

# Методичні рекомендації

## щодо проведення класної години на тему

### «Моє училище – моя гордість»

*Розробила  
методист ДПТНЗ «Шосткинське ВПУ»  
Ануфрієва Т.М.*

Дата проведення: 1 вересня 2016 року

Мета заходу (орієнтовна):

- познайомити учнів з історією училища, особливостями навчально-виробничого процесу, з традиціями учнівського колективу;
- розвивати в учнів позитивне мислення, аналітичні здібності;
- виховувати в підлітків повагу до обраної професії та обраного навчального закладу, самоповагу, почуття власної гідності.

#### Пояснювальна записка

Головною метою класної години «Моє училище – моя гордість» є формування в учнів свідомої мотивації щодо наполегливого й успішного саморозвитку як з професійної точки зору, так і в особистісному плані. Керівник групи (класний керівник або майстер виробничого навчання), готуючись до проведення класної години, повинен підібрати інформаційні матеріали так, щоб їхній зміст відповідав двом задачам:

1. Розповідь про Шосткинське вище професійне училище як про найкращий професійно-технічний навчальний заклад міста та один з найкращих навчальних закладів Сумської області.

2. Аргументоване доведення думки про те, що найбільшою цінністю училища є його учні і що **КОЖЕН УЧЕНЬ** цілком реально може стати гордістю свого навчального закладу, своєї родини.

Кожен педагог за власним бажанням може обирати матеріали для ілюстрації власних думок та аргументів. Головне – щоб ці аргументи були не сторонніми стандартними фразами, а результатом власного життєвого та професійного досвіду, який кінець-кінцем спресувався у непохитні власні переконання. Учень – особливо першокурсник – повинен зрозуміти, відчути і повірити, що він для педагогів буде цінністю перш за все як людина-

особистість, як майбутній професіонал, хоч у нього не все і не відразу буде виходити гарно.

Знайомство з історією училища має на меті довести до учнів той факт, що наш навчальний заклад, якому майже 40 років,- це сучасний архітектурний і технічний комплекс з одного боку і цілком сформована установа з «моральної» та ідейної сторони, яка знаходиться у тій прекрасній стадії розвитку, коли уже є досвід і є можливості (інтелектуальні, вікові, технічні) для реалізації нових ідей. (Для більш детального знайомства з історією училища учням можна запропонувати Інтернет-адресу сайту училища).

ДПТНЗ «Шосткинське ВПУ» має свої традиції, які вигідно вирізняють його серед інших ПТНЗ міста та області. Це:

- Посвята першокурсників в учні училища;
- День здоров'я для першокурсників;
- Конкурс творчих робіт для першокурсників «Мої перші 30 днів навчання в училищі»;
- Конкурс «Учень року»;
- Щорічне визначенні рейтингу учнів «Топ-19»;
- Книга рекордів училища;
- Почесна книга училища;
- Конкурси художньої самодіяльності, технічної творчості та різні тематичні конкурси, у тому числі з використанням ІТ-технологій;
- Тижні професій та конкурси професійної майстерності серед учнів;
- Урочистий випуск для старшокурсників (29-30 червня);
- Спортивні змагання тощо.

Інформацію щодо перерахованих традицій можна взяти на сайті училища. Слід також наголосити, що на сайті постійно висвітлюються усі події, які відбуваються протягом навчального року. Головними героями цих сюжетів виступають учні з різних груп і курсів. Новини супроводжуються фото-, відеоматеріалами, презентаціями і т.п. Інформація знаходиться на сайті училища кілька років, тому учень може продемонструвати момент власної слави батькам, друзям, знайомим, однокласникам.

Головною відмінністю училища від школи є той факт, що учні однієї групи (у межах одного курсу) значною мірою відрізняються від інших груп завдяки обраним професіям. Тепер оцінювання учнівських здібностей не буде обмежуватись лише досягненнями з математики чи української мови. На перший план виступають професійні вміння. Адже не секрет, що хлопець, який не вміє писати твори, може ледь не наосліп розібрати і зібрати автомобіль; або

дівчина, яка «не дружить» з інтегралами, може чудово куховарити. Якщо в школі на це не звертали уваги, то тепер ці уміння будуть на першому плані. Головне – наполегливо оволодівати професією, чітко визначити мету і рухатись до неї кожен день.

Щоб успішно рухатись до вершин обраної професії і стати гордістю свого училища, своїх родин (теперішніх і майбутніх), потрібно пам'ятати про деякі важливі речі, такі як повага до обраної професії, до обраного училища, до однокласників; бажання радіти кожному, хоч і маленькому, власному досягненню; уміння сприймати тимчасові невдачі не як катастрофу, а як життєвий урок. Головне – іти своїм шляхом і не порівнювати себе з кимось, а порівнювати себе з собою ж учорашнім, торішнім, адже головна перемога людини – це перемога над самим собою.

Стосовно даного етапу класної години важко і практично неможливо порекомендувати якісь конкретні слова чи факти. Можна задати для педагога загальний напрямок думок, а те, в які конкретні слова виллюються ці думки, залежить від самої особистості педагога. Хоча певні допоміжні матеріали, які можуть надихнути на конкретні приклади та аргументи, наводяться нижче. Свого часу, в різних групах (не першокурсників), ця інформація вже була «випробувана». Відгуки учнів були різними. Траплялись випадки, коли окремі учні не сприйняли тих думок, які автор даних рекомендацій намагалась їм донести. Але таких учнів було дуже й дуже мало. Основна частина підлітків визнавала, що отримана інформація важлива й може стати в нагоді як буквально завтра, так і в майбутньому. (Див. додатки з особистої бібліотеки Ануфрієвої Т.М.)

Красивою «крапкою» класного часу може стати «Лист собі майбутньому» (побажання для себе/ квітка бажань/ «мої плани» - можна назвати це якимось інакше). Суть заключного етапу полягає в тому, що кожен учень пише для себе якимсь побажанням (планує якимсь досягнення чи щось інше), пов'язане саме з навчанням в училищі, з училищним життям і т.п. Бажання повинно бути конкретним і таким, щоб його можна було виконати за рік – півроку. Записки з написаним кладуться в «секретне» місце, а наприкінці навчального року кожен учень озвучує написане та аналізує ступінь виконання задуманого. Можна наперед учням допомогти з бажаннями (особливо це стосується першокурсників, які ще не орієнтуються в училищних та професійних реаліях). Можна запропонувати заповнити своєрідні анкети чи

«плани», в яких розписати перелік бажань та виділити колонку «що для цього потрібно зробити». Учень може обирати зі списку одну або декілька позицій.

ШАНОВНІ КОЛЕГИ! БАЖАЮ ВАМ УСПІХУ!

## Допоміжні матеріали

### до класної години

### «Моє училище – моя гордість»

(Статті з особистої бібліотеки Ануфрієвої Т.М.)

Из журнала «Колесо жизни», 2012г., № 7-8 (60) июль-август, стр. 22-23.

## И В МУЖЕСТВЕ БЕСЧИСЛЕННЫХ НАЧАЛ...

### О поисках мастера и просветлении

*Мало кто не слышал сегодня о просветлении. Но что это такое? Интернет-поисковик выдает без малого три миллиона ссылок, но разнообразные определения и трактовки по большому счету ничего не объясняют. Сложно найти истину за стеной слов...*

Наверняка каждый из нас хотя бы однажды слышал об удивительных людях, владеющих особенными возможностями и уникальными талантами.

Кто они, эти просветленные мастера?

Как они живут, почему умеют то, что умеют, и каков их внутренний мир?

Как отличить их от тех, кто только называет себя таковыми?

И что такое просветление?

В 1996 году, занимаясь восточными единоборствами, я читал книгу Вон Кью Кита, известного шаолиньского мастера, который очень лаконично заметил, что просветление – это выход за привычные рамки ума, переход на другой уровень мировосприятия.

Это меня вдохновило, я начал искать тех самых настоящих мастеров, которые в своем понимании мира вышли за привычные рамки.

С тех пор прошло 16 лет. Я учился у других людей, искал и находил настоящих мастеров своего дела, перенимал их опыт и понял одну важную вещь: есть две категории специалистов.

Первые – те, кто знают, как что-то сделать качественно, и что-то умеют, но сами так и остались обычными людьми со своими комплексами и слабостями.

Вторые – те, кто знают и умеют многое, но при этом многократно выросли как личности, обрели мягкость и спокойствие, могут объяснять сложные вещи очень доступно, рядом с ними чувствуешь настоящую уверенность. Именно они – подлинные мастера. На Востоке говорят: не важно, в чем ты мастер – в карате либо в каллиграфии, - главное, что ты – мастер.

Почему итак? Потому что мастерство – это не количество знаний и даже не чудесные умения, а уровень мышления, принцип организации личности.

Те мастера, которых я знаю, отличаются четырьмя основными качествами.

1.Профессионализм: в своей специальности они знают и умеют всё.

2.Душевное здоровье в общении мастера – спокойные, терпеливые, вежливые и, как правило, щедрые люди.

3.Развитое мышление: мастера мыслят гибко, не боятся ошибаться и действуют адекватно обстоятельствам.

4.Многогранность: настоящие мастера – развитые личности, со своими талантами и увлечениями; в личном общении они производят глубокое позитивное впечатление на собеседника.

**ЗНАЮЩИЙ НЕ ГОВОРИТ, А ГОВОРЯЩИЙ НЕ ЗНАЕТ**

**(ПУТЬ К НАСТОЯЩЕМУ МАСТЕРСТВУ)**

**Шаг первый: лучший в своем деле.** Такой принцип есть в кодексе самурая. Почему это важно, разве это не эгоцентризм? Практика показывает, что нет. Каждый, кто чего-то добился в своей жизни, знает, как это происходит.

Душа постепенно освобождается от мусора, крепнет характер, развивается внимание, мышление становится системным. Так растет личное мастерство. Среди людей всегда заметен тот, кто прошел жизненную школу и стал другим, более спокойным и глубоким. Исчезают поверхностная шелуха и желание зарисоваться, человек точно знает, чего он стоит, и не разменивается на красивые слова. Потому и говорят, что мастера отличает скромность. Тот, кто всего достиг, уже все себе доказал, и ему не нужно доказывать что-либо другим людям, поэтому он спокоен.

**Шаг второй: душевное здоровье.** Один из моих учителей говорил: «И в мужестве бесчисленных начал». Для себя я трактовал эту фразу просто: когда ошибаешься и падаешь, нужно подниматься и просто пытаться еще раз. Нередко мастера – люди со сложной судьбой, жизнь неоднократно давит на слабые места, пока личность не станет зрелой. А зрелые люди не торопятся давать советы и кичиться своими успехами, потому что знают: жизнь – штука непростая, сегодня ты на волне, а завтра придется снова садиться за парту. Век живи, век учись.

**Шаг третий: развитое мышление.** Тот, кто берет на себя решение сложных задач, учится в два раза быстрее. Тот, кто не боится ответственности, доходит до сути вопроса. Наблюдая за хорошими специалистами, я видел, что они легко решают разные задачи, но только в рамках своей дисциплины. Мастерами же становятся те, кто хочет разобраться шире, чтобы понять, как жизнь устроена на самом деле. Это заставляет их изучать другие направления, делать выводы, чтобы однажды обрести свое просветление (теперь пришло время поговорить и о нем) и стать свободным от былых воззрений.

Есть такое высказывание, что любая идея, какой бы хорошей она ни была, однажды становится ограничением. Почему? Потому что идущий по Пути однажды перерастет идею, и на ее место придет идея, еще более точно отражающая жизнь.

Это и есть просветление – освобождение от старой картины мира в пользу новой, более широкой и точной.

**Шаг четвертый: многогранность.** Глубокое понимание своей деятельности делает человека духовно богатым. Он начинает относиться к жизни иначе, замечает больше интересного вокруг, наблюдает за самим собой, удивляется, делает выводы и лучше понимает других людей. Растет сфера его жизненных интересов, он не заикливается на профессии, а ищет что-то еще. И

с годами все больше уважает мир, потому что видит: чем бы ты ни занимался, это лишь капля в море жизненного многообразия. Это придает мастерам особенную душевную мягкость и обаяние, они словно познали некую тайну и готовы ею поделиться. Кто не является мастерами? Те, кто кричат о своих великих талантах, кто с гордостью заявляют об уникальных знаниях или о секретных формулах успеха.

Фраза «знающий не говорит, а говорящий не знает» именно о них – о лже-учителях, как их иногда называют. Потому что мастер не будет торопиться и доказывать свое мастерство. Зрелые люди вообще редко когда вовлекаются в споры. Там нет истины.

Истина – в общении с близкими друзьями, в партнерстве единомышленников, в новых задачах и романтических горизонтах.

## О НЕПРЕДСКАЗУЕМОМ

Как достичь просветления? На Востоке говорят: медитация не гарантирует просветления, просветление приходит само, и часто – совершенно внезапно и непредсказуемо.

Первый совет прост: постарайтесь разобраться в чем-то лучше и глубже, чем все остальные. И однажды вы обязательно поймете что-то такое, чего до вас еще никто не знал. На душе станет светло и легко, вы подойдете к окну, глянете на мир другими глазами и улыбнетесь.

Совет второй, чуть сложнее: не избегайте сложных задач. Сложная задача – это как подарок Вселенной, она позволяет приложить все силы. Чтобы потом заметить: вы стали гораздо сильнее и талантливее. Со временем вы изменитесь и поймете, что не боги горшки лепят, а значит и остальные мастера – такие же люди, как вы. И это изменит весь мир вокруг.

Совет третий, самый сложный: наберитесь терпения и долго двигайтесь в самую неизученную область (например, осуществите заветную мечту). Преодолевайте страхи и сомнения, осознавая, что до вас еще никто такого не делал. И однажды вы поймете о жизни что-то такое, что сложно описать словами. Просто вы вышли за привычную грань и обрели новое видение мира.

Павел Дыма,  
тренер, коуч

[www.kolesogizni.com](http://www.kolesogizni.com)

*P.S. Все же не удержусь и вставлю свою «копейку» в последний абзац. Вполне возможно, что вы будете делать то, что до вас уже делал не один человек. Здесь главное – преодолеть самого себя, именно себя поднять новым поступком на новую высоту. Успехов читающему это!*



### Порівняльна характеристика крайніх типів людини за деякими рисами

№	Основні життєві ситуації	Що в цій ситуації має, що про це думає, як на це реагує:	
		людина з позитивною психологією (людина з психологією заможної людини)	людина з негативною психологією (людина з психологією бідняка)
1.	Яке почуття знаходиться в основі характеру і світогляду	Любов, тобто відчуття гармонії світу з усіма його плюсами і мінусами. Загальне ставлення до життя: «З усіх ситуацій буду знаходити користь для себе. Буду робити все, що від мене залежить». У цілому людина задоволена своїм життям.	Агресія, недовіра до всього і всіх. Усе бачить якщо і не в чорних, то в сірих тонах. Загальне ставлення до життя: «Життя – це біль і страждання. Від мене нічого не залежить. Доля не справедлива».
2.	Ставлення до себе, до інших	Оцінює адекватно і себе, й інших (бачить і плюси, і мінуси). Поважає себе та інших. Розуміє, що може бути неправий, тому готовий працювати над собою. Готовий до співпраці.	Завищені вимоги до інших і занижені – до себе. В інших бачить більше мінусів, у собі – тільки плюси. Вважає себе правим завжди. До співпраці готовий лише за сприятливих умов.
3.	Ставлення до чужого успіху (матеріального, морального)	Спокійне. Розуміє, що за цим, крім щасливого випадку, стоїть і наполеглива праця; що успіх вимагає відмовитись від якихось важливих речей (спокою, вільного часу тощо)	Заздрісне. Перекоаний, що успіх дістався задаром.
4.	Ставлення до життєвих випробувань	Намагається знайти вихід, опираючись на власні реальні можливості. Готовий розвиватись, щоб подолати труднощі, або чимось поступитись.	У власних невдачах звинувачує інших. Розвиватись або чимось поступатися заради успіху не готовий.
5.	Ставлення до можливого власного успіху (матеріального, морального)	Прагне до нього, але при цьому розуміє міру особистої відповідальності за результат, який далеко не завжди можна передбачити на 100%. Розглядає успіх як результат роботи над собою. Розуміє, що цю роботу не можна припиняти.	Хоче мати успіх, щоб нічого не робити. Не готовий працювати над собою, не розуміє, що це є обов'язковою умовою успіху.
6.	Ставлення до	Поважає їх так само, як і себе. Довіряє чи не	Не довіряє. Маніпулює. Шукає лише власної вигоди,

№	Основні життєві ситуації	Що в цій ситуації має, що про це думає, як на це реагує:	
		людина з позитивною психологією (людина з психологією заможної людини)	людина з негативною психологією (людина з психологією бідняка)
	близьких людей	довіряє, опираючись на знання про людину. Готовий до співпраці заради спільної мети.	готовий до обману. На співпрацю дивиться тільки з точки зору власної вигоди (щоб вона була значною і швидкою)
7.	Рівень упевненості в собі	Високий. Розуміє свої сильні і слабкі сторони. Розуміє, що не всім може подобатись. Сприймає це спокійно. Не любить зайвої конкуренції, оскільки вважає її непотрібною.	Низький. Себе не любить, але вимагає поваги з боку інших. Не терпить конкуренції через ревності і страх.
8.	Планування майбутнього та усвідомлення наслідків	Здатний до свідомого планування. Усвідомлює якщо і не всі наслідки, то більшу їх частину. Готовий узяти відповідальність за всі можливі наслідки.	Не здатний до свідомого планування. Наслідків не усвідомлює або майже не усвідомлює. Відповідальності намагається уникнути будь-якими способами.
9.	Здатність витримувати самотність	Говіркий у міру. Уміє спілкуватися з людьми. Має невелику кількість близьких друзів, з якими підтримує глибокий зв'язок. Потребує час від часу самотності, щоб обдумати свої враження, розібратись у собі.	Весь час або занадто мовчазний, або занадто балакучий («рот не закривається»). Весь час намагається бути на людях, але спілкування поверхове. Нав'язує свою присутність. Втомлює своєю присутністю.

## 15 советов, которые я хотел бы дать себе в 20 лет

Мне скоро будет 40 лет. И хоть я и ощущаю себя все тем же пацаном, понимание, как говорится в старой рекламе, приходит с опытом. Часто ловлю себя на мысли: «А как бы сложилась моя жизнь, если бы сегодняшний опыт был мне доступен лет 20 назад?» И хоть сегодня жаловаться особо не на что, («типовые» материальные блага давно имеются), остается ощущение недоработки, упущенных возможностей и все такое прочее. Кризис среднего возраста? Возможно, но это не отменяет жизненный опыт.

Ниже пишу те тезисы, которые хотел бы сообщить самому себе в 18-20-летнем возрасте. Выпускники школ могут ухмыляться — что дядя понимает в жизни? Я тоже таким был. И теперь точно знаю, что «дядя» понимает и знает намного больше, чем может показаться. Итак, что бы я сказал самому себе в уже далеком 1995 году?

1. Как вещал Богдан Титомир: «Не кури и не пей, остальное догонится!» Поверь, это так. Про наркотики вообще даже не думай.
2. Никогда, кроме самых тяжелых обстоятельств, не бери в долг. Ни на бизнес, ни на машину, ни на мобилу, ни на подарок девушке. Нет денег — ищи другие варианты или вообще забей. Кредит — первый и самый большой шаг к нищете. Если уж взял — отдай как можно скорее и больше не бери.
3. Запомни, тебе изначально никто и ничего не должен. Ни государство, ни родители, ни общество. Ты не получишь ничего, если не заработаешь это сам.
4. Учись ограничивать себя. Фразы вроде «Живем один раз!» и т. п. — ложь, и за ними ничего нет, кроме стыда и более тяжелых последствий. Ты ничего не потеряешь, если не купишь айфон или не слетаешь (в кредит, да) в Париж на Новый год. В общем, будь умнее.
5. Уважай себя. Это значит: не гонись за понтами и показухой, не ври и не хвастайся. Твоя самооценка не должна зависеть от вида «мульки» на телефоне, шмотках или машине. Тогда будут уважать и тебя, независимо от обстоятельств.
6. Понятия «честь» и «достоинство» никто не отменял. Будь человеком, не иди на сделки с совестью. Не быть говном — норма жизни. Если ты прав — ничего не бойся.
7. Уважай людей. Даже тех, кто этого вроде как и не заслуживает. Уважение к окружающим — черта правильного человека.
8. Никогда не психуй. Вежливость, спокойствие и корректность отличают всех выдающихся людей. Очень помогает в бизнесе.

9. Избегай ненужных трат, откладывай деньги, даже если их пока на все хватает с избытком. Это не значит «будь скрягой», это значит — подумай, нужна ли тебе эта покупка?
10. Работай ответственно. Путь к процветанию начинается с труда, часто низкооплачиваемого. Это не значит, что такую работу надо делать «на отвали». Я наблюдал несколько примеров крутого карьерного роста людей, не наделенных ничем, кроме чувства ответственности. Таких мало и таких ценят.
11. Старайся вкладывать деньги. Не в пирамиды и не в стартапы друзей. В недвижимость, ценные бумаги, на депозит в банке, в конце концов. Не ищи легких и быстрых путей обогащения, они обычно ведут или к нищете, или за решетку. А часто — в оба пункта одновременно.
12. Учись. Интернет офигенен в плане возможностей обучения. Учись говорить с деньгами на их языке, пройди курсы бухгалтеров (очень полезно!), учись понимать бизнес-процессы вплоть до мелочей. Даже если это торговля шаурмой. Чем больше знаешь — тем больше возможностей.
13. Не ленись. Выбей из себя это убогое чувство, хоть кулаками. Забудь про игры и зависание в сети, лучше почитай что-нибудь или съезди на рыбалку / сходи на прогулку, в бассейн, в конце концов. Никогда не ленись, иначе через 20 лет будешь бояться остаться наедине с собой.
14. Никогда не начинай бизнес с нуля. Имеется в виду — с нуля знаний, на одних предположениях. Идеально начинать бизнес в сфере, где проработал несколько лет и знаешь все от А до Я. Но помни о пункте № 2! Не хватает денег — зарабатывай, время у тебя пока есть!
15. И все же время бесценно. Пока ты готовишься к жизни — она проходит. Главные ценности не тачки, не квартиры и не счет в банке, все это уже к 40 годам станет совсем не так интересно. Всегда находи время на хобби, родных и близких, пусть даже в ущерб другим делам.

Все. Я прекрасно понимаю, что следовать всем 15 правилам почти нереально, особенно когда ты только начинаешь жить. Но если у тебя есть какие-то жизненные амбиции — постарайся. Обещаю, ты об этом никогда не пожалеешь.

Автор: [dizzy1978](#)

Источник: <http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/15-sovetov-kotorye-ya-hotel-by-dat-sebe-v-20-let-959360/> © AdMe.ru

## "Велике починається з малого"

- Написала [Леся Полищук](#)
- Опубліковано в [Всяке разне](#)

17 серп. 2016



Я вже задовбала вас цією сентенцією мабуть)))

Але нікуди від неї ви не дінетесь.

Не буває так, щоб все і відразу.

Ми досить наївні були і під час Майдану. Думали, досить вигнати зека і все засвітиться і заблищить новими барвами. А виявилось, що це тільки початок, малесенький крок на великому шляху.

Ми чомусь вирішили, що ось ми ж зробили, а далі само собою піде. Наївні, щоб не сказати дурні.

Моя Тетяна, кума, що всю молодість пропрацювала продавцем на ринкові, вигнала свого алкаша через п'ять років життя. А потім сиділа і плакалася, чому так все погано. Грошей як не було так і немає. Життя не складається, кожен новий мужчина, такий же алкаш, як і бувший.

Пояснюю їй - так і буде, поки ти не змінишся сама. Ти ментально запрограмована на придурків. Ти знаєш, як вижити поруч з ними, як ними маніпулювати і коли потрібно втікти від їх шаленства до мами.

Ми з вами запрограмовані на корупцію при владі. Ми вже так до того звикли, що аж страшно. І якщо не все і відразу, то ми просто пішли на наступне коло історичної спіралі.

Змінюйтесь. Змінійте себе. Починайти вчитися, вникати і розуміти - без вас, особисто вас, нічого не відбудеться. Спочатку маємо змінитися ми, принаймі якась частина нас, сама небайдужа. А потім ми маємо змінювати, те що навколо нас. І тільки в такому порядку - інакше новий виток спіралі.

Тетяна пішла вчитися в інститут. Підтягнула всі наявні ресурси і батьків і пішла. Зараз працює менеджером, має нового чоловіка (на роботі познайомилась) маленьку донечку і абсолютно нове життя.

Все насправді простіше ніж здається, але довше ніж хочеться.

Змінюйтесь, змінійте своє бачення, відходьте від стереотипів. Якщо ви хочете для себе нового життя, починайте з себе. Не вийде на старі стандарти прищипити нові можливості. Нонсенс.

І ще - ви маєте набагато більший потенціал, ніж вам це намагаються нав'язати оточуючі. В сотні разів більший. І якщо ви знайдете хоч одного однодумця, хоч би і у дзеркалі, ви зможете цей потенціал реалізувати. Перевірено.

Люблю вас! І вірю в вас! Цьом!.

(Уривок з невідомої статті)

Очень понравился **рассказ из книги Джона Мэйсона “Ты родился оригиналом, не умри копией”**. Советую всем творческим личностям в прочтение. Я выписал и опубликовал здесь самое интересное. Прочтите и вникните.

Не тратьте свою жизнь на вечные жалобы. Человек, который везде ищет недостатки, редко находит что-то другое. Пусть ваша жизнь будет радостным восклицанием, а не скучным оправданием. Любой жалобщик будет говорить вам, что успех — это всего лишь везение.

Дети рождаются оптимистами, но мир старательно пытается избавить их от «иллюзий». Факт остается фактом: чем больше вы жалуетесь, тем меньше вы приобретаете. Жизнь в жалобах — глубокая яма. Единственная разница между ямой и могилой — во времени. Дух жалобы приходит сначала как случайный посетитель, потом как гость и, наконец, становится хозяином. Некоторые люди всегда видят только плохое в сложившейся ситуации. Вам знакомы такие? Мелкие вещи затрагивают мелкие души. Некоторые люди совершенно уверены, что могли бы сдвинуть горы, если бы только кто-нибудь убрал с их пути все камни. Самые разочарованные люди — это те, кто берет только то, что само идет к ним в руки.

Нытики и жалобщики ищут общества с себе подобными. Они привлекают других жалобщиков и отталкивают людей настроенных позитивно...

Не жалуйтесь. Колесо, которое скрипит громче других, заменяют в первую очередь. Если вы жалуетесь на людей, то у вас не остается времени, чтобы любить их.

## **Немного о позитивном**

### **1. Пока вы живы, все возможно**

Единственной уважительной причиной, по которой вы можете сдаться, является ваша смерть. До тех пор, пока вы живы (здоровы и свободны), у вас есть выбор, чтобы совершать попытки до окончательного успеха.

### **2. Будьте реалистами**

Вероятность освоения чего-то с первого раза очень мала. Все требует времени, чтобы этому научиться, и вы будете совершать ошибки. Учитесь на них.

### **3. Вы сильны**

Вы сильнее, чем вы думаете. Одной маленькой неудачи недостаточно,

чтобы остановить вас в процессе достижения своего успеха. Недостаточно будет также и 10, и 100, и 1000 неудач.

#### **4. Проявите себя**

Если вы не хотите быть известным, как кто-то другой, то это слабость, и говорит о том, что вы сдаётесь. Выходите и показывайте себя остальному миру, а также самому себе. Вы можете и добьётесь того, что намеревались сделать. Вы потерпите неудачу только тогда, когда сдадитесь.

#### **5. Делалось ли это раньше?**

Если кто-то другой смог сделать это, то сможете и вы. Даже если только один человек в мире сумел достичь того, чего желаете вы. Это должно стать достаточной причиной для вас, чтобы никогда не сдаваться.

#### **6. Верьте в свои мечты**

Не предавайте самого себя. В жизни бывает много людей, которые говорят вам, что вы хотите достичь невозможного. Не позволяйте никому рушить свои мечты.

#### **7. Ваша семья и друзья**

Позвольте людям, которых вы любите, стать вашими вдохновителями на то, чтобы продолжать упорно двигаться дальше. Возможно, вам нужно будет попробовать посмотреть с другой точки зрения, больше учиться, больше практиковаться, но никогда не сдавайтесь.

#### **8. Есть люди в худшем положении, чем вы**

Прямо сейчас есть много людей, которые находятся в худшей ситуации и в худших условиях окружающей среды, чем вы сейчас. Хотели бы вы отказаться от пробежки в 5 километров? Подумайте о людях, которые не в состоянии даже ходить, и как много они были бы готовы отдать за возможность пробегать по 5 километров каждый день.

#### **9. Улучшайте наш мир**

Когда вы достигнете всего, чего намеревались достичь, вы можете использовать свой успех, чтобы совершать изменения в мире или в жизни отдельных людей.

#### **10. Вы заслуживаете счастья**

Никогда не позволяйте никому говорить вам противоположное. Вы заслуживаете счастья и заслуживаете успеха. Сохраняйте этот настрой и никогда не сдавайтесь, пока не достигнете своего пункта назначения.

#### **11. Вдохновляйте других**

Служите источником вдохновения для других, отказываясь сдаваться.

Кто знает, чего может достичь кто-то другой из-за того, что вы сами никогда не сдавались, и тем самым вдохновили других не сдаваться.

## **12. Вы уже так близко**

Зачастую, когда вы чувствуете, что хотите сдать, вы находитесь так близко к тому, чтобы сделать огромный прорыв. В любой момент своего времени вы всегда находитесь лишь на волосок от успеха

### **Из Таниного письма 08.04.13.**

**Прекратите ругать и порицать себя.** Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

**Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.** Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

**Начните больше давать другим.** Я говорю не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

**Будьте верны себе.** Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы не верны себе и у вас будет низкая самооценка.

**Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.** Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства, если ваши дни проходят на работе, которую вы презираете. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша работа не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.