

## Консультация для педагогов «Как быть счастливым»

### 2 слайд

Прежде всего, хочу оговориться, что счастья как такого в мире не существует. И поиски его повсюду означает поиски того, чего в принципе нет.

Срок счастья – один день, а дальше оно испаряется.

Что действительно существует, так умение быть счастливым каждый день.

Счастье – состояние одного дня.

Поэтому скажем: жить – значит быть счастливым.

### 3 слайд

Итак, мы думаем, как быть счастливым каждый день. Но и заикливаться на этом не стоит. Просто, открывая глаза по утрам, ты должен подумать: Я ЖИВ.

И в этот момент начинается ежедневное путешествие по твоему счастью.

### 4 слайд

ТВОЙ ДЕНЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СЛАДКУЮ ГОРУ СЧАСТЬЯ, НА САМУЮ ВЕРШИНУ КОТОРОЙ ТЫ МОЖЕШЬ ВЗОБРАТЬСЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ.

Наслаждайся каждым моментом. Проживай день в полную силу.

### 5 слайд

Вторая вещь, которую надо помнить: ВНУТРИ ТЕБЯ ЖИВУТ ДВА ЧЕЛОВЕКА.

существует твое внешнее и твое внутреннее «Я». Речь идет не о биполярных расстройствах, а о том, что в твоём теле скрыты сразу две энергии (внутренняя, внешняя)

### 6 слайд

Со своим внутренним «я» надо общаться в полный голос. Вы часто так делаете. У второго «Я» тоже есть: страхи, комплексы, сомнения, желания, мечты.

О чем можно говорить со своим «Я»

- ✓ Обо всем, что тебя тревожит
- ✓ Обо всем, что тебе не понятно
- ✓ Обо всем, что тебя пугает
- ✓ Обо всем

### 7 слайд

Поэтому ты должен воссоздать свой мир.

Мир - это то, что рождается и существует между тобой и твоим внутренним «Я»

Именно эти два голоса должны сказать хватить тому, что происходит вокруг.

- ✓ Хватит искать себе оправдания
- ✓ Хватит страдать из-за того, что думают другие
- ✓ Хватит относиться к разным людям по-разному. Все кругом одинаковые.
- ✓ Хватит жить по правилам, которые не ты придумал и которых ты не понимаешь
- ✓ Хватит бежать и торопиться. Настоящее – это то, где ты находишься в данный момент
- ✓ Хватит стремиться стать самым лучшим
- ✓ Хватит идти на поводу тирании слабых.
- ✓ Хватит! Хватит! Хватит!

Чтобы стать счастливым

8 слайд

Прими день как единицу измерения своей жизни

9 слайд

Начни разговаривать со своим вторым «Я» во весь голос

10 слайд

Перестань бояться ошибаться, потому что все равно будешь делать это, сам того не подозревая. Любая ошибка – это правильный выбор, вырванный из контекста, это обретение чего-то нового, и представляет собой завуалированное верное решение.

11 слайд

Перестань планировать свою жизнь и думать о будущем.

12 слайд

Поверь, что проблем не существует. Проблема – это всего лишь разница между тем, чего ты не ожидаешь и что в реальности получаешь.

13 слайд

Доверяй незнакомцам.

Чтобы получить информацию, необходимо встречаться с тем, кто может ее дать.

14 слайд

Научись говорить НЕТ. (главное правило счастья)

15 слайд

Научись говорить ДА другим вещам (- действуй, слишком много раздумий приводят к параличу)

16 слайд

Забудь про свое ЭГО (это главная причина ежедневного несчастья)

17 слайд

Танцуй (мысли создают лишние проблемы, танец все проблемы разрешает)

18 слайд

Меняйся, прыгай, кричи, живи вместе со своим телом.

Знаю, что многие скажут:

Но мое счастье зависит от денег, семьи, секса, красоты, любви и др.

Вы действительно верите, что красивые, богатые счастливее себя. Хочешь быть богатым и красивым, обладать идеальным телом, дерзай. Хочешь любить и иметь детей – прекрасно. Все это вишенка в нашей жизни.

19 слайд

Но для счастья тебе нужно всего одно условие: чтобы внутреннее «Я» ежедневно могли взаимодействовать с этим миром и чувствовать себя живыми.