

Начните прямо сейчас учиться быть довольным и собой, и своими взглядами, своей семьей, родителями, детьми, своими способностями, коллегами. Улучшайте все, что можете или хотите. Остальное принимайте таким, какое оно есть.

5 заповедей счастливого человека



Наш адрес:

663600, Красноярский край, г.Канск, 4-й Центральный мкр., д.22 А. (проезд автобусами №1, 3, 4, 6, 17, 21, 22 до остановки «ул. Гетоева»).

Телефон:

8 (39161) 2-26-54

E-mail: cso-kan@mail.ru

Директор:

Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан: понедельник — пятница с 09.00 до 16.00 обеденный перерыв с 13.00 до 14.00 выходные дни — суббота, воскресенье.

Телефоны:

- ▶ приемная 2-26-54;
- отделение срочного социального обслуживания 3-07-87.

Оказание экстренной психологической помощи по телефону доверия **2-86-86.**



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Учитесь быть счастливыми



Советы психолога

Сча́стье — состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Учитесь быть счастливыми!



- 1. Считайте себя удачливым.
- 2. Ни в шутку, ни всерьез не говорите и не думайте о себе плохо, не предрекайте себе неприятности (каждое слово и мысль как зерно попадает в подсознание и «дает свои всходы», реализуясь в реальных событиях, поэтому так важно иметь позитивное мышление, чтобы положительные оптимистические мысли могли реализоваться в позитивных событиях, в противном случае негативные мысли о себе реализуются через некоторый интервал времени в реальные негативные события).
- 3. Не уклоняйтесь от принятия решений.

- 4. Любите себя и любите других; чем хуже Вы будете думать и относиться к людям, тем хуже эти люди реально будут вести себя по отношению к Вам они подсознательно отражают Ваши негативные мысли и невольно реализуют их в негативных действиях по отношению к Вам.
- 5. Считайте все достижимым.
- 6. Рассматривайте все события как благоприятные.
- 7. Доводите начатое дело до конца.
- 8. Живите не только для других, но и для себя. Позволяйте себе маленькие радости.
- 9. Не позволяйте себе идти на компромиссы с собой, не довольствуйтесь малым, считайте, что вы имеете право на самое лучшее. Если ваше подсознание научит Вас не довольствоваться малым, оно даст Вам самое лучшее, обеспечит желаемое для Вас положение на работе, положение в общественной жизни, в семье.
- 10. Не делитесь ни с кем сокровенным.
- 11. Не оправдывайтесь (когда человек оправдывается в своих действиях, он обычно пытается показать, что он не виноват, что он является жертвой каких-то обстоятельств, но чем чаще Вы говорите, что стали жертвой обстоятельств, тем Вы становитесь беспомощнее и чаще действительно становитесь жертвой внешних обстоятельств).

- 12. Отстаивайте свои права.
- 13. Контролируйте услышанное оберегайте себя от ненужной информации; если Вы стремитесь к успеху, отключайтесь и не слушайте, когда кто-нибудь начинает предсказывать плохие события. Все, что Вы будете думать и говорить о других, в конечном счете будет иметь отношение к Вам.
- 14. Будьте терпеливы по отношению к себе самому и другим.
- 15. Верьте в себя, не унывайте; старайтесь развивать уверенность в себе.
- 16. Внушайте себе приятные мысли по отношению к себе и другим.
- 17. Если Вы не удовлетворены сегодня, завтра Вы будете не удовлетворены еще больше.

