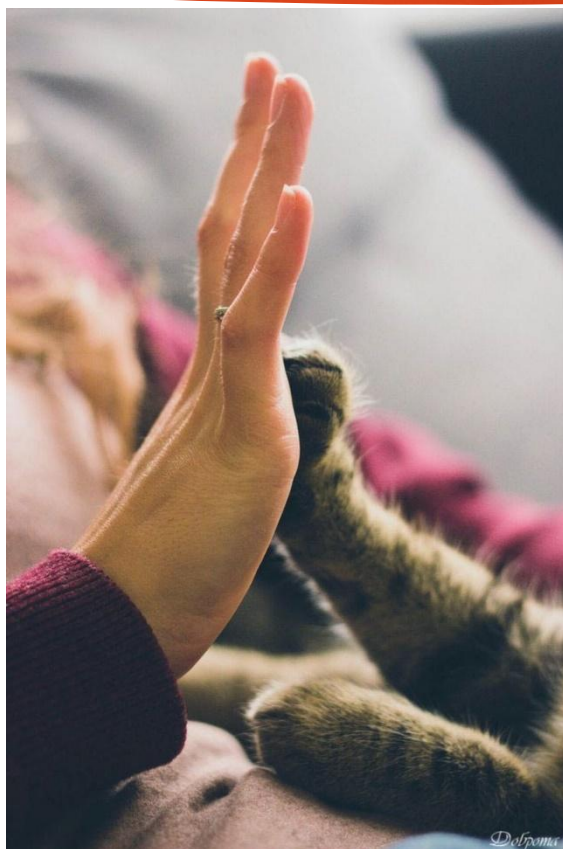
6. Счастье-слушать любимую музыку



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!!! :)