

***Профилактика
суицидального поведения у
детей и подростков***

Автор: педагог – психолог
МБОУ «СОШ №2»
Максимова Елена Александровна

Суицид - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

ФАКТЫ И МИФЫ О САМОУБИЙСТВЕ

Миф: если человек говорит о самоубийстве, он его не совершит.

Факт: из 10 человек, покончивших жизнь самоубийством, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях.

Миф: настоящие самоубийцы не предупреждают о своих намерениях.

Факт: человек находящийся в суицидальном состоянии, предупреждает и дает много сигналов о своих намерениях.

Миф: человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Факт: большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они “играют со смертью”, предоставляя окружающим спасать их. Практически никто не совершает самоубийства, не сообщив окружающим о своих чувствах.

Миф: улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Факт: большинство самоубийств происходит в течение примерно трех месяцев после начала “улучшения”, когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств в жизнь.

Миф: самоубийства происходят чаще в среде богатых, или наоборот, исключительно бедных.

Факт: уровень самоубийств одинаков во всех слоях общества.

Миф: все самоубийцы – больные, суицид это психическое проявление.

Факт: несмотря на то, что человек, находящийся в суицидальном состоянии, глубоко несчастен, он вовсе необязательно психически болен.

Миф: существует определенный тип людей, склонных к мыслям о самоубийстве.

Факт: не существует предрасположенности к самоубийствам. Любой человек может покончить с собой.

Люди относятся к суицидным попыткам как к средству привлечь внимание. Это крик о помощи.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе.

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность переживаний («люблю-ненавижу»))
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадёжность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

Состоянием, предшествующим попытке самоубийства, как правило является глубокая депрессия.

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушение сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушение сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Следует обращать особое внимание на признаки суицидального поведения детей и подростков:

1. Планировать или выражать желание убить себя или другого человека.
2. Наличие орудия для самоубийства, например, наличие или доступ к пистолету.
3. Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать.
4. Злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами.
5. Разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок, разговоры о предметах, которыми можно нанести физический вред, например, таблетки, оружие или ножи.
6. Постоянное желание остаться наедине.
7. Раздача личных вещей (особенно эмоционально значимых и дорогих)
8. Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия.

К признакам суицидального поведения у детей и подростков также относят:

- ✓ Побег из дому;
- ✓ Намеренное причинение себе физического вреда (порезы, раны, укусы, ожоги и т.п.).

К факторам, увеличивающим риск суицидального поведения, относят:

1. Предыдущие попытки совершить самоубийство
2. Случаи самоубийства в семье.
3. Недавнее предотвращение попытки самоубийства.
4. Наличие депрессии ..

Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью, т.к. суицид бывает как истинным, так и демонстративным.

Что делать, если человек говорит о самоубийстве?

- ✓ Верить этому;
- ✓ Немедленно сообщите об этом родителям ребенка, поставьте в известность психолога и администрацию школы о сложившейся ситуации.
- ✓ Постараться установить контакт.
- ✓ Говорить об этом необходимо свободно и, что крайне важно, спокойно (без эмоций)
- ✓ Постарайтесь выяснить:
 - Давно ли у него такие мысли?
 - Знает ли он, когда они появились?
 - Думал ли о том, как это сделать?
 - Есть ли у него план?
 - Подготовлены ли средства для его осуществления?(есть ли у этого ребенка средства (оружие или медикаменты) для совершения самоубийства или причинения вреда другим людям.)
 - Определил ли он время и место для совершения самоубийства.
 - Считает ли он, что нет другого способа утолить боль.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. **Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления**).

Важно: постараться уговорить получить профессиональную помощь.

Что не надо делать.

- Не отказывайтесь говорить о суициде;
- Не предлагайте простых ответов на серьезные вопросы;
- Не обостряйте чувство вины (подумай, скольким людям хуже, чем тебе).

Если попытка совершить самоубийство несет реальную угрозу, следуйте следующим советам:

1. Позвоните в скорую помощь или милицию.
2. Оставайтесь с этим ребенком или попросите того, кому доверяете, сделать это пока кризис не пройдет.
3. Убедите этого ребенка, что ему необходима помощь профессионала.
4. Не спорьте с ним («Не все так плохо как тебе кажется») и не бросайте ему вызов («Ты не способен совершить самоубийство»).
5. Скажите ребенку, что не хотите его или ее смерти. Постарайтесь поговорить о сложившейся ситуации как можно более откровенно.

При контактах с суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Сталкиваясь с проблемой суицида, человек может столкнуться со следующими чувствами и мыслями, которые могут мешать ему, оказывать помощь ребенку.

- Амбивалентность реакций взрослых. Очень часто столкновение взрослых людей с суицидальными высказываниями ребенка или подростка вызывает обострение их собственных психологических конфликтов. Психологическое напряжение, вызванное общением со страдающим или суицидальным ребенком или подростком, может достигнуть большой интенсивности и сопровождается широким спектром эмоциональных реакций. В некоторых случаях у взрослого, находящегося в контакте с такими детьми или подростками, актуализируются собственные эмоциональные проблемы. Иногда подобные проблемы оказываются весьма серьезными у работников ОУ, амбивалентность (неоднозначность) чувств которых – стремление помочь суицидальному ученику и одновременно возникающее нежелание или неспособность предпринять соответствующие меры – может привести к отказу от обсуждения проблемы.

- Возникает прямая или опосредованная агрессия. Иногда дискомфорт, который испытывают взрослые, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. В результате взрослые реагируют словесной или невербальной агрессией в отношении страдающего или суицидального ребенка/подростка.

- Важно понять, что в процессе общения учитель не является одиноким, поэтому обучение способности вести доверительную беседу во время суицидального кризиса является особенно важным моментом. Диалог должен соответствовать ситуации. Он подразумевает признание самооценки детей и подростков и их потребности, прежде всего, в помощи, а не в дидактическом подходе (с позиции старшего).

- Так же зачастую мы опасаемся вступить с ребенком в диалог, с целью поговорить о смерти, о самоубийстве. Причиной отсутствия диалога являются ложные опасения взрослого, что обсуждение с ребенком или подростком его суицидальных мыслей и высказываний может спровоцировать его на совершение суицидального акта.

- Взрослые могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. **На самом деле он одновременно и желает, и не хочет ее.** Суицидальные дети и подростки проявляют выраженную амбивалентность в отношении того, принять ли предложенную им помощь, или отвергнуть ее, продолжать жить, или умереть.

Эта амбивалентность явно отражается в их поведении, они легко переходят от обращения за помощью к ее отвержению, и окружающие могут неправильно интерпретировать их поступки. Поэтому для достижения положительного результата в диалоге необходимы мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви.

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – *личностные особенности суицидента*, которые не позволяют ему адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым подталкивают к суициду. К ним часто относят:

- ✓ напряжение потребностей и желаний,
- ✓ неумение найти способы их удовлетворения,
- ✓ отказ от поиска выхода из сложных ситуаций,
- ✓ низкий уровень самоконтроля,
- ✓ неумение ослабить нервно-психическое напряжение,
- ✓ эмоциональная нестабильность,
- ✓ импульсивность,
- ✓ повышенная внушаемость,
- ✓ бескомпромиссность,
- ✓ отсутствие жизненного опыта.

У подростков суицид чаще встречается при таких *акцентуациях характера*: истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический.

Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

Действия подростков направляются не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных отношений.

У суицидальных подростков есть *отягощенное социальное окружение*:

- неблагополучная семья,
- одиночество и заброшенность,
- отсутствие опоры на взрослого.

Мотивы суицида, как правило, незначительны:

- двойка по предмету,
- обида на взрослого,
- переживание несправедливого обращения и т.п.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

Психологический смысл подросткового суицида –

крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Суицид подростков имеет следующие черты:

- ✓ суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- ✓ конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- ✓ суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- ✓ суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- ✓ суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- ✓ средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).



***Для веселия планета наша мало оборудована,
Надо вырвать радость у грядущих дней,
В этой жизни помереть не трудно.
Сделать жизнь значительно трудней.***

В. Маяковский («Сергею Есенину»)

Если подросток готов совершить или уже совершил суицид...

Разделяют истинное самоубийство и демонстративное. Всегда есть риск того, что демонстративное самоубийство может стать истинным.

Шантажный суицид – это что-то вроде самоубийства «понарошку». Когда подросток точно знает, что его спасут и цель – не проститься с жизнью, а чего-либо добиться своей выходкой (*например, вернуть парня, вызвав у него чувство вины. А если не вернется, то хоть окружающие пожалеют*).

Итог этой игры – реанимация. Для большинства «шантажистов» достаточной эмоциональной встряской становится атмосфера больницы.

Тех, для кого самоубийство было **осознанным** решением ухода из жизни, больничные ужасы убедить не могут. Для таких людей вовремя приехавшая «Скорая» – не подарок судьбы, а лишь отсрочка.

*По статистике, треть самоубийц в течение года
повторяют свою попытку.
И на этот раз – в более жесткой форме.*

Самые частые причины подростковых суицидов – несчастная любовь и конфликты в семье. Нет человека, который бы с этим не сталкивался. Из-за этого к самоубийцам часто относятся как к психам или слабакам.

Правила обхождения с детьми и подростками, проявившими суицидальные наклонности.

1. Необходимо дать ребёнку высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. По возможности снижайте пафос и переживание трагической красоты смерти. Подростки часто наивно-романтически воспринимают её внешнюю сторону – красивые похороны, все рыдают и долго помнят потом. Стоит обсудить то, насколько грязна смерть, что следует за ней – гниение, разложение, забвение...
2. Открытое обсуждение проблемы снимает тревожность, беседа не может спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы риск увеличивает.
3. Взрослый должен быть внимательным к косвенным признакам состояния ребёнка, имеет смысл сказать, что происходящее с подростком он принимает всерьёз.
4. Ни в коем случае нельзя провоцировать ребёнка, предполагая его неискренность и «слабоволие».
5. Подчёркивайте временный характер проблем, узнайте, чем вы (или кто-то ещё) можете помочь.

Очень важно, что суицидальные наклонности нередко сочетаются с патохарактерологическими чертами, и если это так, то нужно обратиться к психиатру, потому что воспитательные и психотерапевтические воздействия могут оказаться недостаточными.

Предпосылки, ведущие к возникновению суицидального поведения:

1. Социальная апатия.

Незаинтересованность общества в личности, в свою очередь, ведет к разочарованию личности в обществе. Личность чувствует себя не нужной и невостребованной.

2. Снижение ценности человеческой жизни.

Естественно, что, чем больше альтруизма в обществе, тем более востребованным чувствует себя человек, но, если уровень его субъективной самооценки выше того, что может предложить ему социум, появляется желание сменить его (социум), но за неимением такой возможности остается выход в саморазрушение.

3. Отсутствие духовного смысла существования и перспектив стимулирования творческой и витальной активности.

Злоупотребление алкоголем и суицидальное поведение имеют общий источник - невостребованность личностных потенциалов человека, ощущение собственной не состоятельности, ненужности.

Основные мотивы суицидального поведения у подростков:

1. суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
2. переживание обиды, одиночества, непонимания;
3. любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
4. чувство мести, злобы, протеста;
5. подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
6. страх наказания;
7. избежание трудных ситуаций;

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

Мотивом самоубийства у подростков чаще всего является протест, желание отомстить за нелюбовь и призыв к помощи.

Поводом суицида могут послужить:

- ✓ развод родителей;
- ✓ болезнь или смерть близких;
- ✓ одиночество в семье;
- ✓ оскорбление другими членами семьи.

1. Конфликты, связанные с состоянием здоровья:

- ✓ психические заболевания (психически неуравновешенный человек более склонен к девиациям, чем нормальный);
- ✓ «соматические заболевания»;
- ✓ онкологические заболевания;
- ✓ «инфекционные заболевания (СПИД, венерические заболевания);
- ✓ уродство (как правило, приобретенное).

2. Конфликты, связанные с асоциальным поведением суицидента:

- ✓ боязнь уголовной ответственности;
- ✓ опасение другого наказания или позора.

3. Конфликты, возникающие в учебных заведениях.

Здесь причиной конфликта чаще всего могут выступать несложившиеся отношения с коллективом класса или же конфликт с учителями.

Мы ошибаемся, когда в ответ на выходку подростка в напряженной ситуации:

- ✗ повышаем голос,
- ✗ произносим фразу типа: «Учитель здесь пока еще я»,
- ✗ оставляем последнее слово за собой,
- ✗ используем такие позы и жесты, которые «давят»: сжатые челюсти и сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»,
- ✗ разговариваем с сарказмом,
- ✗ даем оценку характеру ученика,
- ✗ действуем с превосходством,
- ✗ используем физическую силу,
- ✗ втягиваем в конфликт других людей, не причастных к нему,
- ✗ настаиваем на своей правоте,
- ✗ читаем морали,
- ✗ ставим учеников в угол,
- ✗ оправдываемся, защищаемся или «даем взятку»,
- ✗ формулируем обобщения типа: «Вы все одинаковы»,
- ✗ изображаем негодование, придираемся, изводим кого-то придирками,
- ✗ передразниваем учеников,
- ✗ сравниваем одного ученика с другим,
- ✗ командуем, требуем, давим,
- ✗ поощряем ученика, фактически награждая его за «плохое» поведение.

Вместо унижительных замечаний...

Какая глупость!

Это неправда!

Ты забыл сказать...

Что за дурацкая идея!

Ты не прав.

Пользуйся уважительными

Я думаю иначе...

*Где ты нашел эту инфор-
мацию?*

Я хотел бы добавить...

Как осуществить эту идею?

Попробуй взглянуть иначе...

Основные виды деятельности с учащимися

На что обратить внимание:

1 – 4 класс

Становление и развитие самооценки учащихся.

В 9 лет, как правило, проявляется «интерес к смерти». Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена, рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.

5 класс

Адаптация к среднему звену.

Активизация интереса к коллективной деятельности.

Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка

6 класс

Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни

Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы;

Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»

7 класс

Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении

Развитие навыков общения,

Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов)

8 класс

Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой;

Активизация сферы профессиональных интересов

Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов

9 класс

Активизация сферы профессиональных интересов;

Рост потребностей в психологических знаниях о себе;

Поиск целей и смысла жизни;

Просыпается конфликт «отцов и детей»

Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору;

Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе

10-11

Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях
Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков

Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу

Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания.

Откровенные, спокойные разговоры, сочинение метафорических историй, обсуждение ошибок и нахождение выхода, обучение разговору с самим собой – всё это поможет подростку принять ситуацию, увидеть её с более позитивных позиций, найти выход из создавшейся ситуации.

Правила поведения с детьми и подростками, проявившими суицидальные наклонности.

1. Необходимо дать ребёнку высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. По возможности снижайте пафос и переживание трагической красоты смерти. Подростки часто наивно-романтически воспринимают её внешнюю сторону – красивые похороны, все рыдают и долго помнят потом. Стоит обсудить то, насколько грязна смерть, что следует за ней – гниение, разложение, забвение...
2. Открытое обсуждение проблемы снимает тревожность, беседа не может спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы риск увеличивает.
3. Взрослый должен быть внимательным к косвенным признакам состояния ребёнка, имеет смысл сказать, что происходящее с подростком он принимает всерьёз.
4. Ни в коем случае нельзя провоцировать ребёнка, предполагая его неискренность и «слабоволие».
5. Подчёркивайте временный характер проблем, узнайте, чем вы (или кто-то ещё) можете помочь.



Психологическая зарядка

Гармонизация своего внутреннего состояния

Эти психотехнические упражнения необходимо выполнять систематически, желательно ежедневно, и тогда положительный результат не заставит себя ждать, а вы обретете позитивное настроение и откроете новые возможности для сотрудничества с людьми.

1. **«Добрая улыбка».** Каждый день начинайте с настроя на положительные эмоции. Представьте, что вы излучаете тепло, свет, добро. Улыбнитесь себе «внутренней улыбкой», пожелайте доброго утра «себе любимому», своим близким. При всей занятости старайтесь в течение дня встречать окружающих той же доброй, искренней, приветливой улыбкой, ведь от вас исходят только положительные эмоции, не позволяйте себе «заражаться» негативными эмоциями окружающих. Поддерживайте это состояние на протяжении всего рабочего дня, вечером проанализируйте, как вы себя чувствовали.

2. **«Я рад тебя видеть».** При встрече с любым человеком, даже с тем, кого вы совсем не знаете, первая ваша фраза должна быть такой: «Я рад тебя видеть!» Скажите это от всего сердца или подумайте так и только после этого начинайте разговор. Если в ходе беседы вы почувствуете раздражение или гнев, то каждые 2–3 минуты произносите мысленно или вслух: «Я рад тебя видеть!».

3. **«Приятный разговор».** Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, не слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать максимально приятным. Прав ваш собеседник или неправ (сейчас это не имеет принципиального значения), постарайтесь. Чтобы этому человеку с вами было хорошо, спокойно и у него появилось желание еще раз встретиться и пообщаться с вами.

4. **«Созерцатель».** Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как восточный мудрец, созерцательно, то есть, прежде чем реагировать на слова или поступки окружающих людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте спокойный, опытный, мудрый человек? Что бы он сказал или сделал?» Итак, настройте себя на философское восприятие действительности, в течение нескольких минут созерцательно размышляйте о проблеме и лишь затем принимайте решения и действуйте.

8 способов стать по-настоящему счастливее

1. Следить за здоровьем

Счастливые люди меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Они ведут здоровый образ жизни, обладают хорошим иммунитетом, редко болеют и дольше живут.

2. Думать о других

Счастливые люди всегда готовы прийти на помощь другим. Они открыты в общении и склонны к сопереживанию.

3. Жить не одним днем

Счастливые люди выстраивают долгосрочные позитивные отношения, не таят зла и обиды. Они обладают видением своего будущего, легко делятся своим опытом и искренне помогают другим.

4. Не убегать от трудностей

Счастливые люди смотрят в глаза своим трудностям и ищут пути их решения. Они ищут не оправдания, а возможности, и неудачи воспринимают как опыт. Они активны в работе и не боятся креативно мыслить.

Понимать, зачем живешь

Счастливые люди, в первую очередь, задаются вопросом “Зачем?” Они знают свою миссию и четко понимают свои цели.

6. Уделять время близким

Счастливые люди всегда находят время для общения со своей семьей и друзьями. Близкие люди являются неотъемлемой частью их счастливой жизни.

7. Всегда учиться

Счастливые люди всегда готовы пробовать что-то новое и не боятся совершать ошибки на пути своего развития. Они самосовершенствуются и стремятся к постоянному самообновлению.

8. Быть благодарным за то, что есть

Счастливые люди рады всему, что у них есть. Они находят позитивные моменты в каждом дне и умеют видеть прекрасное в мелочах. Они не сравнивают себя с другими и принимают жизнь такой, какая она есть.

Счастливым чувствует себя человек, непрерывно развивающийся, стремящийся всеми силами исполнить свое предназначение

«ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ»

Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что происходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!

