

***Что значит владеть собой? Разве каждый из нас не хозяин сам себе?***

Мы думаем и чувствуем так, как хочется нам самим. И, следовательно, владеем собой.

Но в жизни бывают не только приятные события. И в твоей жизни наверняка случилось такое, что тебя огорчило, обидело или рассердило.

В такие минуты настроение становится твоим хозяином.

***По-настоящему владеет собой только тот, кто умеет радоваться приятному и не позволяет обиде или злости испортить себе настроение.***

Ни один человек не прожил жизнь без огорчений. Только одни люди умеют справляться со своими бедами, а другие попадают в рабство к обиде и злости.

***Что бы с тобой ни случилось, помни – ты не одинок!  
Во всем мире, да и где-то рядом с тобой есть люди,  
которым тоже плохо, может быть, гораздо хуже чем тебе.***

Посочувствуйте тем, кто лишен дома и еды, кто страдает от тяжелых ран и болезней, кто подвергается несправедливости.

***Думай не только о себе!***

***И тогда твое несчастье не покажется тебе таким уж тяжелым.***



## Кольцо царя Соломона.

В древних преданиях рассказывается о царе Соломоне, который прославился великой мудростью. С любой, самой трудной задачей он умел справиться, без гнева и

пристрастия разрешал споры между людьми, находил ответы на самые непростые вопросы.

Случалось, что и великого царя одолевали отчаяние и гнев. Но он умел овладеть собой и при этом, как гласит предание, поглядывал на своё кольцо, которое постоянно носил на пальце.

На кольце была выгравирована надпись, короткая и простая: **«*Это пройдет*»**.

Когда наступали тяжелые времена, простая заповедь дарила ему надежду: так не будет длиться вечно, любой неприятности наступит конец. Но однажды невзгоды одолели Соломона, и он в отчаянии сорвал кольцо с пальца. Собираясь отшвырнуть его прочь, он вдруг заметил надпись, скрывавшуюся на внутренней стороне.

Она гласила: **«*И это пройдет*»**.

И разгладились морщины на царственном челе, и отступила душевная боль.

История царя Соломона может тебя многому научить.



# Будьте ПОЗИТИВНЫ!

Поскольку Вселенная едина, распространяя радость и позитив, мы, по сути, насыщаем счастьем самих себя. А впадая в уныние, мы разрушаем всю Вселенную, но сначала это отражается только на обстановке вокруг нас, на окружающей нас среде. Негатив внутренний притягивает негатив внешний. Мы становимся тем, о чем мы думаем, о чем мы говорим и что мы делаем. Поэтому думайте о хорошем, говорите о хорошем и делайте хорошее!

**Слово “радость” состоит из двух частей: “Ра” – так древние народы называли Бога Солнца и “дось” – что означает “достаточно”.**



**Поэтому быть радостным значит  
иметь достаточно Солнца,  
света в душе, светиться  
подобно Солнцу.**

**Дарите миру радость!**

**Будьте Солнышками!**

*А эти советы, пусть помогут нам всем в этом  
светлом деле.*

*И пусть вся наша планета засияет от нашей  
радости, как звезда!*



Учимся

владеть собой

## Любая неприятность – временная,

ни одно огорчение, ни одна обида не останется с тобой навсегда. А поскольку переживать их неприятно, надо поскорее с ними расстаться.

**Как?** (попробуй для этого выполнить следующие задания).

1. вспомни, какие неприятности случались с тобой год назад. Что ты тогда чувствовал? После того как прошел целый год, как ты относишься к тому, что тогда случилось?
2. задумайся, что беспокоит себя сегодня? Чего ты боишься, что может заставить тебя страдать? А теперь представь, как ты будешь относиться к этим страхам год спустя.

Ты совсем со мной не разговариваешь?



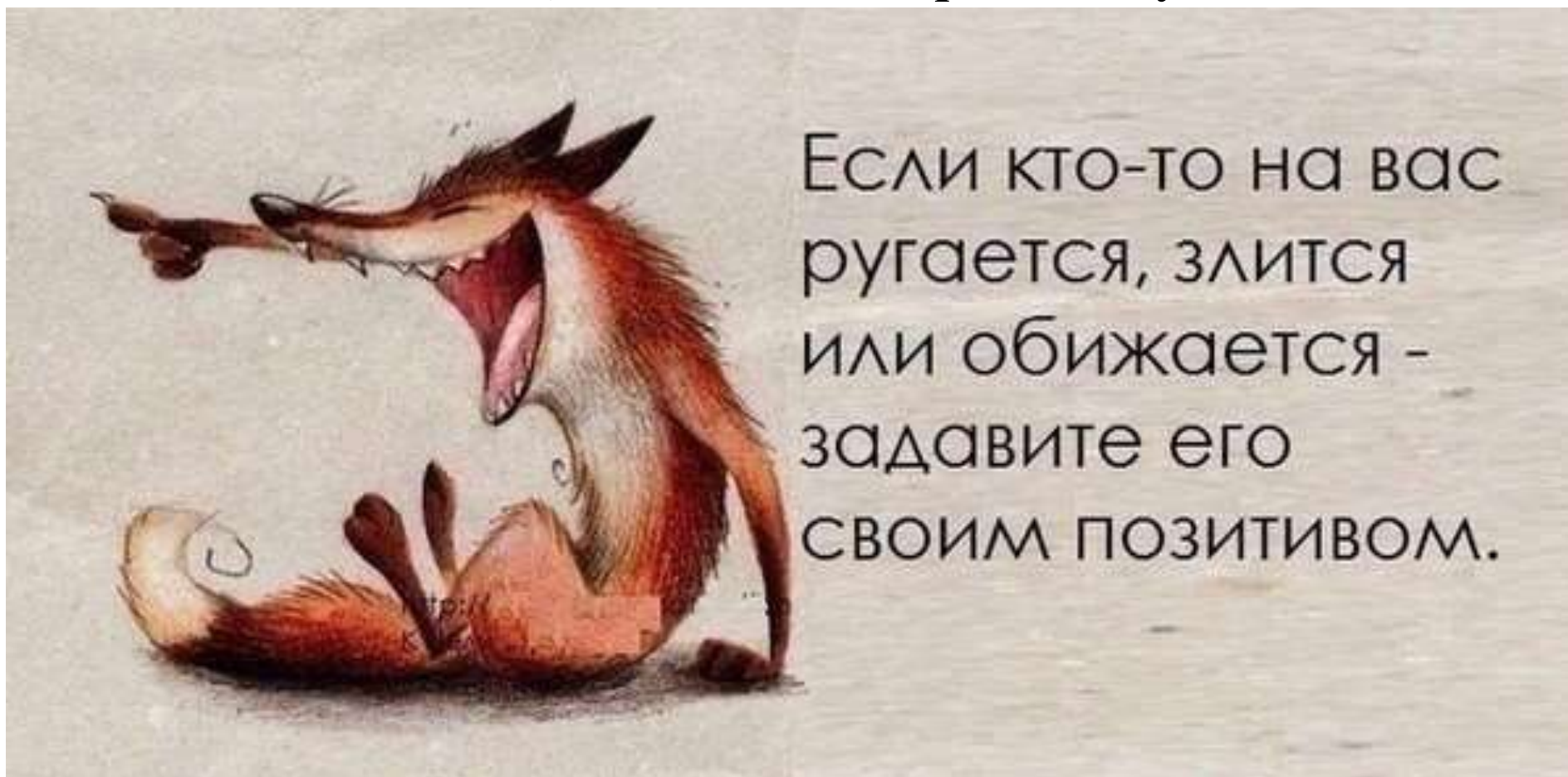
Небось и фигню какую про меня думаешь?

В радости весь мир видится нам в розовом свете, а грустив, мы не ждем ничего хорошего. А тем временем, наши настроения, мысли и поступки возвращаются к нам в виде такого же настроения окружающих нас людей. Человек, который грубит, испытывает злость или зависть, начинает выглядеть неприятно. И люди тоже начинают к нему плохо относиться.



Это очень важно! Ведь от настроения зависит, как пойдут наши дела и сложатся отношения с людьми.

*Отсюда еще одно важное правило – улыбки!*



*Настроение можно создать*, если вести себя так, словно тебе уже хорошо.  
**А в хорошем настроении любую задачу легче решить и любую неприятность легче преодолеть.**

# Знаете ли Вы, что

**Если**

**То**

Вы каждое утро будете говорить себе, что Вы хороший,



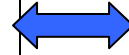
Ваша самооценка со временем повысится

Вы умеете извлекать пользу из своих неудач, потерь и огорчений,



Вас можно смело назвать умным человеком

Вы предпочитаете учиться на ошибках других,



то Вас можно назвать ещё более умным

Вы любите домашних животных и держите их у себя дома,



Вы значительно снижаете риск нервного срыва

Вы излишне критичны к окружающим и постоянно недовольны ими,



это значит, что где-то в чём-то Вы недовольны самим собой

В вашей сумке постоянно царит беспорядок,



Вы скорее всего ненадёжный и ленивый человек

Вы не обладаете высоким интеллектом, но веселы и добродушны,



Вы незаменимы в любой компании

Вы подвержены депрессии и меланхолии,



лучшим лекарством для вас станут лучи утреннего солнца, которые будут способствовать выработке в вашем организме гормона эндорфина, улучшающего настроение

Агрессивному и раздражённому человеку дать возможность увидеть себя в зеркале,



его агрессивность может резко снизиться

Вы будете смеяться хотя бы 10 минут в день,



Ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным

Вы любите петь и делаете это почти каждый день



это может значительно продлить вашу жизнь. Пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу



## Семь правил выработки такого умонастроения, которое принесет вам душевное спокойствие и счастье.

**Правило 1.** Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь – это то, что мы думаем о ней".

**Правило 2.** Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых Вы не любите.

**Правило 3.** Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.

Помните, что Иисус излечил прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать

**Правило 4.** Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

**Правило 5.** Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть – это невежество", а "подражание – самоубийство".

**Правило 6.** Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

**Правило 7.** Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".