

«Правила гармонии».

1. Правило зеркал. Окружающие люди – это зеркала. Они отражают особенности твоей собственной личности. Например, если кто-то хамит, значит, мы так позволяем. Если кто-то нас снова и снова обманывает, значит, мы слишком доверчивы и т.д.

2. Я осознаю, что все, что происходит в моей жизни, - есть результат моего собственного выбора. Например, если я сегодня общаюсь со скучным человеком, значит я сам не лучше.

3. Делайте больше добра себе и своим близким и окружающим людям. В вашей жизни не должно быть места грубости и зависти. Проявляйте больше терпимости и даже на грубость отвечайте добром!

4. Будьте счастливы. Счастье – это внутренний выбор, а не следствие какого-либо действия.



Департамент социальной защиты населения
Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания Владимирской области «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания
населения»

СТАЦИОНАРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Памятка

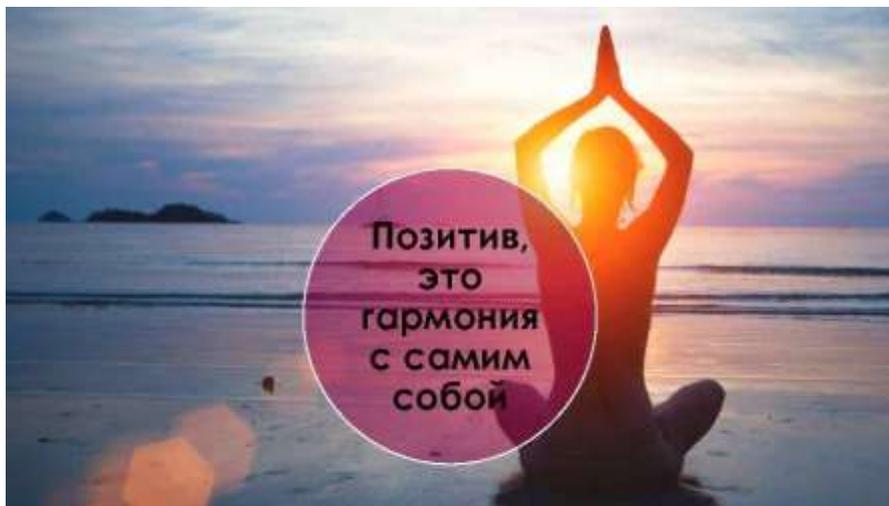
Гармония с собой и миром



п. Красная Горбатка

Гармония – это такое оптимистичное восприятие жизни, при котором человек готов любить весь мир и мало что требовать от него взамен.

Гармония – это когда занимаешься любимым делом и настраиваешься на позитив.



Научиться жить в гармонии с собой и с внешним миром необходимо для того, чтобы стать счастливым.

Это серьезная работа над своими привычками и недостатками, а значит, потребует затрат времени и сил.

Чтобы жить в гармонии с собой, нужно уметь видеть и любить окружающий мир, находить в нем яркие краски и положительные эмоции.

Не надо в себе держать зла, не надо мстить, нужно уметь прощать и сострадать.

Чтобы жить в гармонии с собой и с миром, необходимо:

- быть внимательными друг к другу, приходить на помощь в беде, уметь сострадать;
- быть добрыми, не причинять другим неприятности и боль, не лгать;
 - отказаться от вредных привычек;
 - слушать спокойную музыку, думать о прекрасном;
- улыбаться и смеяться, уметь радоваться даже мелочам, не копить в себе обиды и зло;
 - обязательно мириться после ссор;
- помогать окружающим, например, малышам или пожилым людям;
 - уметь избавляться от плохого настроения;
 - вести здоровый образ жизни, заниматься спортом;
- быть самим собой, стараться не подражать никому и ничему.

