

9. Примите себя.

Вы можете иметь некоторые черты личности, которые вам не нравятся. Например, может быть, вы интроверт, и вы хотите стать экстравертом. Это то, что вы не можете контролировать, так что вам просто остается принять себя, таким какой вы есть. Вы уникальны, и это то, чему вы должны быть благодарны.

10. Будьте верны своим мечтам.

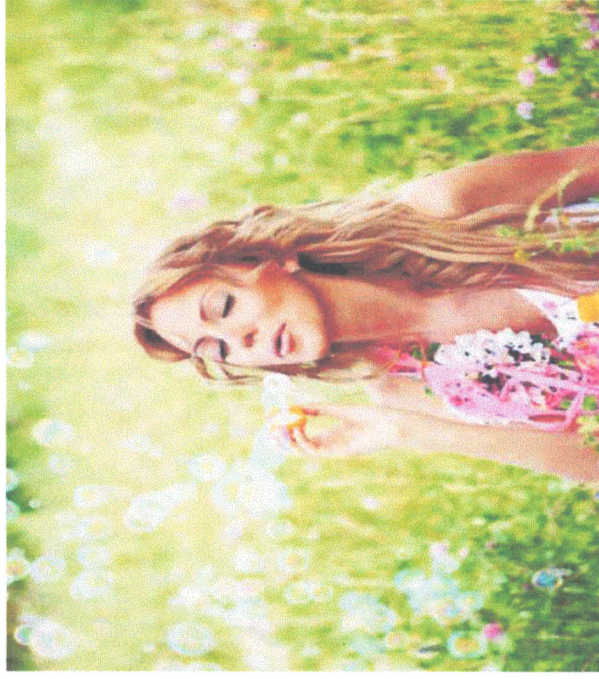
Вы сможете найти счастье, если вы остаетесь верными своему сердцу. И один из способов сделать это - быть хранителем обещания. Чем больше вы будете держать свое обещание, тем больше будет соответствия с вашей совестью и тем счастливее вы будете.



**Желаю Вам удачи в поисках
своего счастья!**



Мы ждем Вас!



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24 «Лесовичок» поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район имени заслуженного лесовода РСФСР Юрия Яковлевича Лекаркина

Искусство быть счастливым

Подготовила: педагог-психолог
Проценко И.В., п. Мостовской, ул.
Степанова 16. Телефон—8 861 92 5 09

2023 года

Счастье - это то состояние, которое всем хочется достичь. Хотя на первый взгляд может показаться, что люди заинтересованы в поиске денег, признания или других вещей, но на самом деле все мы стремимся к счастью. К сожалению, большинство людей никогда не достигают уровня счастья, к которому стремятся. **Ваше счастье - ваша ответственность.** Не упрекайте внешние факторы или других людей, если вы не счастливы. В то время как все вокруг вас может быть плохо, это вы решаете, как вы будете реагировать на это. **Вы можете стать счастливыми!**



Вот 10 способов как найти счастье в жизни:

1. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

Чтобы найти истинное счастье, для начала вы должны прислушаться к себе и своему внутреннему голосу.

2. Вспомните ваши детские мечты.

Ваши детские мечты могут помочь вам осознать ваше истинное призвание. Таким образом, определите их и воссоединитесь с ними. Верните их обратно в Вашу жизнь. Детские мечты очень важны!

3. Проводите больше времени с вашими близкими.

Отношения могут подарить нам счастья намного больше, чем любая иная вещь в мире. Таким образом, проводите больше времени со своими близкими. В такие моменты, убедитесь, что вы уделяете достаточное внимание им. Отвлечение на посторонние проблемы (например, мысли о работе) приведет к снижению качества общения.

4. Улыбайтесь.

Улыбка очень простая вещь, и тем не менее она имеет огромное влияние. Это так просто улыбнуться случайному прохожему.

5. Больше слушайте, чем говорите.

Вы будете чувствовать себя счастливее, но и понимая окружающих вас людей. Самый простой способ осчастливить себя и окружающих — это слушать больше, чем говорить. Постарайтесь понять другого человека, прежде чем высказывать ему свои мысли.

6. Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать.

Попытка изменить ситуацию, которая находится вне вашего контроля, только расстроит вас. Признайте, что вы можете и не можете контролировать, и сосредоточьтесь исключительно

на том, что вы в силах контролировать. Например, вы не можете изменить то,

как люди вокруг вас ведут себя, но вы можете изменить свое поведение. Таким образом, настройтесь на изменения собственного поведения, а не на изменение других.

Существует только один путь к счастью - это перестать беспокоиться о вещах, которые не под силу нашей воли.

7. Простите себя.

Вы допустили ошибки в прошлом, о которых теперь все время сожалеете? Мы не совершенны. Простите себя.

8. Простите других.

Кроме того, что необходимо про-



стить себя, вы должны прощать других людей. Освободите себя от обид.

Прощение - самая красивая форма любви. В свою очередь, вы окупите на душе невыразимую легкость и счастьем.