**«Счастье»**

**А ВЫ говорите с детьми о понятии «счастье»?**

**Вот несколько утверждений и умозаключений, попробуйте проанализировать и проговорить в семье о нижесказанном:**

**Счастье – это иметь возможность выбора: или изменить обстоятельства, или отношение к ним. Счастье – это знать, когда остановиться, а когда продолжать. Счастье – это не зависеть от чужого мнения. Счастье – это не передавать ответственность за свою жизнь в чужие руки или на волю обстоятельств.**

**Счастье – это не брать на себя ответственность за чувства, мысли и поступки других. Счастье – это уметь доверять себе больше, чем другим. Счастье – это верить в себя. Счастье – это не придавать слишком большое значение чужому решению, помнить, что за тобой остается выбор, как воспринимать это решение. Счастье – это уметь отпускать прошлое. Счастье – это смотреть с верой и надеждой в свое будущее.**

**Счастье – это жить здесь и сейчас. Счастье – это сохранять самоуважение в любых обстоятельствах. Счастье – это не отсутствие трудностей, а умение преодолевать их. Счастье – это умение учиться на своих ошибках.**

**Счастье – это воспринимать препятствия как приглашение к собственному развитию. Счастье – это знать, чего ты хочешь. Счастье – это сравнивать себя только с самим собой. Счастье – это самому решать, как жить. Счастье – это делать то, отчего будешь чувствовать себя счастливым и полноценным.**

**Счастье – это уметь оценивать свои возможности, потенциал развития и ставить перед собой реалистичные цели и сроки их достижения. Счастье – это лучше себя переоценить, чем недооценить. Счастье – это прикладывать усилия, направленные на достижение целей. Счастье – это ценить то, что есть и не переживать из-за того, что нет. Счастье – это стремится к результату, но не зависеть от него. Счастье – это уметь радоваться мелочам. Счастье – это не преувеличивать свои трудности. Счастье – это не терять чувство юмора, даже когда совсем не смешно. Счастье – это умение решать задачи, которые ставит жизнь, а не прятаться от них.**

**Счастье – это позволить себе чувствовать то, что чувствуется. Счастье – это любить то, что ты делаешь. Счастье – это быть уверенным в том, что делаешь и не жалеть о том, что было сделано. Счастье – это уметь себя контролировать и уметь быть спонтанным. Счастье – это уметь дарить от чистого сердца, безвозмездно: чувства, вещи, время, внимание. Счастье – это уметь безоговорочно говорить “нет”, когда видишь расхождение с твоими интересами.**

**Счастье – это уметь просить о помощи, когда есть в этом необходимость. Счастье – это не ставить материальные ценности превыше духовных. Счастье – это деятельность, а не бесплодные размышления. Счастье – это не бояться ошибок. Счастье – это преодолевать свои страхи. Счастье – это умение не зацикливаться на себе и интересоваться другими.**

**Счастье – это быть самостоятельными и уметь создавать близкие отношения с другими. Счастье – это концентрироваться на своих достоинствах, а не недостатках. Счастье – это принимать себя со всеми недостатками. Счастье – это иметь о себе положительное мнение. Счастье – это любить свою жизнь и то, что тебя окружает. Счастье – это уметь отказываться от того, что не делает тебя счастливее. Счастье – это замечать положительные стороны и новые возможности в любой ситуации. Счастье – это извлекать уроки, помнить хорошее и забывать плохое. Счастье – это уметь отпускать, выражать себя свободно и быть в согласии с происходящим. Счастье – это состояние души, оно всегда рядом, нужно только разглядеть. Счастье – это не теория, это практика. Счастье – это…**

**А какие у вас в семье простые истины об умении быть счастливым?**

Источник: <http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/1139-schaste-eto-prostye-istiny-ob-umenii-byt-schastlivym>