



Советы психолога

Десять правил успеха

✓ Первое. Старайся во всех удачах благодарить обстоятельства, а во всех неудачах винить только себя.

✓

Второе. Помни: нет безвыходных положений, кроме смерти. Никогда не опускайте руки. Пока мы живем, мы способны улучшить свою жизнь.

✓

Третье. Когда тебе плохо, найди того, кому ещё хуже, и помоги ему — тебе станет значительно лучше.

✓

Четвертое. Относись к другим людям так, как хотелось бы чтобы другие люди относились к тебе.

✓

Пятое. Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек обстоятельствами.

✓

Шестое. Верь в Его Величество Случай и знай: случай приходит только к тем, кто всё делает для того, чтобы этот случай пришел. Знай: если, прожив день, ты не сделал ни одного доброго дела или за день не узнал ничего нового — день прожит напрасно.

✓ Седьмое. Самое ценное в нашей жизни — здоровье. О нем нужно заботиться. Спать столько, сколько требует организм. Больше двигаться, рационально питаться, объявить войну курению.

✓

Восьмое. Помните: жизнь любит удачливых. О прошедшем жалеть бесполезно.

✓

Девятое. Анализируйте каждый прожитый день — учиться лучше всего на собственных ошибках.

✓

Десятое. Лучшее лекарство от грусти, от стресса, от неудач — оптимизм.