«Успешный человек – не тот, у кого самая лучшее, а тот, кто умеет извлекать всё самое лучшее из всего, что даёт жизнь». (Автор не известен).

«Одного луча света довольно, чтоб рассеялась тьма». (Шопенгауэр).

«Кто твёрдо знает, что делать – тот приручает судьбу». (Миклухо – Маклай).

«Если человек всем доволен, он не болеет». (Роджерс)

«Счастливый человек утром идёт на работу с радостью, а вечером с радостью возвращается с неё». (Автор не известен).

Чтобы быть в гармонии с собой и с внешним миром необходимо позитивное восприятие жизни. Это означает рассматривание всех событий, происходящих в жизни, как благоприятных, то есть придерживаться совета Д. Карнеги «делайте из лимона лимонад», иметь позитивное мышление и привычку оптимиста (больше говорить о хорошем). Есть два типа людей: одни в душе носят «сундучок горьких воспоминаний», а другие - «шкатулку драгоценных мгновений» - они настроены на любовь, доброту, прощение. Этому способствует активная деятельность и образ жизни, юмор, который приносит душевный комфорт в нелегких ситуациях, полноценный сон и общение с друзьями. Поддерживать хорошее настроение помогает смена обстановки (перестановка мебели, обновление гардероба), путешествия или разнообразие маршрутов прогулок, избегание монотонности, чтение и просмотр весёлых историй, фильмов.