

Памятка

Эмоциональная устойчивость

Как говорил Оскар Уайльд **«Жизнь – слишком серьезная штука, чтобы воспринимать ее слишком серьезно».**

Овладейте искусством быть счастливым, а для этого:

1. Нужно иметь перед собой цель и стремиться к ней.
2. Нужно уметь всегда улыбаться.
3. Нужно уметь делить радости с другими.
4. Нужно получать удовольствие от помощи людям.
5. Нужно быть немного ребёнком.
6. Нужно уметь сходить с разными людьми.
7. Нужно обладать чувством юмора.
8. Уметь оставаться спокойным в сложных ситуациях.
9. Необходимо уметь прощать.
10. Иметь несколько сердечных друзей.
11. Уметь сотрудничать с людьми и получать от этого удовольствие.
12. Быть счастливым в семейном кругу.
13. Обладать высокой самоуверенностью.
14. Нужно уважать слабых.
15. Иногда нужно позволять себе расслабиться.
16. Необходимо быть смелым и решительным.
17. И самый главный секрет – **УЛЫБАЙТЕСЬ!** И тогда мир улыбнется вам в ответ.

Все в ваших руках уважаемые коллеги!

Дерзайте!

И будьте счастливы!