



Информационно-просветительский материал студентам: «Слова, меняющие жизнь»

*Вначале было слово... Это простое высказывание подтверждает факт, что слово не просто что-то значит, а имеет огромную важность, играет значительную роль в жизни человека. Нас правильно учили в детстве, что слова **ЗДРАВСТВУЙТЕ, СПАСИБО и ПОЖАЛУЙСТА** могут создать целый мир. Эти простые и важные слова не просто правила хорошего тона. Они являются показателем проявления симпатии и уважения к людям, их поступкам, позволяют формировать умение ценить то, что есть и успешно жить в мире.*

*Но есть слова, благодаря которым Вы можете существенно изменить свою жизнь в лучшую сторону. Это слова **ДОСТАТОЧНО и ДОСТОЙНА (-ЕН)**.*

1. ДОСТАТОЧНО

Ответьте для себя на вопрос: почему я недовольна(-ен) своей жизнью? Нам постоянно чего-то не хватает (не достаёт). Не хватает денег, не хватает любви, не хватает внимания, не хватает уверенности в себе и т.д. А что, если вместо того, чтобы заикливаться на недостатке – начать думать о достатке? Ведь Вселенная, Бог или Жизнь, как вам больше нравится, даёт нам то, о чём мы думаем больше всего в течение дня.

Попробуйте сказать себе:

- У меня достаточно любви!
- У меня достаточно денег!
- У меня достаточно здоровья!
- У меня достаточно любви!
- У меня достаточно счастья!
- У меня достаточно радости!

Можете «играть» с этим как угодно:

- У меня достаточно свободного места на дороге! (для водителей),
- У меня достаточно красоты, чтобы быть уверенной в себе!
- У меня достаточно энергии для творчества!

– У меня достаточно самообладания!
– У меня достаточно уверенности в своей исключительности!



Поиграйте в игру «У меня всего в избытке», почувствуйте, поверьте в это. В ситуации дефицита ресурсов вспоминайте это слово и применяйте его. Придумайте свою игру, регулярно повторяйте свое выражение со словом ДОСТАТОЧНО или напишите и повесьте его на видное место.

Ведь у Вас всего в избытке!

2. ДОСТОЙНА (-ЕН)

Второе очень важное слово – ДОСТОЙНА/ДОСТОЕН.

Если у нас чего-то нет, значит нам это не нужно, или мы считаем себя недостойными этого (чаще всего). Многие могли бы жить гораздо счастливее, успешнее и радостнее, если бы только начали развивать уверенность в себе и говорить: «**Да, я достойна(-ен) всего того, о чём мечтаю**».

- Я достойна(-ен) любви!
- Я достойна(-ен) крепкого здоровья!
- Я достойна нежности и ласки!
- Я достойна(-ен) иметь отличную работу!
- Я достойна(-ен) любящего меня человека!
- Я достойна(-ен) всего самого лучшего в жизни!

Чудеса начнутся тогда, когда Вы искренне поверите в это. Каждому человеку будет полезна простая практика наполнения себя великолепными словами. Выберите для себя десяток слов, отображающих желаемую жизнь и желаемое состояние. Какие это могут быть слова? ЛЮБОВЬ, УСПЕХ, ГАРМОНИЯ, БЛАГОДАРНОСТЬ, МУДРОСТЬ... (продолжите список сами). Созданный список прочитывайте каждый вечер медленно вслух. Можете написать свой список на специальной доске, набрать на компьютере, распечатать и повесить так, чтобы вы чаще его видели. Практикуйте эту технику регулярно, и Ваше внимание будет постоянно сфокусировано на всём том, что несут эти слова.

Сказать не бойся добрые слова
И улыбнуться незнакомым людям.
И знай же, что ЛЮБОВЬ всегда права,
И радуйся , как воскресенью, будням.
И трепетность, и искренность души
Не прячь ты дома, вставив в рамку ретро...



Жемчужины мысли

www.inpearls.ru

***Будьте внимательны к произносимым словам и помните, что слова,
которые вы выбираете, определяют ваше будущее!***

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

***(использована информация социально-педагогической
и психологической службы БГУИР)***