


Двубратская сельская библиотека-филиал
МБУК «ЦРБ МО Усть-Лабинский район»

«В гармонии с собой и
миром»

час интересной информации

A hand is shown holding a clear glass globe. Inside the globe, a small tropical island with two palm trees and a sandy beach is visible. The background is a vast, flat, sandy landscape under a bright, hazy sky, suggesting a remote or global perspective. The text is overlaid on the image in a red, serif font.

1) Оставляя за собой право на ошибку. Запомните, что всем людям свойственно ошибаться и вы не исключение.



Я осознаю, что все происходящее в моей жизни - есть результат моего собственного выбора. И если сегодня я общаюсь со скучным человеком, значит, я сама скучная и занудливая.

Нет плохих и злых людей - есть несчастные. Если я разгребаю их проблемы, значит, мне это нравится.

Так что не к кому предъявить претензии. Я сама причина всего, что происходит со мной. Автор и творец своей судьбы - я сама.

Для того чтобы стать счастливым, человеку **необходимо научиться жить в гармонии** с внешним миром, самим собой, найти идеальный баланс между своим внутренним и внешним выражением. Научиться жить в гармонии с собой непросто. Это серьезная работа над своими привычками и своими недостатками, а значит, потребует определенных затрат сил и времени .

3) Не корить себя за прошлые неудачи и ошибки. В конце концов, прошлое – это всего лишь прошлое, а вы живете в настоящем. Если то, что уже прошло, вы никак не сможете изменить, то ваше настоящее и ваше будущее целиком и полностью зависят только от ваших усилий.

***2) Всячески подбадривать
сами себя и относиться к
себе с уважением.***



4) Заботиться о себе. Не нужно ждать, как говорится, "милостей от природы", надеяться на то, что люди, которые вас окружают будут заботиться о вас. Если вы сами этого не сделаете, то можете дойти до критической точки. Позвольте себе отдохнуть, расслабиться. Потакайте своим маленьким желаниям и слабостям.

5) Не принимать слишком близко к сердцу критику. У всех людей свое мнение и оно имеет право на существование, но это не значит, что оно правильнее вашего собственного мнения о себе.



***Делайте больше добра себе,
своим близким и окружающим. в
вашей жизни не должно быть
места грубости, зависти.***

***Проявляйте больше
терпимости: даже на грубость
отвечайте добром.***