

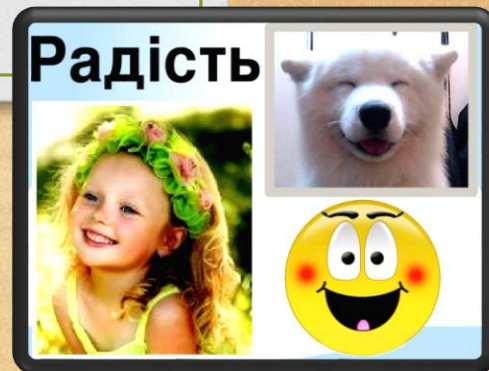
Кінецьпільська соціально-психологічна служба

Психологічний вісник №5

Підготувала:

практичний психолог

Я.О. Кузьменко



В психологічному віснику ви знайдете:

- Що таке ЩАСТЯ?
- Психологія щастя: 10 принципів задоволених життям людей;
- Це цікаво;
- Вправи для очей;
- Казка «Дерево щастя».



Що таке
Щастя?



Справжнє щастя не повинно
залежати від когось. Воно
повинно бути лише твоїм. Жити
всередині. Всередині тебе самого.
Луїс Рівера



Психологія щастя: 10 принципів задоволених життям людей

- **1. Успіх повністю залежить від вашої точки зору.**
- **2. Усвідомте для себе раз і назавжди - ви успішні завжди.** Прийміть себе. Поважайте себе. Працюйте над цим.
- **3. Симпатизуйте іншим людям.** Подивіться навколо - людей дуже багато і всі вони різні. Не бійтеся заводити нові знайомства. Складнощі - це нормально. Потрібно старанно працювати через «не комфорт» і ви здивуєте себе з кращого боку. Помічайте в людях добре і світле.
- **4. Умійте бачити перспективу і бути вдячними своїм близьким і рідним, друзям і колегам по роботі.**

- **5. Будьте своєчасними і надійними.**
- **6. Будьте уважні до себе, до своїх вчинків і уважні до інших.**
- **7. Будьте правдиві по відношенню до себе і до інших.**
- **8. Стежте за тим, що ви слухаєте.** Точка входу і є точкою виходу. Якщо ваше оточення скаржить на своїх чоловіків, дітей, матерів, батьків, свекрух, здоров'я, на інші обставини, відстежуйте це і направляйте розмову в інше русло. Скажіть собі і іншим: «Я на дієті з хороших новин».
- **9. Будьте терплячі і наполегливі.**
- **10. І знаєте, що ще важливо? Важлива системність.** https://radiotrek.rv.ua/news/psychologiya_shchastya_10_pryntsyviv_zadovolenyh_zhyttyam_lyudey_250651.html

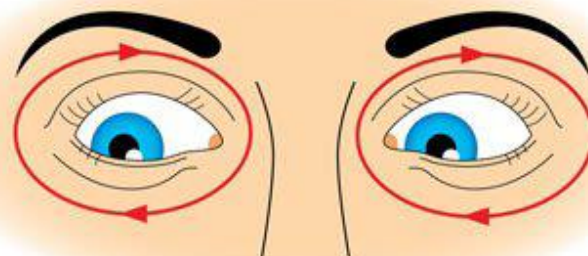
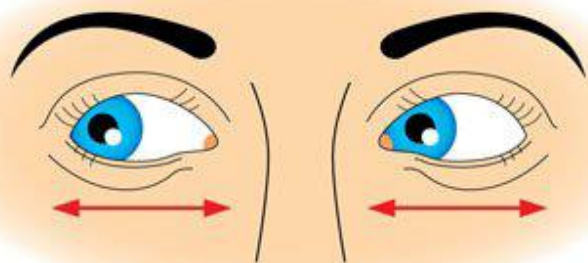


Це цікаво

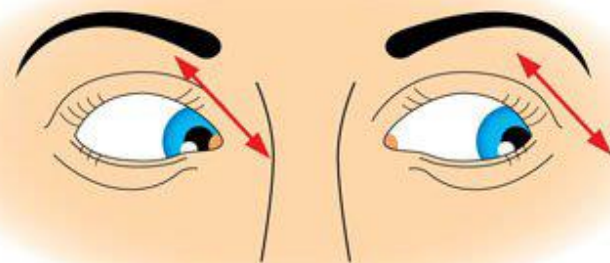
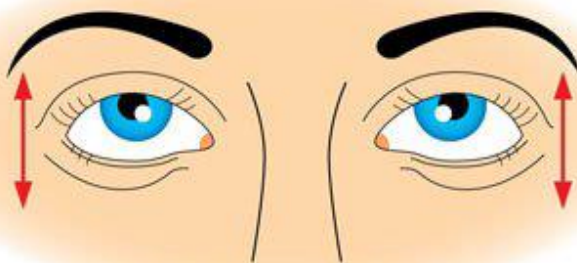


Вправи для очей





Гімнастика для покращення зору



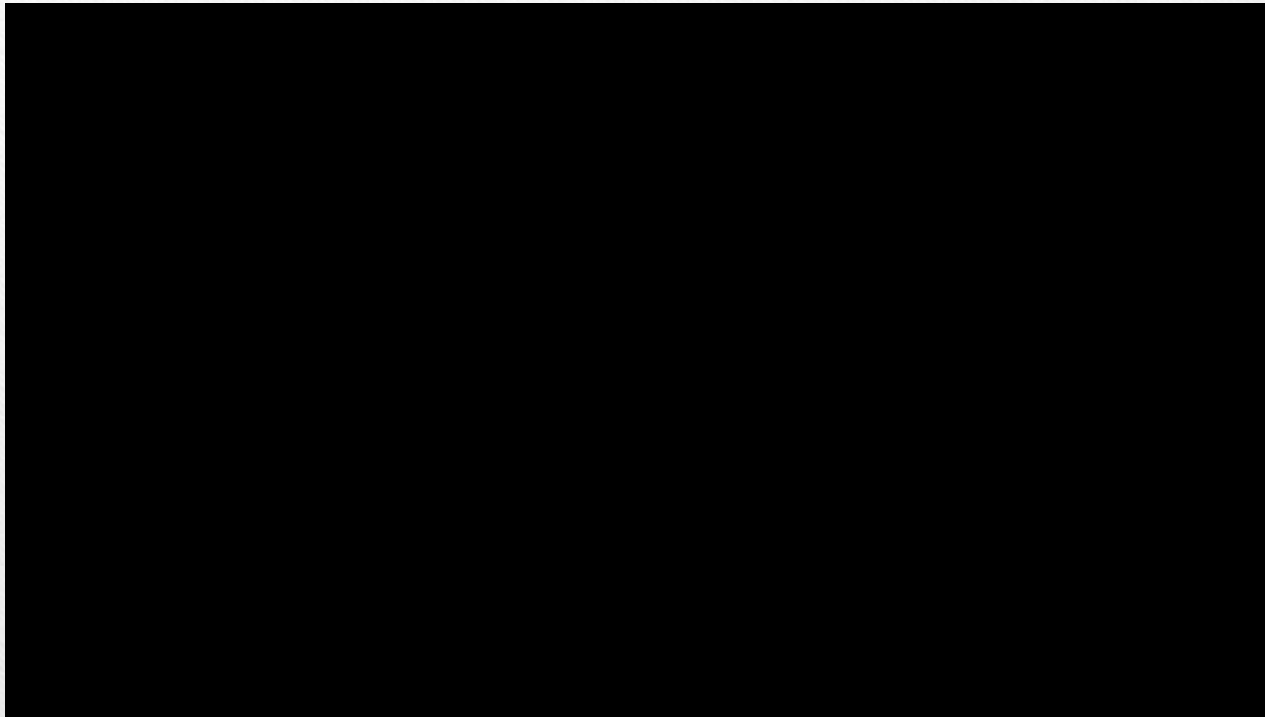


Велике щастя
– дарувати
радість іншим



- Казка «Дерево щастя»

- <https://youtu.be/Wp4h52l4kWY>



Використані джерела:

- <https://uk.wikipedia>
- https://radiotrek.rv.ua/news/psychologiya_shchastya_10_pryntsypiv_zadovolenyh_zhyttyam_lyudey_250651.html
- <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-vprava-planuvanna-pori-roku-239189.html>