

## Советы как управлять своими эмоциями и чувствами

Умейте управлять собой  
Во всем ищите добрые начала  
И, споря с трудною судьбой,  
Учитесь жизнь начать сначала...

Споткнувшись - самому вставать,  
В себе самом искать опору,  
А если двигаетесь в гору,  
В пути себя не потерять.

Не надо жаловаться всем  
Ни на судьбу, ни на болезни-  
Ничто не будет бесполезней  
Избитых этих, жалких тем!

Не жгите сердце табаком,  
И мозг вином не заливайте,  
И жизнь свою не сокращайте  
Воспоминаньем о плохом.  
Друзей имейте – в трудный час

Они поддержат и помогут.  
Не будет трудною дорога  
Ни для друзей и ни для вас.  
Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают.  
За днем несчастья –  
день счастливый!

### 15 правил успеха:

1. За все удачи благодарить обстоятельства, а во всех неудачах обвинять только себя.
2. Помните, нет безвыходных положений, кроме смерти.
3. Когда вам плохо, найдите того, кому еще хуже и помогите ему. Вам станет легче.
4. Относитесь к другим людям так, как бы вы хотели, чтобы другие относились к вам.
5. Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек должен управлять обстоятельствами.
6. Верьте в его величество случай и знайте, что случай приходит только к тем, кто все делает для того, чтобы случай пришел. Помните, если, прожив день, вы не сделали ни одного доброго дела, или не узнали ничего нового, день прожит напрасно.
7. Самое ценное в нашей жизни – здоровье. О нем нужно заботиться. Спать столько, сколько требует организм. Больше двигаться, рационально питаться, объявить войну курению.
8. Помните, жизнь любит удачливых, о прошедшем жалеть бесполезно.
9. Анализируйте каждый прожитый день. Учитесь лучше на собственных ошибках.
10. Лучшее лекарство от грусти, от стресса и неудач – оптимизм.
11. Никогда не начинайте новую жизнь. Это самообман, улучшайте свою старую жизнь, но делайте это постепенно.
12. Злиться на других бесполезное дело. Злость лишь испортит ваш характер и помешает вашим делам. Что было, то было.
13. Помните: без меня, без вас – мир не полон.
14. Не забывайте о правиле 30 сентября: День именин Веры, Надежды, Любви.
15. Никто никому ничего не должен.

**Помни эти правила и успех в жизни тебе обеспечен!  
Если у тебя проблемы в семье, если родители тебя не понимают  
обратись к психологу и социальному педагогу.**