

Памятка психолога «ПОМНИ»

1. Помни, что в мире есть не только лужи, но и солнце (хорошее в жизни). В плохие минуты вспоминай о солнце.
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 дело, не закливайся на страданиях.
3. Помни, что твои главные враги – отрицательные эмоции: злость и уныние. Всю жизнь прогоняй 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 (полноту, 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.
9. Помни, что каждый 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 все трудности.
10. Помни, что всегда найдутся люди, которые желают тебе добра. Будь счастлив. Ты это сможешь, если захочешь.