Кто ВЫ?

Вы обижаетесь…? **Обижаться** — это все равно, что выпить яд и ждать, что другой человек умрет. Вы вредите только себе, накапливая отрицательную энергию. Отпустите ситуацию — это пойдет вам на пользу. Поймите, ваш обидчик, скорее всего, наслаждается жизнью и вообще о вас не думает, в то время, как вы тратите свои драгоценные часы на то, чтобы **мысленно посылать ему лучи смерти.**

Запомни…! Люди часто злятся на то, что кто-то никак не хочет соответствовать их внутренним идеалам. Мы все играем в эту игру — берем какую-то крохотную часть жизни другого человека и сравниваем со своей. **Разглядывание под микроскопом себя и других — бессмысленное занятие.** Каждый уникален по-своему. Но кто знает, сегодня ты студент медицинского колледжа, а в будущем, может быть, станешь знаменитым специалистом в своей отрасли. **Поверь, жизнь непредсказуема!**

Вы — «стакан, который наполовину пуст»…? Если вы пессимист, то замечаете только плохое в вашей жизни. Ваше восприятие становится вашей реальностью. Попробуйте сосредоточиться на лучших качествах людей и на том хорошем, что есть вокруг вас. **Чем больше вы будете видеть солнечного света, тем меньше теней вы станете замечать.**

Вы перфекционист…? Есть три типа перфекционизма: перфекционизм по отношению к себе — когда вы ожидаете совершенства от себя, социальный перфекционизм — когда вам кажется, что другие ожидают от вас совершенства, и перфекционизм по отношению к другим — когда вы ожидаете совершенства от других. Все три типа делают вас несчастным. **Давайте просто смиримся**

с тем, что совершенство недостижимо — а если честно, то еще и скучно — и жить станет намного легче.

Вы цепляетесь за привычное…? Рост происходит за пределами нашей **зоны комфорта**. Проще говоря, это состояние, в котором вы себя чувствуете «в своей тарелке». Казалось бы, что плохого в комфорте и безопасности? Ничего, за исключением того, что они сильно затрудняют развитие и освоение нового. Любое научение и обучение связано с выходом за границы зоны комфорта. За пределами зоны комфорта находится **зона риска.** Разумный выход за пределы зоны комфорта в зону риска – необходимое условие развития личности**. Как правило, чем моложе человек, тем проще и охотнее он расширяет зону комфорта. Когда здоровый человек надолго задерживается в зоне комфорта и не предпринимает никаких усилий, чтобы выходить из этой зоны и расширять ее границы, то его развитие прекращается, переходя в деградацию личности.**

Вы пренебрегаете родственными и близкими отношениями…? Знаете, о чем жалеют люди на смертном одре? Нет, вовсе не о том, что они заработали мало денег и провели недостаточно времени на работе. Большинство людей вспоминает об отношениях, которые были разрушены в погоне за ненужными вещами. **Не пренебрегайте родителями, семьей и друзьями. В конце концов, любовь все еще остается величайшей ценностью в мире.**

Вы прокрастинируете…? Прокрастинация — это бесконечная спираль разочарования. Вы откладываете дела на потом, и чем больше вы поступаете, таким образом, тем тяжелее ваш груз. Это все равно, что пытаться бежать марафон и по пути собирать камни. В конце концов, вес становится просто неподъемным. **Вы должны закончить начатое и выбросить эти камни, чтобы оставаться легким и готовым к маневру, не перетаскивая в завтрашний день 20 дел из вчерашнего.**

Вы мало спите…? У людей, страдающих от бессонницы, в 10 раз больше шансов впасть в депрессию, чем у тех, кто хорошо спит. **Высыпайтесь — и будет вам счастье!**

И запомни, ты – тот, кто, двигаясь к себе живому, подлинному, становишься все более живым и подлинным. **Замечай, что с тобой происходит, и не отвергай себя. Исследуй свои симптомы.** И, хотя тебе досталось не все, в чем ты нуждался - кто как не ты, умеет ценить подлинность. **Благодаря тебе разумной жизни на Земле будет больше.**