

Когда жизнь даёт тебе
сотни причин чтобы плакать,
покажи ей, что у тебя есть
тысяча причин чтобы
УЛЫБАТЬСЯ.



**Куда можно обратиться в
трудной жизненной ситуации:**

Телефон доверия для детей и
подростков экстренной
психологической помощи в
г. Гомеле **8 (0232) 31-51-61**

Телефон доверия Центра здоровья
молодежи «Юность» филиал № 3
ГУЗ «Гомельская центральная
городская детская клиническая
поликлиника»
+375 44 711-70-40

Телефон доверия Центра,
дружественного
подросткам, «Подросток»
ГУЗ «Гомельская центральная
городская детская клиническая
поликлиника»
8 (0232) 31-08-86, 31-08-87,
+ 375 44 767-78-27



*Гомельский городской
социально-педагогический центр*

Наши контакты: тел./факс:

32-70-40,

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

ggspc@mail.gomel.by

Адрес центра:

**г.Гомель,
ул.Маневича 26а,
индекс: 246035**



**Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета**

**Государственное учреждение
образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»**

**Отдел профилактики и комплексной
реабилитации**



Эта прекрасная жизнь!

Гомель 2022

Бывают в жизни моменты, когда она кажется мрачной, тоскливой и невыносимой. Но неужели так всё и обстоит на самом деле? Или, может, проблема в том, что мы упускаем из виду множество позитивных моментов, которые сопровождают нас каждую минуту?

Итак, 30 причин, чтобы быть счастливым:

1. Даже если у тебя нет ничего сейчас, у тебя есть жизнь, а в ней возможно все.

2. Всегда можно укрыться от реальности под теплым одеялом.

3. Можно ошибаться, улыбаться и не сдаваться.

4. Можно влюбиться, даже в тех, в кого нельзя, и стать немного счастливее.

5. После дождя можно увидеть радугу.

6. Есть настоящие друзья, которые лучше тебя знают, что вкусенького осталось в холодильнике.

7. Можно смотреть на небо. Оно, как настроение: или безупречно серое, или яркое и непредсказуемое.



8. Счастье можно найти самому, а можно подарить причину радоваться жизни кому-то еще.

9. Можно забраться, как в детстве, к кому-нибудь на колени, разреваться и пожаловаться на весь мир.

10. Музыка – лучшее лекарство от всего и лучший способ радоваться жизни.

11. По телефону в любую минуту можно услышать голос друга.

12. Так часто бывают счастливые уютные вечера – книги, кружка горячего чая и кто-то близкий рядом.

13. В лужах отражается небо.

14. В мире есть очень красивые места, и есть причины их увидеть.

15. В жизни всегда есть над чем посмеяться.

16. На небе так много звезд, что их можно считать тысячу лет.

17. Если плохо, всегда найдется тот, кто выслушает и поможет.

18. Лучшее лекарство от грусти – это мороженое и цветы.

19. Если закрыть глаза, можно оказаться где угодно.



20. Расстояния – не помеха, когда есть интернет.

21. Смайлики и «до свидания» - лучший способ решения многих проблем.

22. Смартфон это не только средство общения, но и способ запечатлеть прекрасное мгновение.

23. Мягкая игрушка – лучшая подружка.

24. Всегда есть люди, которым нужна твоя помощь.

25. Если не с кем поговорить, это причина завести рыбок – они никогда не будут спорить.

26. Никогда не поздно учиться быть счастливым. Да и просто учиться.

27. После дождя можно гулять по лужам босиком.

28. Можно собирать все, что угодно: цветы, грибы, марки, восхищенные взгляды.

29. Любовь не бывает несчастливой, она просто бывает.

30. Можно радоваться каждый день тому, как все-таки прекрасна жизнь.

