*Государственное бюджетное учреждение Брянской области*

*«Комплексный центр социального обслуживания населения Рогнединского района»*

**СЧАСТЬЕ ВНУТРИ НАС**



**Просто прочитайте:**

1. ***Счастье внутри. Мы тратим слишком много времени на поиски одобрения и утешения со стороны. И всегда оказывается, что не там ищем. Загляните внутрь себя.***

***2. Будьте благодарны за все. За хорошее, за плохое, за ужасное. Жизнь сама по себе — это бесценный дар. А удовольствие и боль — это часть нашего пути.***

***3. Измените восприятие и ваша жизнь изменится. Когда вы чувствуете страх, злость, обиду, просто взгляните на ситуацию под другим углом.***

***4. Празднуйте ваши победы. Смакуйте каждый, пусть даже самый маленький успех.***

***5. Снимите шоры с глаз. Не концентрируйтесь исключительно на собственных целях и желаниях. Вы рискуете упустить красоту этой жизни и людей вас окружающих. Мир удивителен, когда вы идете по нему с широко открытыми глазами.***

***6. Каждый человек появляется в нашей жизни с какой-то целью. А мы уже сами решаем, учиться ли на уроках, которые он нам преподает или нет. Чем хуже его роль в нашей жизни, тем серьезнее урок. Мотайте на ус.***

***7. Верьте. Просто знайте, что в самые тяжелые времена Вселенная подставит спину, и все будет в порядке.***

***8. Не принимайте все слишком близко к сердцу. Поступки других людей — это отражение того, что происходит в их личной жизни. И как правило, к вам это не имеет никакого отношения.***

***9. Природа лечит. Прогулка на свежем воздухе и вид красивых пейзажей удивительным образом способны очистить голову от ненужных мыслей, вернуть к жизни и поднять настроение.***

***10. Обиженные люди обижают людей. И все равно любите их. Хотя никто не запрещает вам любить их на расстоянии.***

***11. Чтобы излечиться, нужно это прочувствовать. Поставьте ваши страхи и слабости прямо перед собой и направьте на них яркий луч света, потому что единственный способ избавиться от них, это пройти сквозь них. Смотреть правде в глаза больно.***

***12. Перфекционизм — это иллюзия. Самая, надо сказать, болезненная. Расслабьтесь. Стремитесь к совершенству, но позвольте себе делать ошибки и быть счастливым независимо от результата.***

***13. Мир вокруг — это зеркало. То, что мы любим в других — это отражение того, что мы любим в себе. То, что нас огорчает в других — это индикатор того, на что нам нужно обратить внимание в самих себе.***

***14. Невозможно осчастливить всех, оставаясь верным себе. Но все же лучше рискнуть и оказаться непонятым, чем быть любимым, но притворяться тем, кем ты не являешься на самом деле.***

 ***15. Умей прощать. В первую очередь это нужно тебе, а не тем, кто тебя обидел. Прощая, ты обретаешь покой и свободу, которые заслуживаешь. Прощай легко и быстро.***

***16. Мы все обладаем невероятной интуицией. Если остановиться, замереть и прислушаться, то можно услышать голос своей внутренней мудрости. Слушайте тихий шепот вашего сердца. Оно знает дорогу.***

***17. Пусть ваша душа поет! Будьте настоящими. На Земле нет никого такого же как вы. Будьте искренними, живите и дышите полной грудью, двигаясь к намеченным целям.***

***18. Мы все творцы. Серьезно! При должном упорстве, концентрации и настойчивости возможно все. Помните об этом.***

***19. Я излучаю свет. Вы излучаете свет. Мы все излучаем свет. Некоторые отбрасывают тень на свою собственную яркость. Будьте лучом света для других и указывайте им путь.***

***20. Не воспринимайте жизнь слишком серьезно! Все равно никто не уйдет живым. Улыбнись. Позвольте себе быть глупыми. Пользуйтесь моментом. Развлекайтесь.***

***21. Окружайте себя людьми, которые вас любят и поддерживают. И сами любите и поддерживайте их. Жизнь слишком коротка для чего-то меньшего.***

***22. Кружитесь по жизни в свободном танце. Если у вас есть большая мечта, следуйте за ней со всей страстью. Но нежно и на определенном расстоянии, чтобы быть достаточно гибким и подвижным, подстраиваясь под меняющийся ритм жизни.***

***23. Чем больше даешь, тем больше получаешь. Делитесь мудростью, любовью, талантом. Делитесь легко. И вы увидите, как много в этой жизни прекрасного к вам возвращается.***

***24. Главное не раздать себя полностью. Потому что если внутренняя чаша опустеет, то больше нечего будет дать. Важно соблюдать баланс.***

***25. Говорите «Да!» всему тому, отчего загораются ваши глаза. Говорите непримиримое «Нет» всему, что вас не интересует или на что у вас нет времени. Время — самый ценный ресурс, который не возобновляется. Расходуйте его разумно.***

***26. Иногда мы перерастаем дружбу. Это не значит, что мы или друзья плохие. Просто наши пути расходятся. Сохраните их в своем сердце, но если они начинают вас обижать или сдерживать, значит пришло время установить дистанцию и отпустить вашу дружбу.***

***27. Страх — очень хороший показатель того, чего мы на самом деле хотим, и что нам нужно в этой жизни. Позвольте ему быть вашим компасом и наслаждайтесь волнующими приключениями, к которым он вас ведет.***

**Будьте счастливы!**