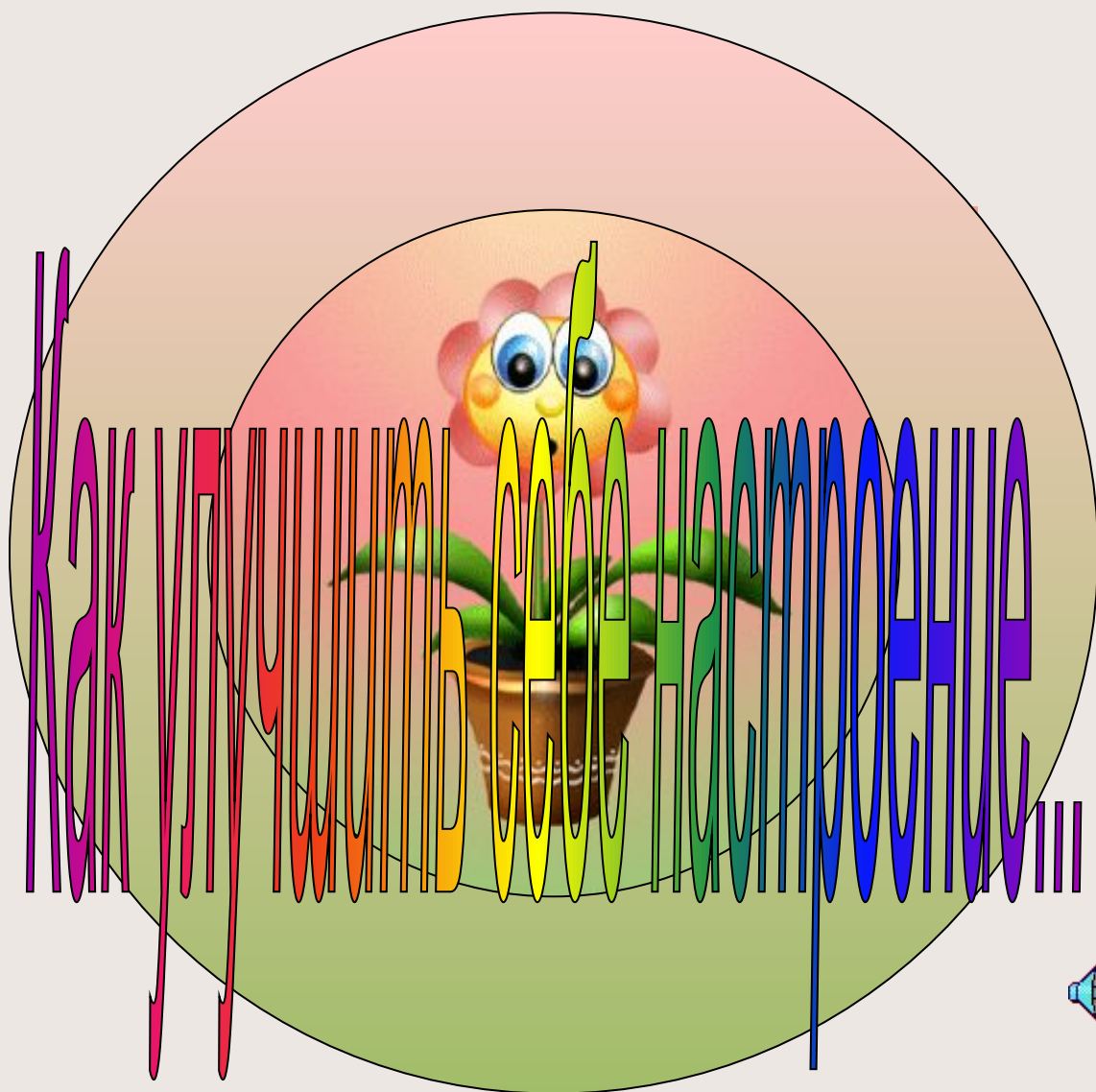


По мотивам книги Bredley Trevor Greive “The Blue Day Book”

Спасение утопающих – дело рук самих утопающих



Белокрылова Т.С., психолог ЦППН УО, г.Советский, ХМАО-Югра, 2006г

**когда чувствуешь себя несчастным,
одиноким...**



усталым и совершенно измотанным.



**Нередко
даже не хочется вставать с постели.**



**проснувшись, ты заметил
несколько новых морщин...**



**или никак не можешь
уложить волосы...**



или немного прибавил в весе...



А может у тебя ужасно болит голова...



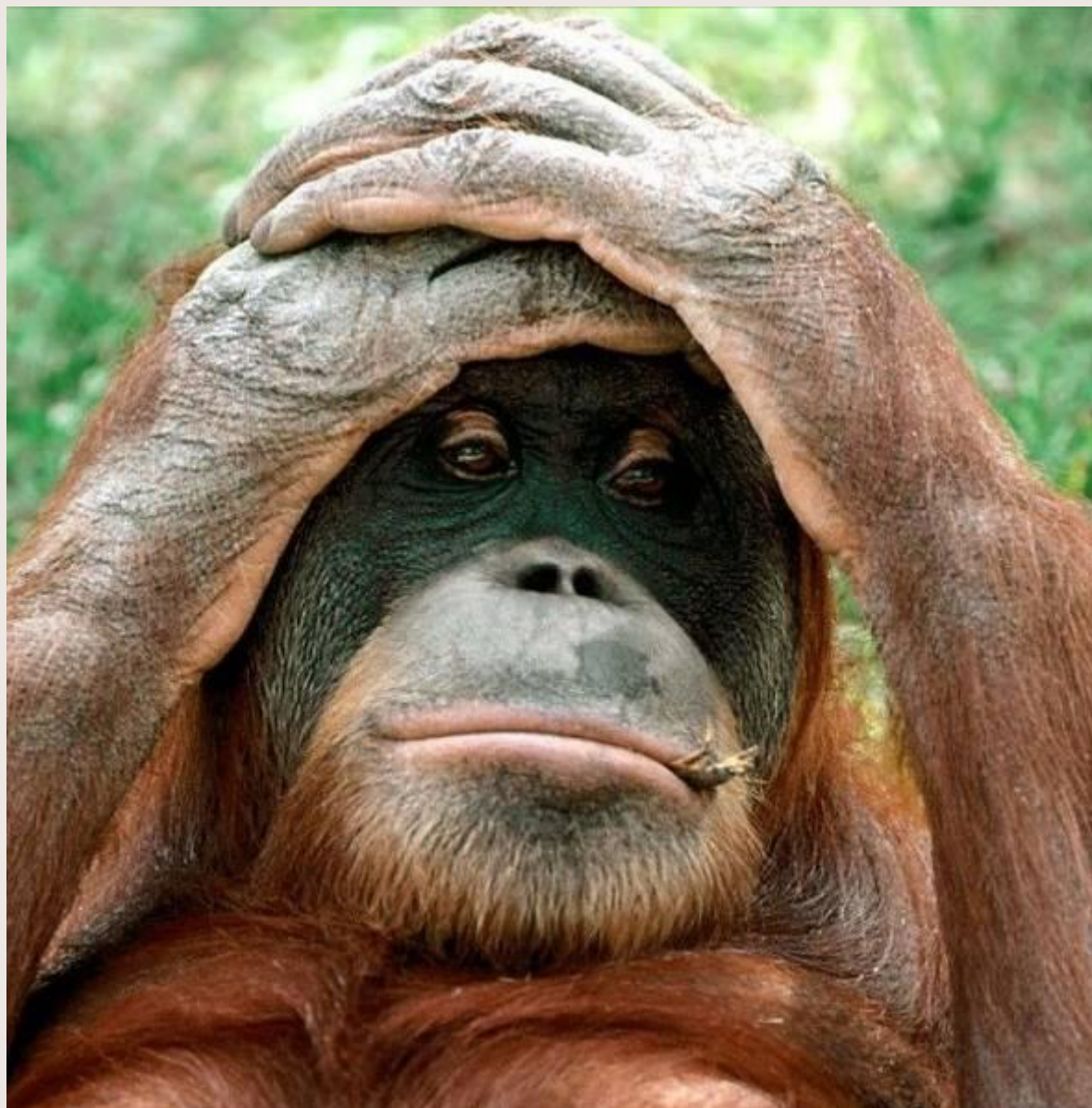
или ноет поясница...



**и ты не знаешь,
сколько еще сможешь продержаться...**



**Что же делать?..
Ну что же дела-а-ать?**



Погрусти, но не долго



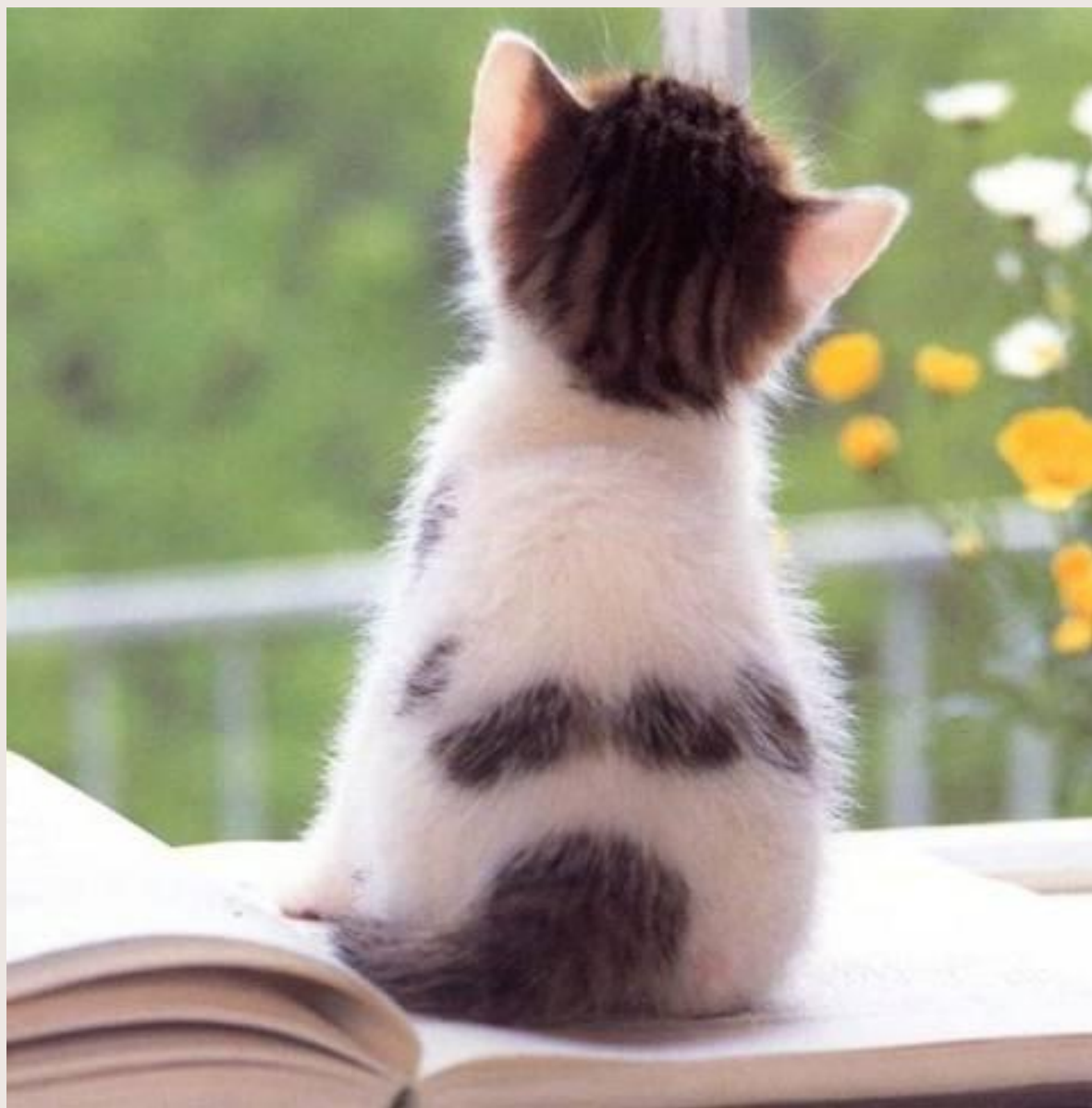
Можно заниматься йогой...



петь с друзьями под караоке...



Почитай любимую газету или книгу



Побалуй себя любимыми сладостями



Или сделай сюрприз близким людям



**Выйди погулять,
чтобы немного проветриться**



**Попробуй взглянуть на вещи
с другой точки зрения.**



Гордись собой...



**но не теряй способности
над собой же и посмеяться.**



**Живи так, будь-то каждый день –
последний день твоей жизни!**

