

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

1. Начни свой день оптимистично

Как только проснулся, скажи себе, что ты уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

2. Ставь себе реальные цели

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и вырастешь в собственных глазах.

3. Прими и полюби себя

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.

4. Никогда не сдавайся

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Фокусируй внимание на хорошем.

Стремись к самосовершенствованию.

5. Самосовершенствуйся

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств. Помни, самооценка зарождается изнутри. Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь стремиться к самосовершенствованию.



Жизнь не посылает испытаний выше твоих сил, значит, ты можешь найти выход из любой трудной ситуации или попросить помощи у других.

Социально-педагогическая и психологическая служба

Контактная информация:

Педагог-психолог

второй квалификационной категории

Ирина Евгеньевна Василевская

факультеты ПИМ, ИТ

Тел.: +375 (17) 363-60-88

Педагог-психолог

второй квалификационной категории

Галина Васильевна Домино

факультет ХТИТ

Тел.: +375 (29) 619-12-29 (velcom)

Педагог-психолог

второй квалификационной категории

Елена Валерьевна Баранова

факультеты ЛХ, ЛИД

Тел.гор. 363-60-88

Педагог-психолог

высшей квалификационной категории

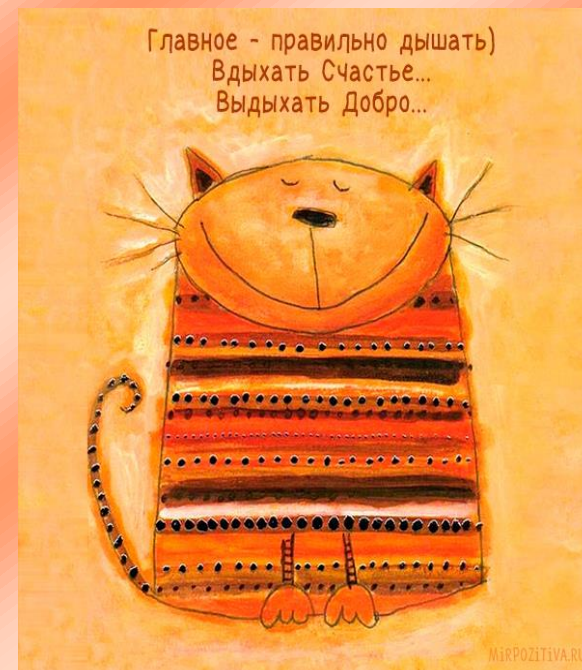
Анжелика Амброзьевна Трацевская

факультеты ИЭ, ТОВ,

иностранцы студенты

Тел.: +375 (17) 390-35-22 (Телефон доверия)

Белорусский государственный
технологический университет
Отдел воспитательной работы с молодёжью



«С улыбкой по жизни!»

«Надо любить жизнь больше,
чем смысл жизни»
Ф.Достоевский

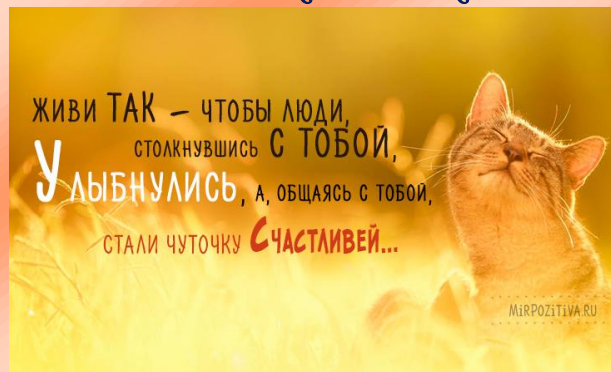
Послушай меня. Послушай внимательно. Ты, раз за разом старающийся сохранить хладнокровие и позитивное отношение, но каждый раз срывающийся в злость, а потом в досаду на себя. Ты, который никак не может удержать покой в душе. Ты, тоскующий по состоянию всеобъемлющей любви, испытанной когда-то. Ты, которому никак не даётся осознанность. Ты, ощущающий бессцельность своего существования. Все вы, каждый из вас. Каждый, считающий, что сошёл со своего Пути, и что никак не можешь на него вернуться. Послушай меня.

С Пути сойти невозможно. Всё, что происходит с тобой, все твои откаты назад и падения, неудачи в самоконтроле, все твои поражения - это не ошибки, не сход с Пути. Твоя душа не может сойти с него. Так задумано. Это даже не остановка на Пути. Остановиться она тоже не может. Она развивается всегда. Ты на своём Пути. Всегда. Всегда движешься.

И всё правильно. Всё было, есть и будет правильно. И правильно даже то, что мы не всегда об этом помним.

Ты наделён правом **Выбора**, и от тебя зависит решение, каким мыслям отдавать своё ценное внимание. От того, как ты научишься себя контролировать и постоянно переключаться на позитивные мысли, зависит и твоя дальнейшая жизнь. А благие поступки укрепят твою веру и даруют прочную основу жизни на стороне добра, пребывая на которой, не страшны никакие жизненные испытания.

Всё в твоих руках! Ты капитан своего корабля и в твоих силах выбрать курс в направлении настоящей ЖИЗНИ! И кто знает, скольких людей в будущем ты осчастливишь своим присутствием, став источником новой жизни!



В те же моменты, когда навязчивые мысли пытаются атаковать твоё сознание, постарайся быть в компании друзей или родных.

Смысл жизни можно обрести всегда, просто осознав, что есть люди, которым очень нужна твоя помощь и забота, пусть даже самая простая и обыденная. Именно сейчас в данный момент!

Ступив на светлый путь жизни ради других, спустя короткий промежуток времени, ты с большим облегчением почувствуешь, как рассеивается туман негативных мыслей, как ценна твоя жизнь и каждое проживаемое мгновение.

Ты с обновлённой силой почувствуешь желание жить!



Выход из любой жизненной ситуации с пользой, как для человека, так и для окружающих, существует всегда.

Нужно лишь запастись ценными знаниями, силой воли, терпением и ЖЕЛАНИЕМ ЖИТЬ!