Памятка: «Помоги себе сам»

* Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее.
* Если тебе плохо, поговори с кем-нибудь об этом. Позвони другу, знакомому, на "Телефон доверия".
* Найди в себе что-то хорошее. Это хорошее всегда есть. Помни: все наши недостатки - это продолжение наших достоинств.
* Познай себя! У каждого из нас есть мечта!
* Определи, что тебе в этом мире интересно. Найди единомышленников.
* Идеальный вариант - обратись к родителям, мудрым учителям. Добрые книги помогут тебе разобраться в себе.
* Бог дает испытания по силам. Значит, ты можешь преодолеть свои проблемы.
* Готовь себя к трудностям жизни! Помни: только сильный, уверенный в себе человек может преодолеть все!