

Правила счастливых людей:

1 Во всех, даже негативных ситуациях, ищите положительные стороны.

Обязательно учитесь проговаривать свои эмоции, особенно с негативной окраской. **2**

3 Найдите хобби, которое будет приносить положительный заряд эмоций.

В каждом дне находите моменты для улыбки. **4**

5 Учитесь прощать даже тех, кто на ваш взгляд, не заслуживает прощения. Не держите обиду.

Старайтесь каждый день совершать хотя бы минимум физической нагрузки. **6**

7 Просите помощи у друзей, родителей, родных, если сами не можете справиться со сложной ситуацией. Это не стыдно.

Старайтесь делать то, что хочется, а не то, что требуют другие. **8**

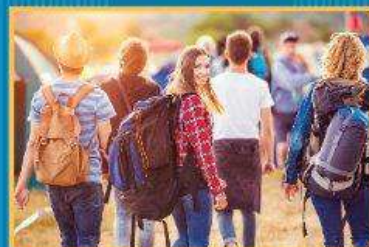
9 Всегда и в любой момент можно сказать «НЕТ». Помни, таких людей всегда уважают.

Проводите больше времени с семьей, друзьями и теми людьми, общение с которыми доставляет радость. **10**

11 Научитесь верить. Верить в себя, в счастье, в любимых людей, в возможность исполнения мечты.

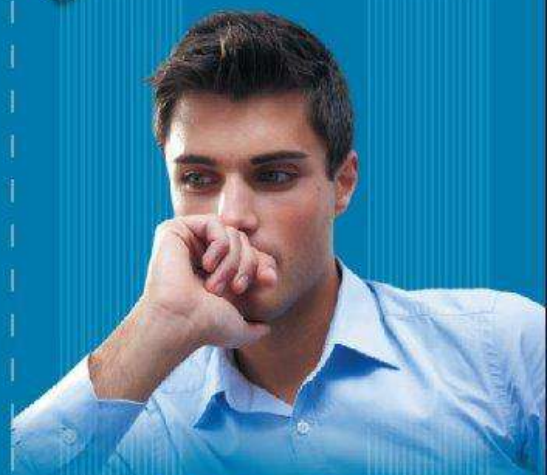


Самый надежный способ избежать зависимость – быть ответственным за свою счастливую жизнь



Разработано специалистами
отделения медицинской профилактики
КГБУЗ «Красноярский краевой
наркологический диспансер № 1»,
тел. 8 (391) 221-96-27

Как избежать зависимости



«Дело в том, что жизнь, она коротенькая, понимаете? Она очень короткая. Кто-то замечательно сказал, что Бог нам дарит, Бог рассчитывает какой длинны будет твоя жизнь, а вот какой ширины, широты – это от тебя зависит...»

Александр Г. Абдулов