## Если на душе так плохо...

*Многие из нас, оказавшись лицом к лицу с неприятностями, становятся безоружными. А вот, к примеру, в Дании в каждом городе и даже в самой глухой деревушке можно найти небольшую карманную брошюру - в ней не только адрес и телефон ближайшего кризис-центра, но и теплые подбадривающие слова.   
Прочтите и вы эти слова - может, немного легче станет после них, появятся новые силы, и темнота отступит.*··> Я проживу этот день так, как будто это последний день в моей жизни. Он действительно последний, потому что никогда больше не повторится.   
  
··> Я уверена, что сегодня буду чувствовать себя счастливой и смогу поделиться своими ощущениями с другими.   
  
··> Сегодня я подарю своему телу праздник: приму ванну, приведу себя в полный порядок, уложу волосы, воспользуюсь хорошим кремом, прогуляюсь на свежем воздухе...   
  
··> Сегодня я непременно прочту что-нибудь новое и полезное для меня, для моей души и сердца.   
  
··> Сегодня я проанализирую все свои недостатки, которые привели к моему плохому состоянию. Я найду причину этого, прежде всего в себе самой и попытаюсь ее устранить. Я не буду критиковать, и осуждать других, так как сама не являюсь совершенством.   
  
··> Сегодня я заставлю себя совершать только хорошие поступки, которые отвлекут меня от грустных мыслей.   
  
··> Сегодня я попытаюсь навсегда расстаться со своей проблемой. Просто забыть ее. Вытолкнуть ее из себя и захлопнуть за ней дверь.   
  
··> Сегодня я составлю письменный план своего дня и буду по нему действовать. Вечером подведу итоги, вспомнив, что удалось, что нет, и, главное, обдумав - почему. Эти записи дисциплинируют меня и помогут лучше контролировать себя.   
  
··> Сегодня в течение дня я выделю час на пассивный отдых. Один час я не буду ничего делать и ни о чем думать. Это даст мне запас энергии и сил для дальнейшей работы над собой и своими проблемами.   
  
··> Сегодня я не буду ничего бояться. Все мои беды возникают из-за страха перед ними. Отсутствие страха поможет Мне с этой минуты. стать счастливой. Я решила стать счастливой. Я уверена, что люди, которых я люблю, тоже любят меня.