

**БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

**«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!»**

*(Завещание матери Терезы)*

*Жизнь – это возможность.*

*Воспользуйся ею.*

*Жизнь – это красота. Увлекайся ею.*

*Жизнь – это мечта. Осуществи ее.*

*Жизнь – это вызов. Прими его.*

*Жизнь – это обязанность твоя насущная.*

*Исполни ее.*

*Жизнь – это игра. Стань игроком.*

*Жизнь – это богатство.*

*Не разбазаривай его.*

*Жизнь – это приобретение. Охраняй его.*

*Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.*

*Жизнь – это тайна. Познай ее.*

*Жизнь – это долина слез. Преодолей все.*

*Жизнь – это песня. Допой ее до конца.*

*Жизнь – это бездна неизвестного.*

*Входи в нее без страха.*

*Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.*

*Жизнь такая интересная – не растрать ее.*

**ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.**

**ДОРОЖИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!**



**Служба экстренной  
психологической помощи  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
в Ханты-Мансийском  
автономном округе – Югре**

**8-800-101-1200**

**8-800-101-1212**



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



**Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!**

**+12**

Сургут  
2017

## ЦЕНИ ЖИЗНЬ!

Ты не имеешь право уходить из жизни сам. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ТЫ. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!



Научись в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, брату, сестре, тем, кто тебя очень любит.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, ты становишься сильнее.

## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре

8-800-101-1200

8-800-101-1212

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Ты переживаешь сильные неудачи. Самое главное – не замыкайся на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Займись любимым делом и ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.

У тебя ничего не ладится, хочется махнуть на себя рукой и сказать: «Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!». Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

Смотри на любую ситуацию с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. Не вспоминай прошлое. Забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

В самые трудные минуты держи себя в руках. Думай о тех, кто тебя окружает, о своих родных, друзьях. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна!

**НЕ ЗНАЕШЬ КАК СНЯТЬ**

### НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ?

**Ты можешь** заняться спортом.

**Ты можешь** принять контрастный душ.

**Ты можешь** помыть посуду.

**Ты можешь** погулять на свежем воздухе.

**Ты можешь** поколотить подушку.

**Ты можешь** послушать спокойную, приятную музыку.

**Ты можешь** вдохнуть глубоко до 10 раз.

**Ты можешь** скомкать газету и выбросить ее, вложив в нее свои трудности.

**Ты можешь** прокричать любые звуки.

**Ты можешь** поговорить с другом.

