

Похлопай в ладоши самому себе!

**СМЕЯСЬ, ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ НЕ ТОЛЬКО
ВЕСЕЛЫМ И СЧАСТЛИВЫМ,
НО И ЗДОРОВЫМ.**

Часто ли ты хвалишь себя? Не отвечай, и так ясно.

**И что мы за народ такой? Грызем себя, ругаем, нет, чтобы
похвалить**

**себя. Нет на свете большего врага, способного нам так насолить,
как мы сами. Хватит себя ругать! Хватит себя обесценивать!**

**Чтобы пребывать в добром здравии, человек должен
испытывать не менее семи раз в день
положительных эмоций. Это самый минимум!**

**Поэтому нужно постоянно хвалить себя и даже хлопать в
ладоши.**

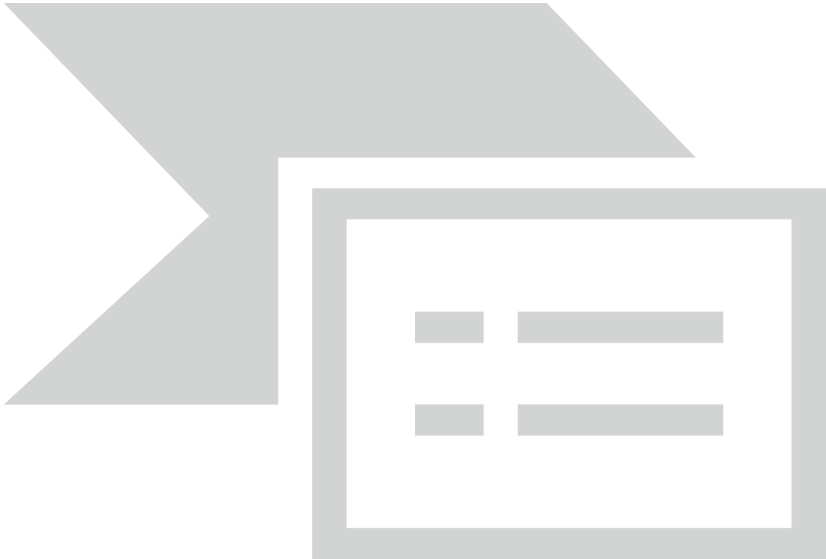
**Ты хоть раз погладил себя по голове, сказала себе
комплимент или признался в любви себе?**

**Александр Сергеевич Пушкин, например, очень
любил хвалить себя. Сам себе аплодировал:**

«Ай да Пушкин, ай да сукин сын!»

Врач-психотерапевт И. Вагин.

Для учащихся



В течение всего дня постарайся делать только то, что тебе хочется и что у тебя лучше всего получается. Вечером отметь свое настроение. Похвали себя, похлопав в ладоши за спиной, - подхлестни себя аплодисментами на новые удачные свершения!