|  |  |
| --- | --- |
| *Ты не имеешь право уходить из жизни сам. Свою жизнь надо любить и дорожить ею, потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ТЫ. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!*      *Научись в любой неприятной ситуации находить всё то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме.*  *Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему. Ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, брату, сестре - тем, кто тебя очень любит.*  *Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, ты становишься сильнее.* | *Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе. Ты переживаешь сильные неудачи. Самое главное – не замыкайся на проблеме, мучающей тебя.*  *Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Займись любимым делом, и ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.*  *У тебя ничего не ладится, хочется махнуть на себя рукой и сказать: «Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!». Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.*  *Смотри на любую ситуацию с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. Не вспоминай прошлое. Забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть. В самые трудные минуты держи себя в руках.*  *Думай о тех, кто тебя окружает, о своих родных, друзьях. Самые плохие времена все равно проходят.*  *И всегда находится решение любой проблемы.*  *А жизнь только одна!* |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Единый***  ***общероссийский,***  ***круглосуточный,***  ***бесплатный***  ***номер детского телефона***  ***«Доверие»***  ***8-800-2000-122***  ***Просто позвони в трудную минуту!*** | ***Жизнь!***  ***Ты прекрасна!***  ***Я тебя люблю!***  ***Каждый из нас***  ***приходит не напрасно!***  ***Воплощай мечту!*** |