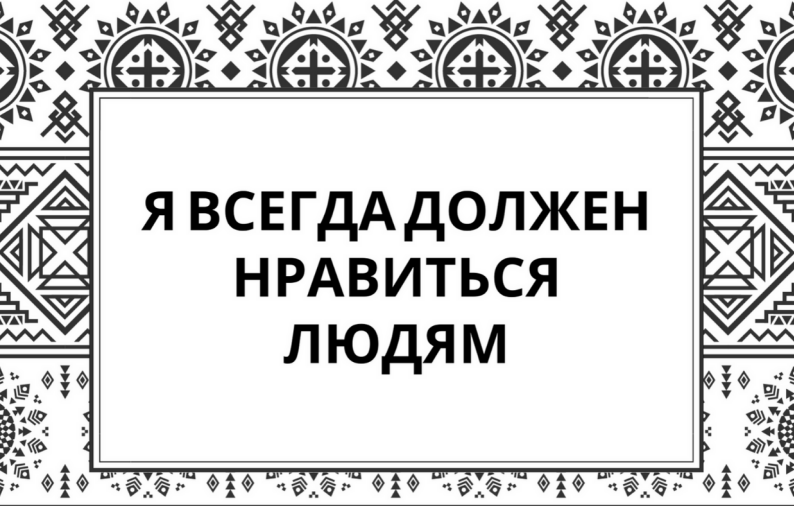
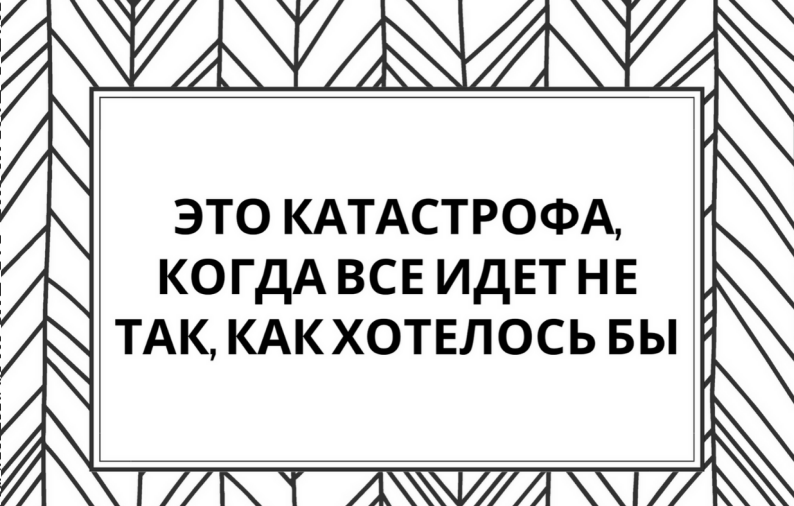




**Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН
НРАВИТЬСЯ
ЛЮДЯМ**



**ЭТО КАТАСТРОФА,
КОГДА ВСЕ ИДЕТ НЕ
ТАК, КАК ХОТЕЛОСЬ БЫ**



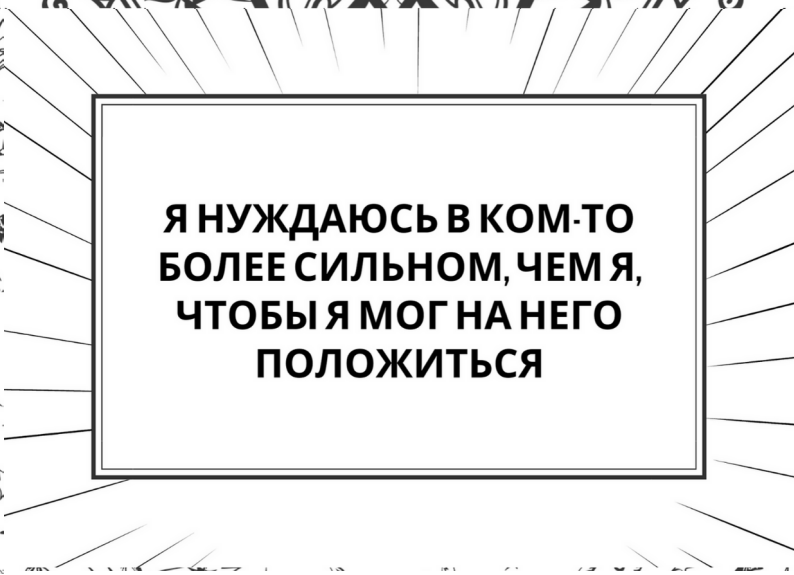
**Я ДОЛЖЕН БЫТЬ
УВЕРЕН В СЕБЕ И
ПОЛНОСТЬЮ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СИТУАЦИЮ**



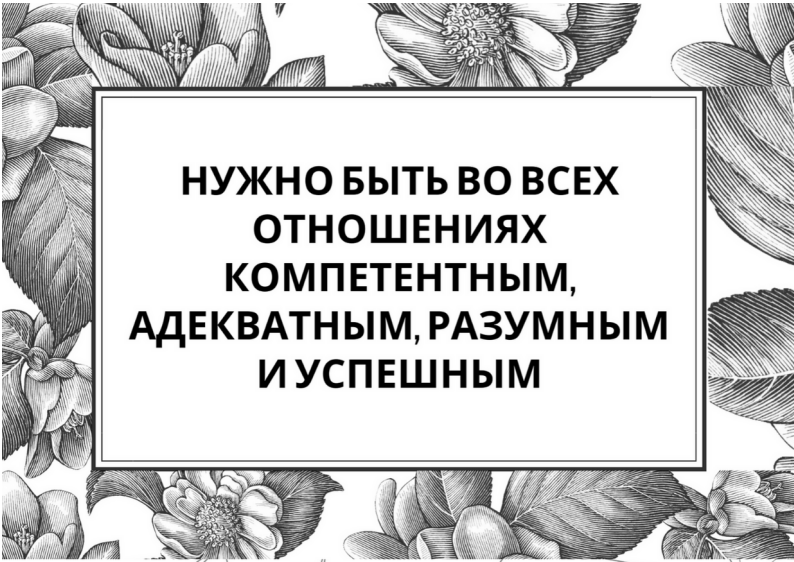
**МНЕ СЛЕДУЕТ БЫТЬ
ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНЫМ В
ОТНОШЕНИИ
НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ ИЛИ
ПОТЕНЦИАЛЬНО
ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ**



**ТО, ЧТО СИЛЬНО
ПОВЛИЯЛО НА МОЮ
ЖИЗНЬ ОДИН РАЗ, ВСЕГДА
БУДЕТ ВЛИЯТЬ НА НЕЕ**



**Я НУЖДАЮСЬ В КОМ-ТО
БОЛЕЕ СИЛЬНОМ, ЧЕМ Я,
ЧТОБЫ Я МОГ НА НЕГО
ПОЛОЖИТЬСЯ**



**НУЖНО БЫТЬ ВО ВСЕХ
ОТНОШЕНИЯХ
КОМПЕТЕНТНЫМ,
АДЕКВАТНЫМ, РАЗУМНЫМ
И УСПЕШНЫМ**



**ЛЮДИ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ
ВЕСТИ СЕБЯ ПРАВИЛЬНО.
ЗА ПРОСТУПКИ ИХ НАДО
НАКАЗЫВАТЬ**

В жизни иногда будут возникать ситуации, когда все идет не по плану. Это неприятно, но не ужасно и не является катастрофой.

Я могу попытаться изменить ситуацию, а если это невозможно, то принять ее такой, какая она есть.



Глупо ожидать, что я могу нравиться всем подряд. Бывают ситуации, когда кто-то может подумать про меня плохо. Такова жизнь, но это вовсе не означает, что я плохой.



Лучше встретить опасность и нейтрализовать ее, а когда это невозможно – принять неизбежное. Многое, что меня пугает, на деле является опасным только в моих мыслях.



В нашей жизни много неопределенности, но можно наслаждаться ею, несмотря на это.



Лучше действовать и думать самостоятельно, хоть в этом и есть некоторый риск



Я могу учиться на собственном опыте, не становясь заложником предрассудков.



Люди иногда совершают поступки по незнанию или не подумав. Это простиительно. Наказывать надо тех, кто постоянно и сознательно ведет себя неправильно.

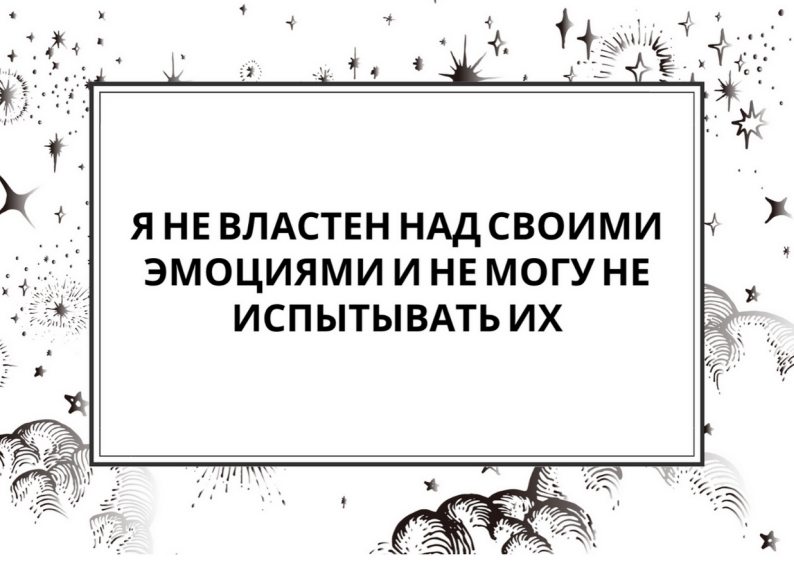


Я – такой же, как все: несовершенный и подверженный слабостям и ошибкам. Я имею право на ошибки и могу просто заниматься своим делом, не испытывая потребности добиваться успехов.





**ЛЕГЧЕ ИЗБЕГАТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ И
ТРУДНОСТЕЙ, ЧЕМ ИХ
ПРЕОДОЛЕВАТЬ**



**Я НЕ ВЛАСТЕН НАД СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ И НЕ МОГУ НЕ
ИСПЫТЫВАТЬ ИХ**



**МИР ДОЛЖЕН БЫТЬ
ЧЕСТНЫМ И
СПРАВЕДЛИВЫМ**



**НА МОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
ВЛИЯЮТ ПОСТУПКИ ДРУГИХ
ЛЮДЕЙ, ПОЭТОМУ НАДО
СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ЭТИ ЛЮДИ
МЕНЯЛИСЬ В ЖЕЛАЕМОМ МНОЙ
НАПРАВЛЕНИИ**

Эмоциональные переживания во многом определяются нашим отношением к событиям.

Я могу приобрести надежный контроль над отрицательными эмоциями, если буду стремиться изменить свои ошибочные взгляды, создающие эмоциональные проблемы.



Так называемый легкий путь в конечном итоге оказывается самым тяжелым.

Пассивность лишает меня навыков и перспектив.



Я не могу менять других людей, но могу изменить отношение к ним.



Мир часто несправедлив. Бывает, что человека минует заслуженная награда. Бывает, что наказывают невиновных. Я могу только попытаться восстановить справедливость.

Я могу принять факт этой несправедливости и сосредоточиться на том, как можно радоваться жизни, несмотря на нее.

