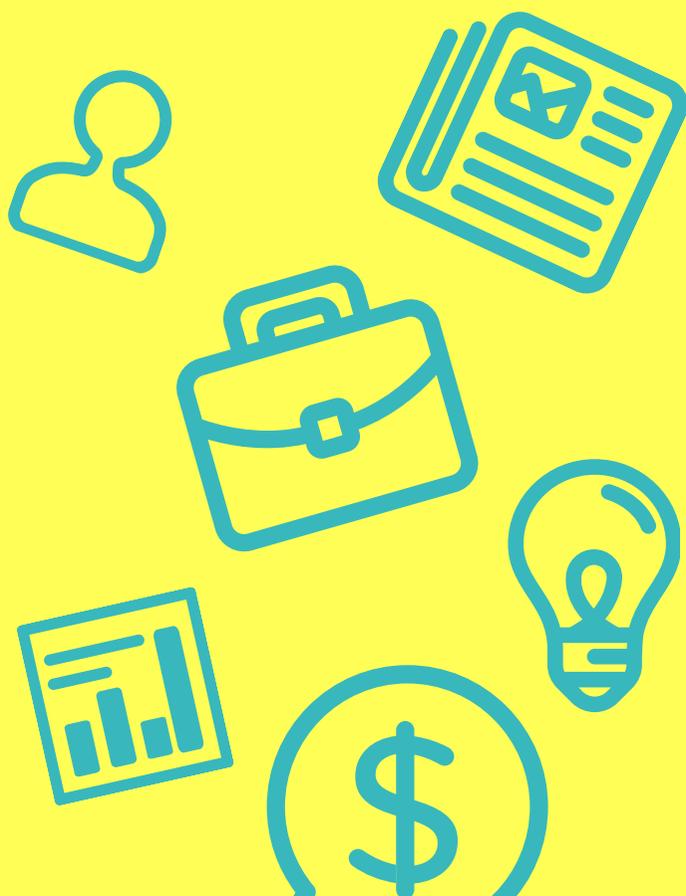


Для тех кто хочет быть счастливым важно:

1. Узнавать себя
2. Заботиться о себе
3. Прогнозировать свою удачу
4. Провести мониторинг своих энергопотерь
5. Уметь замедляться и отдыхать
6. Замечать изменения в себе и фиксировать свой прогресс.
7. Пересмотреть свое отношения к обидам
8. Научиться радоваться успехам других как своим
9. Выбирать своих людей, окружать себя ими
10. Прошлое оставить в прошлом. Ставить дерзкие цели и достигать их.



Найдите свой способ быть счастливым!

**СППС расположена в
1-ом корпусе каб.345
тел.8 (0212) 49 53 45**

**Счастье в Вашей
ЖИЗНИ**

(памятка для студентов)

**"СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС САМИХ."
АРИСТОТЕЛЬ**

СППС ВГУ



Секреты счастья



В своей жизни Вам, наверняка, встречался человек, который постоянно "излучает" счастье и позитив. Возможно Вы хотели бы быть похожим на него. Особых секретов счастья нет. Возможность быть счастливым есть у всех. Счастливые люди - это такие же люди как и Вы. А быть счастливыми им помогают следующие привычки:

Привычка №1



Счастливые люди не беспокоятся о том, что другие думают о них.



Счастливым людям не важно, что о них думают или говорят другие.

Если бы это их волновало, то они бы не могли быть настолько свободными и счастливыми, ведь при желании всегда можно обнаружить, что кто-то пристально наблюдает за вами. Действительно счастливые люди никогда не позволяют негативно настроенным людям повлиять на их самочувствие. Что бы не говорили негативно настроенные люди, все это стекает со счастливых людей как с гуся вода.



Привычка №2

Счастливые люди всегда во всем видят плюсы.

В любой ситуации можно увидеть что-то позитивное. Счастливые люди знают это и используют данный способ так часто, что он стал привычным для них. Даже если в ситуации сложно разглядеть положительную сторону, счастливый человек постарается ее найти.

Привычка №3

Счастливые люди всегда дружелюбны

Счастливые люди всегда ищут возможность завести новых друзей.

Им неважно, как выглядит другой человек и откуда он родом. Все что им нужно, это человек рядом с которым можно смеяться и быть счастливым.

Счастливые люди дружелюбны по умолчанию: такие люди заметны, окружающие тянутся к ним.

Привычка №4

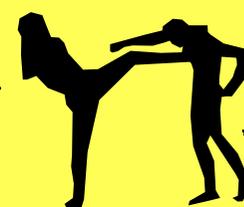
Счастливые люди смеются и улыбаются

Эта привычка отображение дружелюбности.

Счастливый человек часто улыбается и смеется.

Улыбаться, когда счастлив не доставляет труда. Для улыбки счастливому человеку не требуется видимых поводов. Для него это "обычное дело".

Испытывая положительные эмоции счастливый человек искренне смеется.



Привычка №6

Счастливые люди

"отталкивают" неприятности

Если так произошло и счастливый человек не нашел положительной стороны в неприятной ситуации, он всегда воспользуется следующим самым лучшим вариантом - оттолкнет неприятность и продолжит движение вперед.

Трудности в нашей жизни носят временный характер, а такой подход позволяет не "подвисать" на неприятностях.

Привычка №7

Счастливые люди умеют справляться со своими страхами

Страх свойственен для всех людей.

Счастливые люди знают свои страхи "в лицо".

Не боятся их исследовать и "держат на коротком поводке", увеличивая тем самым свою зону комфорта.

