

**«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!»**

*(Завещание матери Терезы)*

*Жизнь – это возможность.*

*Воспользуйся ею.*

*Жизнь – это красота. Увлекайся ею.*

*Жизнь – это мечта. Осуществи ее.*

*Жизнь – это вызов. Прими его.*

*Жизнь – это обязанность твоя  
насуцная. Исполни ее.*

*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 ее.*

*Жизнь – это долина слез. Преодолей все.*

*Жизнь – это песня. Допой ее до конца.*

*Жизнь – это бездна неизвестного.*

*Входи в нее без страха.*

*Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.*

*Жизнь такая интересная – не растрать  
ее.*

**ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.**

**ДОРОЖИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!**

**За помощью в кризисных  
состояниях можно обратиться:**

-к педагогу-психологу техникума

Мокренская Надежда

Владимировна.

- в Центр Семья- г.Липецк

ул.Ушинского д.28.

т.28-45-44

ГОбПОУ «Липецкий торгово-  
технологический техникум»

**Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!**



## **ЦЕНИ ЖИЗНЬ!**

Ты не имеешь право уходить из жизни сам. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ТЫ. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!

Научись в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, брату, сестре, тем, кто тебя очень любит.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, ты становишься сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Ты переживаешь сильные неудачи. Самое главное – не замыкайся на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Займись любимым делом и ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

У тебя ничего не ладится, хочется махнуть на себя рукой и сказать: «Всё пропало! Я уже ничего не могу

сделать!». Борись до конца, сделай всё возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

Смотри на любую ситуацию с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. Не вспоминай прошлое. Забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

В самые трудные минуты держи себя в руках. Думай о тех, кто тебя окружает, о своих родных, друзьях. Самые плохие времена всё равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна!

## **НЕ ЗНАЕШЬ КАК СНЯТЬ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ?**

*Ты можешь заняться спортом.*

*Ты можешь принять контрастный душ.*

*Ты можешь помыть посуду.*

*Ты можешь погулять на свежем воздухе.*

*Ты можешь поколотить подушку.*

*Ты можешь послушать спокойную приятную музыку.*

*Ты можешь скомкать газету и выбросить её, вложив в неё свои трудности.*

*Ты можешь прокричать любые звуки.*

*Ты можешь поговорить с другом.*

