

Становись сильнее, преодолевая проблемы

Цель. Учиться на сложных моментах и становиться умнее и сильнее.

Объяснение. Иногда трудности в жизни могут научить нас чему-то хорошему. Если что-то идет не так, это не конец света. Мы можем стать сильнее, если научимся с этим справляться. Нам нужно вставать и пробовать снова, чтобы понять, как справляться со сложными временами. Когда у нас проблемы, мы можем попробовать узнать что-то новое о себе.

Обсуждение. Вспомни время, когда ты узнал что-то важное, пережив трудности.

Что ты узнал о себе, когда у тебя были проблемы?

Вспомни, когда ты услышал правду о себе, даже если она была неприятной.

Какой урок ты узнаешь о себе прямо сейчас?

Что можно сказать себе, чтобы быть сильным, когда все плохо?

Важно знать свои сильные стороны и работать над плохими привычками. Нужно помнить о том, во что ты веришь, и быть открытым для новых идей. Это может дать много новых возможностей. Спроси себя: «Как я могу посмотреть на это по-другому?» Тогда можно порадоваться и сказать: «Я узнал что-то новое, и это здорово».

Фразы-помощники

Я важен! Я заслуживаю чувствовать себя хорошо в отношении себя и своей жизни.

Сегодня я счастлив, потому что сам так выбрал! Я принимаю хорошие решения и сохраняю свой разум счастливым.

Если я изменю свое мышление, проблемы решатся.

Я могу справиться со всем, потому что думаю позитивно!

*«Ты сам решаешь в большей степени,
какой будет твоя жизнь.*

Ты сам решаешь, что с тобой будет.

*Иногда ты боишься чего-то,
и это мешает тебе.*

*Но если ты смело идешь на встречу
проблеме, чтобы решить её,
это называется смелостью.*

*Смелость — это когда ты не боишься
неприятностей сейчас,
чтобы потом было хорошо.»*

