

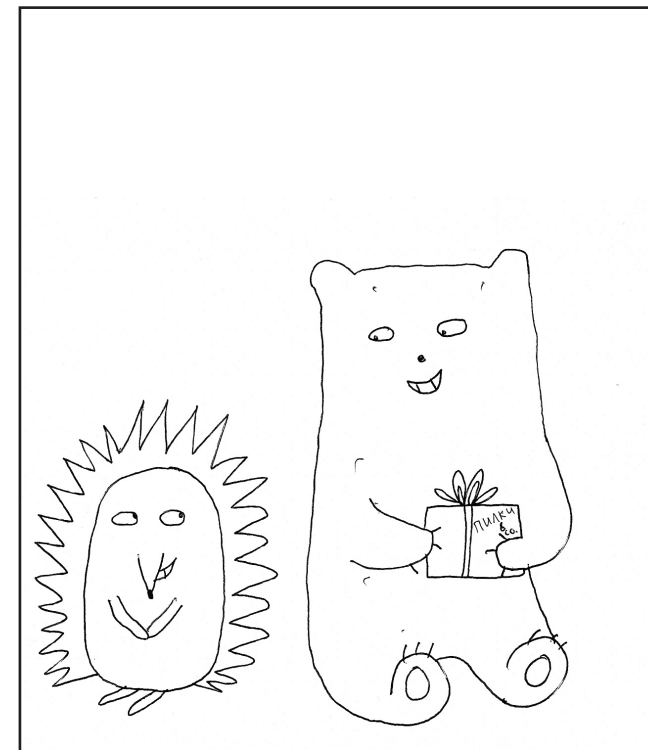
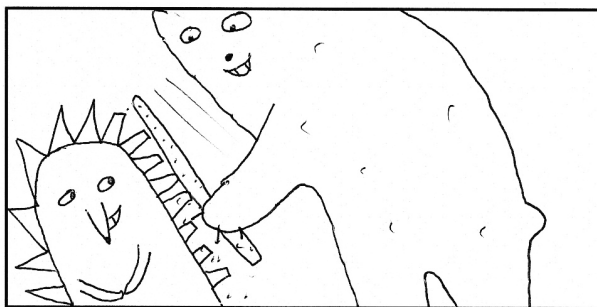
углом – может быть, твои заботы не такие уж серьезные и важные? Если в семье есть домашнее животное, думай о нем почаще, твой питомец, без сомнения, нуждается в твоём внимании и заботе.

- **СОСРЕДОТАЧИВАЙСЯ НА ХОРОШЕМ**

В твоей жизни обязательно есть что-то хорошее, то, что тебя радует, сосредоточься на этом! Что было, то прошло. Что будет, то ещё впереди. Если тебе предстоят экзамены, лучше подумай о том, что ты можешь сделать сейчас, чтобы успешно их сдать. Не важно, что в прошлый раз ты сдал их не очень хорошо. Находи радость в мелочах: хорошая погода, улыбка хорошего человека, чашка какао утром.

- **СОСТАВЬ СПИСОК ТОГО, ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ**

Спроси себя, чего ты хочешь от жизни. Если ты знаешь, какой жизнью ты хочешь жить, установи себе цели, к которым будешь стремиться. При этом важно, чтобы твои цели были реальными, т. е. достижимыми. Время от времени эти цели надо пересматривать, потому что твои желания и потребности могут со временем меняться.



**ДОЛОЙ
СТРЕСС, „НЕТ”
ОДИНОЧЕСТВУ И
ГРУСТИ!**

Что такое духовное здоровье? Это то, как ты думаешь, чувствуешь, и то, как ты справляешься в жизни. Если твое духовное здоровье в порядке, ты легко приспосабливаешься к любым переменам и находишь выход из любой ситуации, в которой оказываешься. Поэтому о своем духовном здоровье тебе следует заботиться так же, как о физическом. Хочешь знать, как?

- **ПОДДЕРЖИВАЙ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ И СЕМЬЕЙ**

Именно они дают тебе чувство, что о тебе заботятся, чувство принадлежности. Если ты почему-либо не можешь видиться с кем-то из своих близких, позвони ему или напиши. Но если рядом с кем-то ты чувствуешь себя плохо, старайся не общаться с этим человеком.

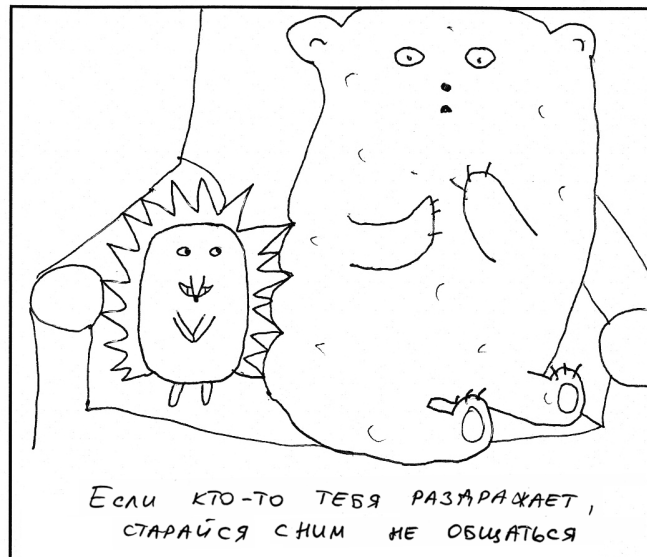
- **ПРИНИМАЙ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ТЫ ЕСТЬ**

У кого-то есть врожденное чувство юмора и способность смешить людей, кто-то силен в математике, у кого-то получается вкусно готовить. Не старайся быть кем-то другим, принимай себя таким, какой ты есть. Если ты будешь честен с собой в отношении своих слабых и сильных сторон, то обретишь внутреннюю гармонию.



- **ГОВОРИ О СВОИХ ЧУВСТВАХ**

Это поможет тебе справиться в трудный период. Если ты говоришь о своих чувствах, это вовсе не признак слабости, это забота о душевном равновесии. Если ты не умеешь выразить свои чувства одним словом или предложением, говори, сколько потребуется. Для такого разговора не обязательно выбирать место и время, найди возможность



сказать о своих чувствах, когда занимаешься чем-то другим.

- **ПРИДЕРЖИВАЙСЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Между качественным питанием и духовным здоровьем существует прямая связь – например, если ты ешь много сахаросодержащих продуктов или пьешь много кофе, это может влиять на твое самочувствие.

- **МНОГО ДВИГАЙСЯ**

Движение улучшает самочувствие, повышает самооценку и способность концентрироваться, а также способствует крепкому, здоровому сну. Физическая активность – это не только спортивные тренировки и занятия в тренажерном зале, ты движешься, даже когда просто гуляешь или выполняешь какие-то работы по дому.

- **ОТДЫХАЙ**

Отдых – это и пятиминутная пауза, когда ты что-то делаешь, и получасовая обеденная перемена в школе, и поездка в деревню на выходные. Обязательно находи время для себя. Отдых может означать как активную

деятельность, так и полное безделье. Это зависит от твоих потребностей и интересов.

- **ОТДАВАЙ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ СВОИМ УВЛЕЧЕНИЯМ**

Чем тебе случалось увлечься так, что пропадало чувство времени? Занятия увлечениями помогают снять стресс и поднять самооценку. Увлечения помогают забыть о тревогах, позитивно влияют на настроение и самочувствие. Попробуй!

- **ОБРАЩАЙСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, КОГДА ОНА НЕОБХОДИМА**

Мы не супергерои. Никто из нас. Время от времени каждый испытывает усталость или чувствует себя озабоченным и несчастным. Если ты чувствуешь, что уже не можешь справиться сам со своими заботами и проблемами, обратись за помощью. Может быть, помочь тебе сможет кто-то из членов семьи или друзей. А еще поищи в Интернете, нет ли где-нибудь группы поддержки для людей с похожими проблемами. За советом и помощью ты можешь обратиться также к своему семейному врачу или школьному психологу.

- **ПРОЯВЛЯЙ ЗАБОТУ О ДРУГИХ**

Когда ты кому-то помогаешь, ты чувствуешь, что нужен другим, кроме того, ты можешь посмотреть на свои проблемы под другим

