

“Обикновено не житейските обстоятелства и нещата, които ни се случват, са причината да бъдем щастливи или нещастни, а начина, по който мислим за тях.

Всичко започва отвътре. Ние контролираме мислите си. Единственият човек, който може да разруши щастието ви в дългосрочен план, сте вие.”

Ейнджъл Черноф

✓ Само един човек
може да ви направи
щастливи и да
промени живота ви.
Вие самите.

✓ Животът ви ще се
подобри, само ако поемате
малки рискове. Първият и
най-трудният от тях е да
бъдете честни със себе си.





✓ Спрете да мислите колко сте притеснени и си спомнете колко сте благословени. Можеше да е много по-зле.

Знаете ли, че...

Ане Франк прекарва две години от живота си, укривайки се в една къща, в пълна тишина и без да излиза навън.

Една и съща ситуация,
преживяна по два различни начина.



GUADA

✓ Не е въпросът какво ти се случва, а как реагираш на това, което ти се случва. Пребройте хубавите неща в живота си, докато другите изреждат нещастията си.

♥ Огледайте се за позитивното
в този момент. Дори да трябва
да търсите дълго, то съществува.

☺ Когато се усмихваш на
живота, в крайна сметка
заживяваш живот, който си
спрува усмивката.



✓ Запомнете,
сравнението с
другите е крадец на
щастие. Можете да
прекарате цял живот
в грижи за това какво
имат другите, но
това няма да ви даде
нищо.



✓ Щастие идва
по-лесно, когато се
чувствате добре
такива, каквито сте,
без да имате нужда
от нечие одобрение.

✓ Дръжте се
добре с хората
по пътя нагоре,
защото може
да ги срещнете
по пътя надолу.



✓ Дайте
пример.
Дръжте се
добре и с
уважение към
всеки, дори и с
онези, които
са груби с вас
— не защото
те са добри, а
защото вие
сте.

Добротата не трябва да се бърка със слабост, нито
прошката с приемане. Въпросът е да знаеш, че обидата и
негодуванието не са път към щастието.



Давайте колкото се може повече, но не позволявайте да
бъдете използвани. Слушайте внимателно другите, но не
губете собствения си глас.



✓ Не можете да промените начина, по който хората се държат с вас, нито това, което говорят за вас. Това, което можете да промените, е начинът, по който реагирате, и хората, с които избирате да сте.

✓ Когато другите
се държат зле с вас,
пръгнете си,
усмихнете си и
продължете да
бъдете себе си. Не
позволявайте
нечия
язвителност да
промени човека,
който сте.



Вашата ценност не намалява заради неспособността на
някой да ви оцени.



Едно от най-освобождаващите неща в живота е, че не сме длъжни да
харесваме всички, нито всички са длъжни да ни харесват, и всичко това е ОК.

✓ Когато някой каже, че сте се променили, това не винаги е нещо лошо. Понякога просто означава, че сте спрели да живеете по техните изисквания.



✓ Никога не се срамувайте от това как се чувствате. Имате правото да изпитвате всякакви емоции и да следвате път, който ви прави щастливи.



✓ Никакви
пари не
могат да ви
направят
щастливи,
ако не сте
щастливи със
себе си.

СЕРГЕ СНИ
ПЪРВАТА СРС
АКО НЕ СЪЕ
ПЪРВАТА

✓ Нека грешките бъдат
ваша мотивация, а не
извинения. Не
позволявайте
негативните
преживявания от
миналото да определят
бъдещето ви.

✓ Това, което идва, е по-
добро от онова, което си е
опишло. Не се
обезнадеждавайте.
Хубавите неща се
случават тогава, когато
най-малко ги очаквате.



Нищо не е по-красиво и силно от усмивката, която си е
проправила път през сълзи.



Всеки може да е щастлив, когато времената са добри.
Иска се обаче силен дух и истинско сърце, за да черпиш
усмивки от онова, което ни кара да плачем.



✓ Без значение колко време ще отнеме, нещата ще се подобрят. Трудните ситуации изграждат силни хора.

✓ С порастването и помъдряването започваме да осъзнаваме от какво се нуждаем и какво трябва да оставим зад гърба си. Понякога да се оттеглиш е стъпка напред.



Каквото и да правите, недейте да зацикляте върху това, което разваля деня ви. Усмихвайте се и бъдете благодарни. Животът е прекалено кратък, за да го губите в негативност.



Търпението може да е горчиво, но семената, които засаждате сега, ще донесат сладки плодове.

✓ Трикът е да се наслаждавате на живота си днес. Недейте да го размивате в чакане на по-добри дни.



✓ Обръщайте внимание на малките неща, защото когато започне да ти липсва „доброто старо време“, имаш предвид преди всичко малките неща, като например просто да се посмееш с някой специален човек.

✓ Правете дълги разходки. Отдавайте се на хубави дълги разговори. Обръщайте внимание на момента. Пребройте нещата, с които сте благословени от живота. Оставете всичко за малко, дишайте и просто бъдете.

Живей просто. Обичай щедро. Говори истината. Дишай
дълбоко. Прави най-доброто, на което си способен.
Остави всичко останало на силите, които са отвъд теб.



Благодаря за вниманието!

С надежда да ви бъде полезно!