

1. Детей учит то, что их окружает.
2. Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.
3. Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.
4. Если ребенку демонстрируют враждебность — он учится драться.
5. Если с ребенком честны — он учится справедливости.
6. Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
7. Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.
8. Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
9. Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
10. Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
11. Если ребенка часто подбадривают — он приобретает уверенность в себе.
12. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым — он учится находить в Этом мире любовь.
13. Не говорите плохо о ребенке — ни при нем, ни без него.
14. Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому НВ будет оставаться места.
15. Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.
16. Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.
17. Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел.
18. Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.
19. В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер — предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

А в народе говорят: «На самом деле в отношениях с детьми всё не так сложно: хотите хороших детей — будьте хорошими родителями».

Отмечая очередной день рождения, психолог Дон Глускин (Dawn Gluskin) задумалась, чему её научили прожитые годы.

1. Счастье — внутри. Мы тратим слишком много времени на поиски одобрения и утешения со стороны. И всегда оказывается, что не там ищем. Загляните внутрь.
2. Будьте благодарны за все. За хорошее, за плохое, за ужасное. Жизнь сама по себе — это бесценный дар. А удовольствие и боль — это часть нашего пути,
3. Измените восприятие — и ваша жизнь изменится. Когда вы чувствуете страх, злость, обиду, просто взгляните на ситуацию под другим углом.
4. Невозможно осчастливить всех, оставаясь верным себе. Но все же лучше рискнуть и оказаться непонятым, чем быть любимым, но притворяться тем, кем ты не являешься на самом деле.
5. Мир вокруг — это зеркало. То, что мы любим в других — это отражение того, что мы любим в себе. То, что нас огорчает в других — это индикатор того, на что на нужно обратить внимание в самих себе.
6. Каждый человек появляется в нашей жизни с какой-то целью. А мы уже сами решаем, учиться ли на уроках, которые он нам преподает или нет. Чем хуже его роль в нашей жизни, тем серьезнее урок. Мотайте на ус.
7. Верьте. Просто знайте, что в самые тяжелые времена Вселенная подставит спину, и все будет в порядке.
8. Не принимайте все слишком близко к сердцу. Поступки других людей — это отражение того, что происходит в их личной жизни. И, как правило, к вам это не имеет никакого отношения.
9. Природа лечит. Прогулка на свежем воздухе и вид, красивых пейзажей удивительным образом способны очистить голову от ненужных мыслей, вернуть к жизни и поднять настроение.
10. Обиженные люди обижают людей. И все равно любите их. Хотя никто не запрещает вам любить их на расстоянии.
11. Чтобы излечиться, нужно это прочувствовать. Поставьте ваши страхи и слабости прямо перед собой и направьте на них яркий луч света, потому что единственный способ избавиться от них — это пройти сквозь них. Смотреть правде в глаза больно. Но, клянусь, в перспективе оно того о действительно стоит.
12. Перфекционизм — это иллюзия. Самая, надо сказать, болезненная. Расслабьтесь. Стремитесь к совершенству, но позвольте себе делать ошибки и быть счастливым независимо от результата.
13. Снимите шоры с глаз. Не концентрируйтесь исключительно на собственных целях и желаниях. Вы рискуете упустить красоту этой жизни и людей вас окружающих. Мир удивителен, когда вы идете по нему с широко открытыми глазами.
14. Празднуйте ваши победы. Смакуйте каждый, пусть даже самый маленький успех.
15. Умей прощать. В первую очередь это нужно тебе, а не тем, кто тебя обидел. Прощая, ты обретишь покой и свободу, которые заслуживаешь. Прощай легко и быстро.
16. Мы все обладаем невероятной интуицией. Если остановиться, замереть и прислушаться, то можно услышать голос своей внутренней мудрости. Слушайте тихий шепот вашего сердца. Оно знает дорогу.
17. Пусть ваша душа поет! Будьте настоящими. На Земле нет никого такого же, как вы. Будьте искренними, живите и дышите полной грудью, двигаясь к намеченным целям.
18. Мы все творцы. Seriously! При должном упорстве, концентрации и настойчивости возможно все. Помните об атом.

19. Я излучаю свет. Вы излучаете свет. Мы все излучаем свет.
Некоторые отбрасывают тень на свою собственную Яркость. Будьте лучом света для других и указывайте им путь.
20. Не воспринимайте жизнь слишком серьезно! Все равно никто не уйдет живым, Улыбнись. Позвольте себе быть глупыми. Пользуйтесь моментом. Развлекайтесь.
21. Окружайте себя людьми, которые вас любят и поддерживают. И сами любите и поддерживайте их. Жизнь слишком коротка для чего-то меньшего.
22. Кружитесь по жизни в свободном танце. Если у вас есть большая мечта, следуйте за ней со всей страстью. Но нежно и на определенном расстоянии, чтобы быть достаточно гибким и подвижным, подстраиваясь под меняющийся ритм жизни.
23. Чем больше даешь, тем больше получаешь. Делитесь мудростью, любовью, талантом. Делитесь легко. И вы увидите, как много в этой жизни прекрасного к вам возвращается.
24. Главное не раздать себя полностью. Потому что если внутренняя чаша опустеет, то больше нечего будет дать. Важно соблюдать баланс.
25. Говорите "Да" всему тому, от чего загораются ваши глаза. Говорите непримиримое "Нет" всему, что вас не интересует или на что у вас нет времени. Время — самый ценный ресурс, который не возобновляется. Расходуйте его разумно.
26. Иногда мы перерастаем дружбу. Это не значит, что мы или друзья плохие. Просто наши пути расходятся. Сохраните их в своем сердце, но если они начинают вас обижать или сдерживать, значит пришло время установить дистанцию и отпустить вашу дружбу.
27. Страх — очень хороший показатель того, чего мы на самом деле хотим и что нам нужно в этой жизни. Позвольте ему быть вашим компасом и наслаждайтесь волнующими приключениями, к которым он вас ведет.
28. Преодолеть собственный страх — это самая полезная вещь, которую вы можете для себя сделать. Тем самым вы доказываете сами себе, что можете все. Это — генератор уверенности в себе.
29. Наше тело — это транспорт, который везет нас к нашей мечте. Любите его, относитесь бережно и заботливо, если хотите чувствовать себя

бодрым и энергичным. Но не заикливайтесь. Внешность субъективна и со временем так или иначе меняется. Чувствовать себя комфортно и удобно в собственном теле — вот что самое главное.

30. Как можно чаще говорите и показывайте близким, как вы их любите. Этого не бывает слишком много. Ваше время, присутствие рядом, любовь и искренняя забота о них — самый лучший подарок.
31. Живите настоящим. Это единственное, что у нас сейчас есть. Учитесь на ошибках прошлого и наслаждайтесь приятными воспоминаниями, но не цепляйтесь за них и не позволяйте им вас преследовать. Мечтайте о будущем, но без фанатизма и одержимости. Любите настоящее.
32. Жизнь — это череда взлетов и падений. Чтобы раскрыть весь свой потенциал, нам необходимо и то, и другое. Просто держитесь покрепче и наслаждайтесь поездкой.
33. Мы Все — одна большая человеческая семья. Никто из нас не лучше и не хуже других. Просто на каком-то этапе жизни мы знаем, что делать. В следующий раз это будет кто-то другой.
34. Будьте благодарны каждый день за все то, что вы в жизни имеете. Таким образом вы создаете вокруг себя пространство для еще большего изобилия, притягивая радость, любовь, здоровье и процветание.
35. Вы не центр Вселенной. Хотя иногда ваше эго заставляет вас так думать. Не стоит. Посмотрите на мир и людей вокруг, и вы узнаете много нового и прекрасного.
36. Миру нужно больше любви, света и смеха.
37. Вы сам себе гуру. Большую часть жизни нам говорят, что делать, как думать, что есть хорошо и как добиться успеха. Не стоит всему этому безоговорочно верить. Думайте сами за себя. Как только вы начнете следовать собственной интуиции, вы почувствуете себя до смешного счастливым.

И не забывайте: ваше определение счастья отличается от определения других людей. То, что работает для вас, не обязательно должно работать для других. Вы не мировой судья, чтобы судить других людей. Не судите, да не судимы будете.