

• **Человек страдает не столько оттого, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее**

МИШЕЛЬ МОНТЕНЬ

➤ **Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней.**

Марк Аврелий

❖ **Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным**

Сенека

✓ **Мы навлекаем на себя несчастья, которым уделяем слишком много внимания**

Жорж Санд

♦ **Страшно не то, что вас обманули или обокрали, страшно то, что вы постоянно думаете об этом**

Конфуций

▪ **Самые самолюбивые люди – это люди, не любящие себя**

Николай Бердяев

• **Признавшись в своей слабости, человек становится сильным**

О.Бальзак

❖ **Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других – вот залог счастья и успеха в любой области деятельности.**

ГАНС СЕЛЬЕ

○ **Кто не уважает себя сам, того не будут уважать и другие.**

Японская пословица

♦ **Измени отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности**

Позитивное отношение к миру

Умение видеть ПОЗИТИВНОЕ - это возможность получать важные уроки жизни. Это умение сохранять равновесие при неприятностях и конфликтах. Это умение видеть, что каждая ситуация, даже плохая, несет в себе положительный заряд.

Часто, встречаясь с людьми, мы, еще не заведя разговор с человеком, стараемся оценить его и чаще всего отрицательно. Даже если мы не говорим об этом, маскируя свое отношение вежливостью, человеку нетрудно с помощью своей интуиции уловить ваше состояние.

Люди с позитивным отношением к другим умеют увидеть не только недостатки человека, но, прежде всего, разглядеть его достоинства. А это очень важно, ведь недостатки есть у всех. Но человек силен своими достоинствами и он всегда повернется к человеку, который оценит его достоинства.



КАК ЖИТЬ

В СОГЛАСИИ С СОБОЙ И С ОКРУЖАЮЩИМИ

*руководство для тех, кто
хочет познать себя*



Задача каждого человека – прожить свое будничное так, чтобы внести в свое и чужое существование каплю мира и радости.

ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ←

Узнайте ваши слабости

- Помните, что ваши слабости вам уже не вредят, если вы о них знаете←
- Прежде чем исправлять собственные ошибки, научитесь их опознавать и осознавать.
- Глубже осознайте: чтобы стать сильным, нужно осознать свои слабости←
- Помните, что изменяется к лучшему чаще всего тот, кто осознал свое вчерашнее несовершенство.
- Чем человек совершеннее, тем он больше понимает, как много еще нужно постичь

Научитесь хоть иногда, но признавать свои поражения и ошибки

- Хуже самой ошибки бывает только непризнание этой ошибки.
- И мудрец допускает оплошности и совершает ошибки, но лишь однажды, а не дважды. И чаще всего это бывает случайно.

Если хотите изменить себя к лучшему, осознайте собственное несовершенство.

Загляните внутрь самого себя, и вы увидите, как много там нужно менять

- Каждый человек хоть раз в жизни имел возможность поднять с земли какую-либо старую доску и убеждался в том, как много под ней того, что прячется от света: мокрицы, червяки, пауки и другие не очень приятные существа.
- Пожалуй, у каждого есть такая доска в душе и жизни. Наружная сторона ее, может быть, полированная, изящная, она нам самим нравится, и мы охотно показываем ее другим. Но есть внутренняя сторона, спрятанная, темная, которая прикинула к земле и прикрывает все нечистое. Важно поднять эту доску, очистить ее внутренность, пропитать ее светом.

Избавьтесь от желания чрезмерно раскаиваться по поводу допущенных в прошлом ошибок

- Сожаление – это своеобразная попытка жить в прошлом, это стремление исправить в прошлом какую-то ошибку, а поскольку в прошлое мы вернуться не в состоянии, то и выправить уже пройденный путь нам не под силу. Единственное, что мы можем сделать

в настоящем, - это осознать прошлые просчеты и простить себя за это.

Простите себе все свои ошибки

- Помните, что ошибки даются нам не для того, чтобы потом всю жизнь корить себя за них – они нужны, в первую очередь, для того, чтобы изменить к лучшему себя и собственную жизнь.

Научитесь делать первый шаг к успеху

- Очень часто источником неудач является неуверенность в своих действиях. Сделав шаг к желаемому результату, человек приобретает надежду, которая в свою очередь, способна породить следующие действия.
- Даже самый длинный и долгий путь начинается с первого шага. Сделайте этот первый шаг← Начните, и уверенность появится←
- Во что верите, то и получите.
- Если в ваше подсознание попали негативные мысли, оно примет их за истину и начнет действовать согласно им, вызывая к жизни соответствующие обстоятельства.

Существуют только те качества в людях, в которые вы верите

- Если вы поверите в порядочность человека, он отразит ваше отношение к нему.
- Если же вы не доверяете человеку, он так и будет себя вести по отношению к вам.
- Это положение отражено в Библии: «По вере вашей да будет вам».

В зарождении уверенности в себе используйте силу самовнушения

- Известно, что если многократно повторять какое-либо утверждение, то вскоре действительно начинаешь верить в него независимо от того, истинно оно или ложно.
- Самовнушение основано на возбуждении сознания посредством воздействия чувств. С помощью самовнушения доминирующие мысли проникают в подкорку головного мозга человека и влияют на нее.

Узнайте о природе чувства неуверенности в себе

- Чувство неуверенности вырастает из убеждения в собственной неполноценности, несостоятельности, неспособности что-то сделать. Во многих

случаях неуверенность вовсе не означает, что наши внутренние ресурсы в самом деле малы; это чувство просто отражает тот факт, что мы принялись сравнивать свои способности с идеалом.

Четко различайте волнение и страх

- Многие люди часто истолковывают волнение как чувство страха или тревоги и усматривают в этом доказательство собственной неполноценности.
- Всякий нормальный человек, способный разобраться в ситуации, волнуется и переживает в преддверии кульминационного момента. Пока вы не направите волнение на какую-то конкретную цель, оно не является олицетворением страха, тревоги, отваги или уверенности, а будет всего лишь дополнительным запасом «эмоционального пара». Волнение ни в коей мере не признак слабости; это чувство – показатель силы, которую вы можете использовать по своему выбору.

**Знающий людей разумен, а
знающий себя самого прозорлив.**