Психолог советует

1. Помни, что в мире есть не только лужи, но и солнце (хорошее в жизни). В плохие минуты вспоминай о солнце (о хорошем в мире).

2. Если придет неприятность или несчастье, помни, что со временем душевная боль пройдет (это закон психологии). Говори себе: «Все пройдет» и переключайся на какое-нибудь другое дело, не «зацикливайся» на страданиях.

3. Помни, что твои главные враги - отрицательные эмоции -злость и уныние. Всю жизнь гони их от себя: юмором, мужеством, позитивным мышлением.

4. Выбери себе в друзья оптимизм, умей радоваться мелочам. Помни, что человек может стать счастливым независимо от внешних обстоятельств, если выберет оптимизм, и будет прогонять злость и уныние.

5. Помни, что у всех людей (и у тебя тоже) есть недостатки. Всегда понимай это и не злись.

6. Помни, что каждый человек имеет право на любую внешность (полнота, худощавость, рост, нос, уши и т.д.) и на застенчивость тоже.

7. Помни, что «лентяи» редко достигают успеха в жизни.

8. Помни, что человек может быть счастлив в любом возрасте (и в старости тоже). Все зависит от него самого.

9. Помни, что человек (и ты тоже) - важная и необходимая часть мира (независимо от профессии). Гордись тем, что

ты -человек, и помни, что в каждом от природы есть сила, помогающая преодолеть любые трудности.

10. Помни, что всегда найдутся люди, которые желают тебе добра. Будь счастлив! Ты все сможешь, если захочешь!