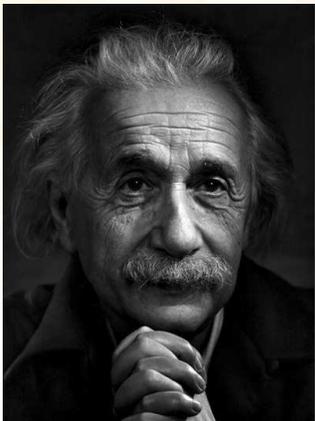


Главная ценность жизнь

В жизни КАЖДОГО из нас, независимо от возраста, пола, профессии, семейного положения, темперамента, успешности в учебе и творческой деятельности, случаются моменты, когда сложно справиться со своими эмоциями. Нас охватывает раздражение, паника, печаль... Когда такое случается, люди реагируют по-разному. Интересно, что есть два основных способа реагирования – стресс льва и стресс кролика. Те, кто испытывает стресс кролика, замыкаются в себе, опускают руки, отчаиваются. Это слабые люди. Те же, кто



испытывает стресс льва, - наоборот, находят в себе новые силы, они не хотят сдаваться и проживают сложные ситуации.

Мы не можем всегда реагировать одинаково, но в нашей власти выбирать: быть слабым или сильным.

Знаешь, на самом деле практически все люди, добившиеся в жизни успеха (в том числе известные всему миру), когда-то, может и не раз, были в тяжелых ситуациях и смогли их преодолеть:

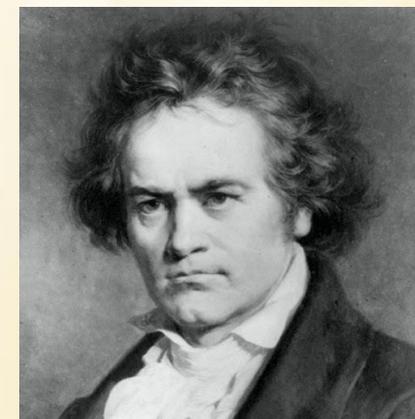
1. Великий **Альберт Эйнштейн** в свое время был исключен из гимназии за неуспеваемость, но, развиваясь в своем темпе, достиг всемирно известной популярности, внося огромный вклад в развитие науки.

2. Почти все самое значительное композитор **Людвиг Ван Бетховен** создал с ослабленным слухом и при полной глухоте.

В 1808 году у композитора почти не осталось надежд на возвращение слуха.

Тогда появилось наиболее известное произведение — 5-я симфония. Ее идею Бетховен выразил словами: «Борьба с судьбой». Средствами музыки композитор дал представление о своем душевном состоянии в последние годы.

Его вывод: сильный человек может справиться с роком. К 1814—1816 годам Бетховен оглох настолько, что полностью перестал воспринимать звуки. С людьми он общался при помощи «Разговорных тетрадей». Собеседник писал вопрос или реплику, композитор их читал и устно отвечал. Бетховен перенес и этот удар. Он создает пять значительных фортепианных сонат и пять струнных квартетов. Вершиной является написанная за два года до смерти «Эпическая» девятая симфония с одой «К радости». Начинаясь трагически, симфония завершается светлыми образами.





3. Известный **Кристофер Рив**, сыгравший Супермена, в 1995 году в Вирджинии был парализован ниже плеч, не мог самостоятельно дышать, а говорить мог лишь при помощи вставленного в трахею аппарата. Но он продолжал жить и работать.

Его день начинался ранним утром с восстановительной гимнастики и занятий на специальных тренажерах. Он много времени проводил со своими детьми. Они даже устраивали гонки по дому: велосипед Уилла против кресла Кристофера. Рив много путешествовал по стране, выступая в различных общественных организациях и университетах. Он проводил кампании за улучшение качества жизни инвалидов и участвовал в сборе средств на исследования в области спинномозговой хирургии. Несмотря на

почти полный паралич, Кристоферу удалось выступить в кино в качестве режиссера.

4. Поистине одной из самых удивительных личностей современного общества можно назвать австралийца **Николаса Джеймса Вуйчича**. Лишенный рук и ног, он ведет активный образ жизни, пишет книги и читает проповеди, которые помогают тысячам людей принять свои недостатки, вместе с супругой воспитывает родных и приемных детей и искренне счастлив.

- ТЫ СПРОСИШЬ, КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СИЛЬНЫМ?

Оставаться открытым, помнить, что ты полезен миру, простить себя за ошибку и идти дальше, принять ситуацию и извлечь уроки, дать возможность кому-то тебе помочь

Помни, мы не одиноки, пока мы не начинаем считать себя одинокими... **ВНИМАНИЕ!!!**

Похоже, тебя заинтересовала эта памятка? Тогда маленький сюрприз J

Вот несколько **ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЖЕСТОВ**, которые помогут тебе **САМОСТОЯТЕЛЬНО** попробовать изменить свое внутреннее состояние:

- сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;
- улыбнись (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так). Удерживай улыбку как минимум 10 минут!
- с криком «Yes!» вскинь руки вверх! **УДАЧИ ТЕБЕ!**

