

## **Есть над чем задуматься...**

- 1. Ощущение счастья – не цель нашей жизни, а результат того, как мы живем. Оно как тень человека: бежит прочь, когда попытаешься его догнать, но когда мы идем к солнцу и истине, следует за нами по пятам ( Дарио Лостадо, из книги «Радость быть самим собой»).**
- 2. Всегда старайтесь быть чуть добрее, чем это необходимо (Джеймс Барри, шотландский писатель).**
- 3. Как много есть на свете вещей, которые не нужны! (Сократ).**
- 4. Я жаловался потому, что у меня не было обуви, до тех пор, пока я не встретил человека, у которого не было ног (персидская пословица).**
- 5. Чем больше получишь удовольствия в молодости, тем больше придется отдать в старости – закон сохранения энергии.**
- 6. Низкое сознание видит только низкое. Мысль материальна: разрушает или создает человека. Чтобы развиваться, человек должен напрягать мышление.**
- 7. Друзей надо остерегаться – они говорят «все хорошо...», врагов надо уважать – они заставляют думать и работать.**
- 8. Не принимайте себя всерьез. В этом одна из причин наших неврозов.**
- 9. Неудачник – это человек, который при ошибке совершенно не способен выдать ее за эксперимент ( Дж. Биллингс, амер. юморист).**
- 10. Изменение мировоззрения происходит в течение всей жизни.**
- 11. Помощь не должна быть на 100%, минимум 50% усилий человек должен делать сам, иначе развивается психическая зависимость от психотерапевта. У человека должна быть уверенность, что он «сам» выбрал «свой» выход. Иногда психотерапевт должен быть «камнем на дороге», а не «гладкой дорогой». Он должен учить жизни.**
- 12. Беседа на тему беспокойства часто вредна, т.к. слово материально и кодирует действие.**
- 13. Необходима совершенно разная информация противоположного действия (любовь, юмор, чтение, бизнес и т.д.), которая должна заполнить весь объем оперативной памяти центральной нервной системы и дать толчок к изменению мировоззрения.**
- 14. Наведите порядок у себя дома и начните все сначала (см. п. 1).**