

## Памятка «Настройся на жизнь»

1. Помни: "Не ошибается тот, кто ничего не делает!" Отпусти прошлое.
2. Скажи себе: "Я иногда совершаю ошибки, но я - не ошибка в этом мире. Я - Личность!"
3. Помни: Чувство вины разрушает здоровье, чувство любви и благодарности - исцеляет!
4. Знай: Ты можешь сделать свой выбор как жить, что чувствовать, к чему стремиться, жить или бороться за выживание.
5. Не живи в прошлом, не беспокойся о будущем, живи "здесь и теперь". Найди и почувствуй радость в настоящем моменте.
6. Принимай всё, что даёт нам жизнь, с благодарностью. Даже из личного кризиса мы выходим с новыми личностными качествами. Это тоже подарки.
7. Жизнь - это дар и всегда говорит нам "да"!
8. Возьми ответственность на себя за создание своей действительности.
9. Не жди пока тебя оценят другие. Цени себя сам! Осознай свою ценность.
10. Помни: Ты достоин всего! Любви, богатства, успеха только потому, что ты пришел в этот мир.

## Памятка оптимисту №2

"Воспринимай мир через призму любви и доверия"

1. Полюби себя! Если у тебя нет любви к себе, то тебе нечего дать другому.
2. Осознай свою ценность. Ты обладаешь огромным потенциалом творческой энергии!
3. Ты достоин всего, расширяй свою "зону комфорта" во всех сферах жизни.
4. Если ты в детстве ощущал нехватку любви, стань для себя любящим родителем. Дай себе любовь, позволь себе то, что не позволяли, купи себе, быть может, игрушку, сладости или ещё что-нибудь такое, о чём ты даже не мечтал, будучи ребёнком.
5. Полюби себя безусловной любовью. Помни: ты достоин любви без всяких условий, не надо ничего заслуживать.
6. Будь свободен от мнения окружающих. Помни слова: « Я - это я! Ты - это ты! И я пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. У каждого свой жизненный путь».
7. Научись видеть в каждом человеке светлую сторону. Давай любовь и она вернётся к тебе.
8. Принимай людей такими, какие они есть: не оценивай их, не сравнивай, не осуждай. Каждый имеет право на своё мнение, на свой выбор и каждый сам создаёт свою жизнь.
9. Живи и работай с энтузиазмом, с верой в свой успех.
10. Помни, что: "Попутный ветер бывает только у того корабля, который плывёт".