**МАСТЕР-КЛАСС**

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ**

**СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ПО ТЕМЕ**

**«МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

**Руководитель ГМО**

**педагогов-психологов**

**Сергиево-Посадского г.о.**

**К.пс.н.**

**Филимонова О.Г.**

**21 января 2025г.**

**СЦЕНАРИЙ**

**Индивидуального занятия для учащихся**

**группы риска 14-17 лет**

**Цель занятия:**

Поиск ресурсов преодоления кризисных ситуаций: конфликты (внешние и внутренние), потеря смысла жизни.

**Задачи:**

* Провести анализ кризисной ситуации;
* Актуализировать личностные смыслы и ценностные ориентиры участников в перспективе «прошлое – настоящее – будущее»
* Определить ресурсы для преодоления кризисной ситуации.
* Закрепить построенные представления о ценности собственной жизни, о путях преодоления кризисной ситуации.

**Материал:**

Тетрадь, цитаты, бабочки, картинки, наклейки, клей, ножницы, бумага, музыкальное сопровождение.

ХОД РАБОТЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Задача | Содержание | время |
| 1. | Постановка цели и создание творческой атмосферы | Создание позитивной установки на занятие, снятие барьеров, актуализация состояний | Звучит музыка, ведущий рассказывает о цели занятия: «В повседневной жизни нам часто некогда остановиться и осмыслить происходящее с нами. Но в жизни существуют проблемы, которые порой мешают увидеть будущее, ощутить ценность собственной личности, понять смыслы своего существования. Переживания и неуверенность не позволяют нам найти ресурсы для продвижения вперёд, найти собственный путь к Солнцу. Раздаются рабочие тетради с разноцветными переплётами, участники могут выбрать себе тетрадь по цвету переплёта. | 2 минуты |
| 2. | Упражнение «Что такое счастье» | Оценка текущего эмоционального состояния | *Кинопленка контур*Участникам предлагается придумать ассоциации на слова «счастье» и «несчастье», поставить  цветовую метку  Участникам предлагается разместить на чашах весов счастье и несчастье, как оно представляется сейчас | 3 минуты |
| 3. | Упражнение «Что я знаю о себе» | Актуализация представлений о себе | Участникам предлагается заполнить таблицу:  *Ценю в себе - Не люблю в себе*  *Могу контролировать - Не могу контролировать*  *За что меня можно уважать*  *За что меня трудно уважать* | 5 минут |
| № | Упражнение | Задача | Содержание | время |
| 4. | Упражнение «Прошлое. Мои воспоминания о детстве» | Поиск ресурсов в прошлом (детстве) | Под музыку ведущий даёт установку на воспоминания о детстве: «Закройте глаза. Представьте себя маленьким. Зафиксируйте в памяти эту картинку и посмотрите на первый лист вашей тетради. Прошу написать или нарисовать картинку в каждый из четырёх квадратов».  Поставьте цветовую метку | 5 минут |
| 5. | Упражнение «Мои проблемы делают меня сильнее» | Поиск ресурсов в настоящем | Участникам предлагается над зонтиком написать проблемы, которые их беспокоят в настоящий момент, а под зонтиком – ресурсы, которые помогают с ними справляться | 3 минуты |
| 6. | Упражнение «Возможности моего будущего» | Поиск ресурсов в будущем | Участникам предлагается вспомнить русские народные сказки, в которых часто встречается камень с надписью «Налево пойдёшь – коня потеряешь, прямо пойдешь – невесту найдешь…» и т.д. Необходимо на стрелочках написать возможные в будущем пути (действия), а в овалах – последствия этих действий. | 5 минут |
| 7. | Упражнение «Жизнь стоит того, чтобы жить. Что мне дорого» | Оценка актуальных жизненных ценностей | Участникам предлагается на листочках написать пять самых актуальных ценностей и разложить их по значимости от 1 до 5. Затем под музыку ведущий говорит о том, что происходят в жизни перемены, и уходит последняя по значимости ценность (перекладывается в сторону). Участникам предлагается представить жизнь без этой ценности. И так все остальные ценности перекладываются в отдельную стопку. После того, как участники прочувствуют, какой будет жизнь без этих ценностей, все ценности постепенно, по одной, возвращаются, начиная с самой значимой (которая была отложена в последнюю очередь).  Далее эти ценности заносятся в тетрадь. Участникам предлагается записать в тетради центральный смысл своей жизни «Дотянись до своей звезды» и поставить цветовую метку | 7 минут |
| 8. | Упражнение «Мои близкие» | Определение значимых окружающих (ресурс)  расцентрация | Участниками заполняется таблица:  Уважаю – доверяю – люблю  Могу рассказать о проблеме – могу задаватьт вопросы – могу надеяться на помощь  Знаю, что я дорог – знаю, что меня уважают – обращаются ко мне за помощью | 5 минут |
| 9. | Упражнение «Моё одиночество» | Принятие себя | Закройте ненадолго глаза и представьте себе свое Одиночество. Нарисуйте то, что представили  . | 3 минуты |
| № | Упражнение | Задача | Содержание | время |
|  |  |  | Ответьте на вопросы  Что чувствует Ваше одиночество?  О чем оно думает?  О чем мечтает? |  |
| 10. | Упражнение «Что помогает выходить из кризиса?» | Оценка ресурсов, помогающих выходить из кризисных ситуаций | Участникам предлагается написать на каждом пересечении линий с окружностью способности и качества, помогающие преодолевать трудности. Затем представить для каждого шкалу, выходящую из центра круга, которая измеряет наличие или выраженность данного качества или способности у участника. Если соединить полученные точки, получится «Роза ветров», на которой нужно отметить маркером те качества или способности, которые выражены недостаточно и которые нужно усилить в будущем. . | 5 минут |
| 11. | Упражнение «Ценные фиксации» | Фиксация полученных представлений | Участникам предлагается дополнить предложения:  Я считаю, что у меня проблем\_\_\_\_\_\_ чем у других.  Я думаю, что я \_\_\_\_\_\_ эффективно решать проблемы.  Без проблем жизнь была бы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В моих проблемах виноваты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ценно то, что я умею\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Жалко, что у меня не всегда получается\_\_\_\_\_\_\_\_  Я хорошо понимаю, что для того, чтобы конструктивно решать проблемы мне не хватает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мои проблемы в прошлом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Моя проблема сегодня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В баллах по сложности моя проблема весит 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 баллов  Думаю, что в будущем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Считаю, что смогу справиться со своими проблемами *в будущем на \_\_\_\_\_%* | 5 минут |
| 12. | Упражнение «Самонаставление из будущего» | Поиск новых возможностей решения проблем | Участникам зачитывается притча «Все в твоих руках», а затем предлагается представить себя через 30-40 лет и от имени себя в будущем дать наставление себе в настоящем. | 3 минуты |
| 13. | Упражнение «Мои цитаты» | Открытие возможностей через метафоры | Участникам предлагается вытянуть две-три цитаты, прочитать их, заменить, если не подходят, и наклеить в тетрадь. | 5 минут |
| 14. | Заключение. | Рефлексия | Участникам предлагается проанализировать то, что с ними происходило, а затем нарисовать на обложке тетради свое солнце. | 7 минут |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тетрадь для учащегося

**ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ВНУТРЕННЕМУ МИРУ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

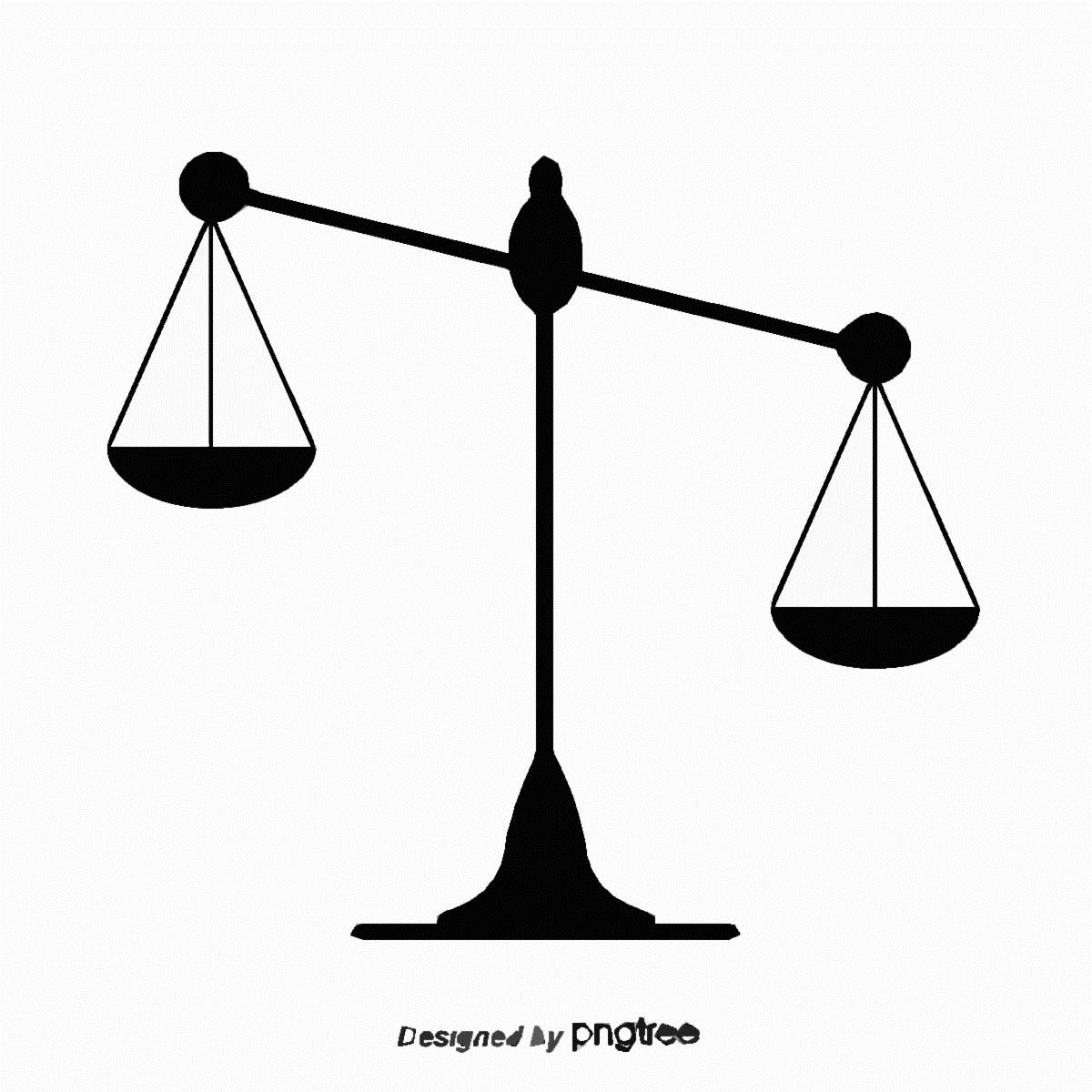
Ф.И.О

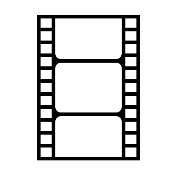
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**Актуальное состояние: СЧАСТЬЕ или НЕСЧАСТЬЕ?**

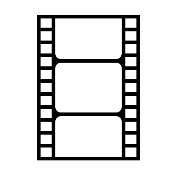
*Ассоциация на слово «счастье» - Размести на весах счастье и несчастье,*

*как ты это чувствуешь сейчас*



**

*Ассоциация на слово «несчастье» -*

**

**ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| *Ценю в себе* | *Не люблю в себе* |
|  |  |
| *Могу контролировать* | *Не могу контролировать* |
|  |  |
| *За что меня можно уважать* | *За что меня трудно уважать* |
|  |  |

*ПОМОЩЬ ИЗ ПРОШЛОГО*

|  |  |
| --- | --- |
| Моя любимая игрушка | Мой первый друг |
| *Кинопленка контур* | *Кинопленка контур* |
| Ссоры и неприятности | Моменты моего триумфа |
| *Кинопленка контур* | *Кинопленка контур* |

Мои проблемы делают меня сильнее



**ЖИЗНЬ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ (ЧТО МНЕ ДОРОГО?)**

**МОИ ЦЕННОСТИ**

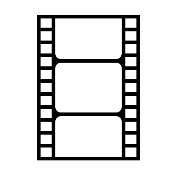
1.

2.

3.

4.

5.

**

**СМЫСЛ ЖИЗНИ (дотянись до своей звезды)**

МОИ БЛИЗКИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уважаю** | **Доверяю** | **Люблю** |
|  |  |  |
| **Могу рассказать о проблеме** | **Могу задавать вопросы** | **Могу надеяться на помощь** |
|  |  |  |
| **Знаю, что я дорог для него** | **Знаю, что он меня уважает** | **Обращается ко мне за помощью** |
|  |  |  |

**МОЁ ОДИНОЧЕСТВО**

Нарисуй свое одиночество.

*Что чувствует твое одиночество?*

*О чем оно думает?*

*О чем мечтает?*

**Что помогает выходить из кризиса?**

Ценные фиксации

*Я считаю, что у меня проблем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чем у других.*

*Я думаю, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ эффективно решать проблемы.*

*Без проблем жизнь была бы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*В моих проблемах виноваты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ценно то, что я умею\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Жалко, что у меня не всегда получается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я хорошо понимаю, что для того, чтобы конструктивно решать проблемы мне не хватает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Мои проблемы в прошлом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Моя проблема сегодня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*В баллах по сложности моя проблема весит 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 баллов*

*Думаю, что в будущем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Считаю, что смогу справиться со своими проблемами в будущем на \_\_\_\_\_%*

САМОНАСТАВЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО

**(все в твоих руках)**

МОИ ЦИТАТЫ

От ошибок не застрахован никто. Но почти любая ошибка поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений. Единственная непоправимая ошибка- попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть , по сути дела, отказаться от самой жизни. Это есть единственное по-настоящему неправильное решение, потому что оно непоправимо.

Изучить все возможные ошибки, с которыми придётся столкнуться в жизни, никому не по силам. Однако можно понять, в чём состоит главная ошибка. А, поняв, человек обретает способность самому удержаться от дальнейших ошибок и удержать других.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ:** никакой волшебник не сможет навсегда изгнать из твоей жизни неприятные чувства, избавит тебя от трудностей, кризисов, стрессов, переживаний и потерь. И еще не раз тебе придется столкнуться с огорчениями и неудачами. Но если ты научишься справляться с трудностями, встречающимися на твоём пути, то, и любую жизненную проблему ты легко сможешь решить!

ПРИДЛЖЕНИЕ 2.

ЦИТАТЫ

[Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир](http://cpsy.ru/cit4.htm).

Виктор Франкл

[Значимы не наши страхи и не наша тревожность, а то, как мы к ним относимся](http://cpsy.ru/cit8.htm).

Виктор Франкл

[Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, - именно там мы призваны, ощущаем необходимость измениться самим](http://cpsy.ru/cit4.htm).

Виктор Франкл

[Лишь в той мере, в какой человеку удается осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Мы существуем постольку, поскольку мы открыты для окружающего мира. Человек не для того здесь, чтобы наблюдать и отражать самого себя; он здесь для того, чтобы предоставлять себя, поступаться собой, чтобы, познавая и любя, отдавать себя](http://cpsy.ru/cit4.htm).

Виктор Франкл

[Недостаток успеха никогда не означает утрату смысла](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена жизнью возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело. Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Поступайте по собственной совести, но при этом понимайте, что Ваша совесть может ошибаться](http://cpsy.ru/cit1.htm).

Виктор Франкл

[Человеческая свобода - это конечная свобода. Человек не свободен от условий. Но он свободен занять позицию по отношению к ним. Условия не обуславливают его полностью. От него - в пределах его ограничений - зависит, сдастся ли он, уступит ли он условиям. Он может также подняться над ними и таким образом открыться и войти в человеческое измерение](http://cpsy.ru/cit2.htm).

Виктор Франкл

[Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю](http://cpsy.ru/cit2.htm).

Виктор Франкл

[Если вы намерено собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастной личностью.](http://cpsy.ru/cit1021.htm)

[Маслоу А.](http://cpsy.ru/cit1021.htm)

[Если мы принимаем жизнь всем сердцем, как дар, грани которого простираются все дальше, то наши страдания, разочарования и неудачи наполнятся для нас таким же смыслом, как и наши радости](http://cpsy.ru/cit1005.htm)

[ван Каам А.](http://cpsy.ru/cit1005.htm)

[Несчастная судьба многих людей – следствие несделанного ими выбора. Они ни живые, ни мертвые. Жизнь оказывается бременем, бесцельным занятием, а дела – лишь средством защиты от мук бытия в царстве теней](http://cpsy.ru/cit1444.htm).

[Фромм Э.](http://cpsy.ru/cit1444.htm)

[Говорят, что несчастие хорошая школа: может быть. Но счастие есть лучший университет](http://cpsy.ru/cit1045.htm).

[Пушкин А.С.](http://cpsy.ru/cit1045.htm)

[Некоторым для счастья недостает только счастья](http://cpsy.ru/cit1358.htm).

[Лец С.Е.](http://cpsy.ru/cit1358.htm)

[В этом мире многие... несчастны, но только по причине неумения любить, любить другое существо.](http://cpsy.ru/cit1439.htm)

[Лимонов Э.](http://cpsy.ru/cit1439.htm)

[Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом.](http://cpsy.ru/cit1325.htm)

[Пифагор](http://cpsy.ru/cit1325.htm)

[Мы обладаем только тем счастьем, которое способны понять.](http://cpsy.ru/cit1263.htm)

[Метерлинк М.](http://cpsy.ru/cit1263.htm)

[Мудрость состоит не в том, чтобы подавлять наши страсти, а в том, чтобы заставлять их содействовать нашему счастью.](http://cpsy.ru/cit1354.htm)

[Дюбе С.](http://cpsy.ru/cit1354.htm)

[Обычно счастье – это побочный эффект другой деятельности](http://cpsy.ru/cit1306.htm)

[Хаксли О.](http://cpsy.ru/cit1306.htm)

Наша жизнь — следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашею мыслью. Если человек говорит и действует с доброю мыслью — радость следует за ним как тень, никогда не покидающая.

«Дхаммапада»

Все, что изменяет нашу жизнь, — не случайность. Оно в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием.

Александр Сергеевич Грин

Жизнь — не страдание и не наслаждение, а дело, которое мы обязаны делать и честно довести его до конца.

Алексис Токвиль

Жизнь — это непрекращающееся рождение, и себя принимаешь таким, каким становишься.

[Антуан де Сент-Экзюпери](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/exupery/)

Жизнь — это риск. Только попадая в рискованные ситуации, мы продолжаем расти. И одна из самых рискованных ситуаций, на которые мы можем отважиться, — это риск полюбить, риск оказаться уязвимым, риск позволить себе открыться перед другим человеком, не боясь ни боли, ни обид.

Арианна Хаффингтон

В чем смысл жизни? Служить другим и делать добро.

Аристотель

О нравственных качествах человека нужно судить не по отдельным его усилиям, а по его повседневной жизни.

Блез Паскаль

Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь.

Василий Осипович Ключевский

Жизнь – не бремя, а крылья творчества и радость; а если кто превращает ее в бремя, то в этом он сам виноват.

Викентий Викентьевич Вересаев

Наша жизнь – путешествие, идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается. Цель утрачена, и сил как не бывало.

[Виктор Мари Гюго](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/gugo/)

Истинный Свет — тот, что исходит изнутри человека и открывает тайны сердца душе, делая ее счастливой и согласной с жизнью.

[Джебран Халиль Джебран](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/djebran/)

Те, кто озаряет жизнь других, не останутся сами без света.

Джеймс Мэтью Барри

Честь человека не во власти другого; честь эта в нем самом и не зависит от общественного мнения; защитой ей служит не меч и не щит, а честная и безупречная жизнь, и бой в таких условиях не уступит в мужестве всякому другому бою.

Жан Жак Руссо

Два смысла в жизни — внутренний и внешний,  
У внешнего — семья, дела, успех;  
А внутренний — неясный и нездешний —  
В ответственности каждого за всех.

Игорь Миронович Губерман

Никогда не поздно посадить дерево: пусть плоды не тебе достанутся, но радость жизни начинается с раскрытия первой почки посаженного растения.

Константин Георгиевич Паустовский

Что дороже – славное имя или жизнь? Что умнее – жизнь или богатство? Что мучительнее – достигать или утрачивать? Вот почему великие пристрастия неизбежно ведут к большим потерям. А неуемное накопление оборачивается огромной утратой. Знай меру – и не придется испытать стыд. Умей остановиться – и не столкнешься с опасностями и сумеешь прожить долго.

Лао-цзы

Кратчайшее выражение смысла жизни может быть таким: мир движется и совершенствуется. Главная задача — внести вклад в это движение, подчиниться ему и сотрудничать с ним.

[Лев Николаевич Толстой](https://www.newacropol.ru/Alexandria/aphorism/Tolstoy/)

В природе все мудро продумано и устроено, всяк должен заниматься своим делом, и в этой мудрости – высшая справедливость жизни.

Леонардо да Винчи

Величайший изъян жизни – вечная ее незавершенность из-за нашей привычки откладывать со дня на день. Кто каждый вечер заканчивает дело своей жизни, тому время не нужно.

Луций Анней Сенека (Младший)

Следуй за своим Сердцем, пока находишься на земле, и постарайся сделать так, чтобы хотя бы один день твоей жизни был совершенным.

Мудрость Древнего Египта

Достаточно мгновения, чтобы стать героем, но необходима целая жизнь, чтобы стать достойным человеком.

Поль Брюла

Самый счастливый образ жизни тот, который представляет нам больше возможностей завоевать уважение к самому себе.

Самюэль Джонсон

Лучшая часть жизни праведного человека — это его небольшие, безымянные и всеми позабытые поступки, вызванные любовью и добротой.

Уильям Уордсворт

Трать свою жизнь на то, что переживет тебя.

Форбс

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придаёт ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно…

Эрих Фромм

Счастье — внутри. Мы тратим слишком много времени на поиски одобрения и утешения со стороны. И всегда оказывается, что не там ищем. Загляните внутрь.

Карл Роджерс.

Мир вокруг — это зеркало. То, что мы любим в других — это отражение того, что мы любим в себе. То, что нас огорчает в других — это индикатор того, на что нам нужно обратить внимание в самих себе.

Карл Роджерс.

[Творчество и терапия частично совпадают: то, что является творческим, зачастую оказывается терапевтичным, то, что терапевтично, часто представляет собой творческий процесс](http://cpsy.ru/cit6.htm).

Карл Роджерс

Тот, кто указывает на твои недостатки, не всегда твой враг; тот, кто говорит о твоих достоинствах, не всегда твой друг.

Китайская мудрость.

Не бойся медлить, бойся остановиться.

Китайская мудрость.

Не говорите, если это не изменяет тишину к лучшему.

Китайская мудрость.

Сильный преодолеет преграду, мудрый — весь путь.

Китайская мудрость.

Если ты споткнулся и упал, это ещё не значит, что ты идёшь не туда.

Китайская мудрость.

То, что случается, случается вовремя.

Китайская мудрость.

Не бойся, что не знаешь — бойся, что не учишься.

Китайская мудрость.

Как бы сильно ни дул ветер, гора перед ним не склонится.

Китайская мудрость.

Лучше один день быть человеком, чем тысячу дней быть тенью.

Китайская мудрость.

Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал с места на место мелкие камешки.

Китайская мудрость.

Лучшее время, чтобы посадить дерево, было двадцать лет назад. Следующее лучшее время — сегодня.

Китайская мудрость.

Наша жизнь — путешествие, идея — путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается. Цель утрачена, и сил как не бывало.

Виктор Мари Гюго

Самый ценный дар, который мы можем предложить другим, — это наше присутствие... Когда наша осознанность обнимает тех, кого мы любим, они распускаются как цветы.

Тит Нат Хан

Умение прощать — свойство сильных. Слабые не прощают.

Махатма Ганди

«Нет», сказанное с глубокой убежденностью, лучше, чем «Да», сказанное только для того, чтобы обрадовать или, хуже того, чтобы избежать проблем.

Махатма Ганди

Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться. Махатма Ганди

Совсем не знак бездушья молчаливость. Гремит лишь то, что пусто изнутри.

Уильям Шекспир «Король Лир»

Если ты направился к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели.

Ф. М. Достоевский

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно.

Эрих Фромм.

Если человек может жить непринуждённо, не автоматически, а спонтанно, то он осознаёт себя как активную творческую личность и понимает, что у жизни есть лишь один смысл - сама жизнь.

Эрих Фромм.

Мы не должны никому объяснять и отчитываться, пока наши действия не причиняют боль или не посягают на них. Сколько жизней было разрушено этой потребностью «объяснить», которая обычно подразумевает, что объяснение «понято», то есть одобрено. Позволь своим делам быть оценёнными, но знай, что свободный человек должен давать объяснение только себе, обращаясь к причинам и совести, и некоторым, у кого может быть оправданное требование к объяснению.

Эрих Фромм.

В эротической любви два человека, которые были разделены, становятся едины. В материнской любви два человека, которые были едины, становятся отдельными друг от друга.

Эрих Фромм