



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



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



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



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

**Так называемый легкий путь в
конечном итоге оказывается
самым тяжелым.
Пассивность лишает меня
навыков и перспектив.**



КАИТУМКОВА

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



КАИТУМКОВА

**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.**

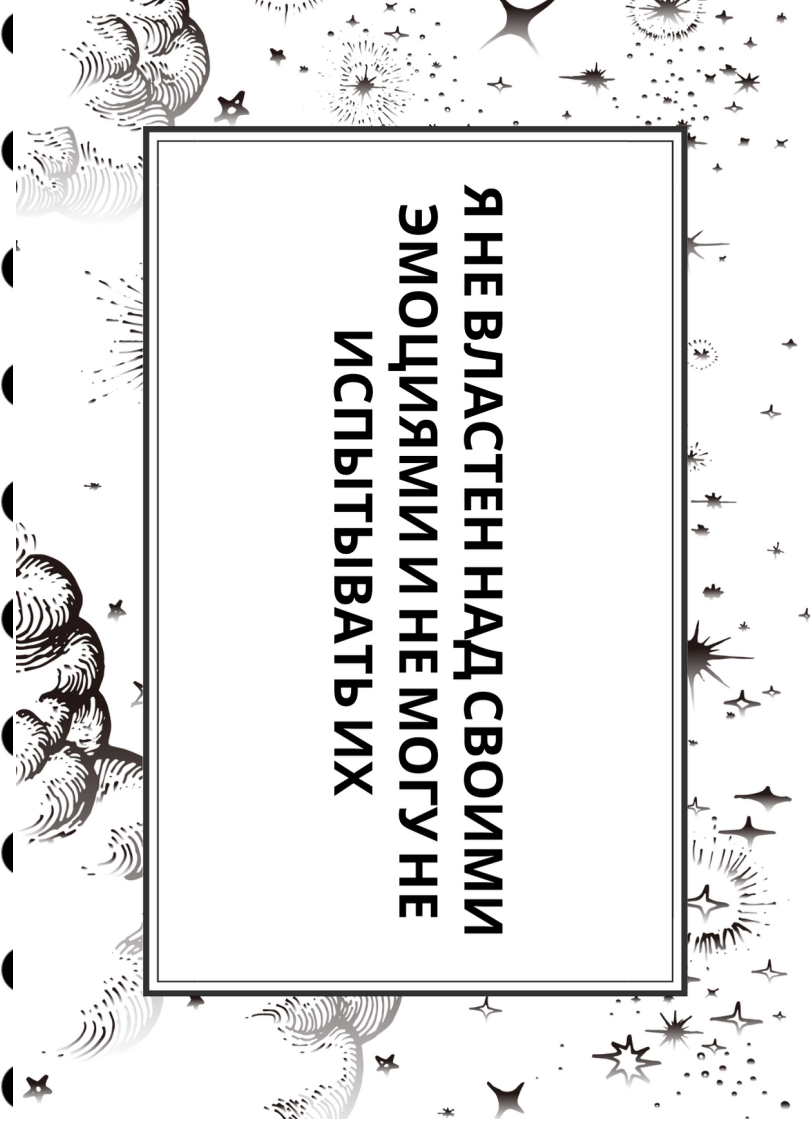


КАИТУМКОВА

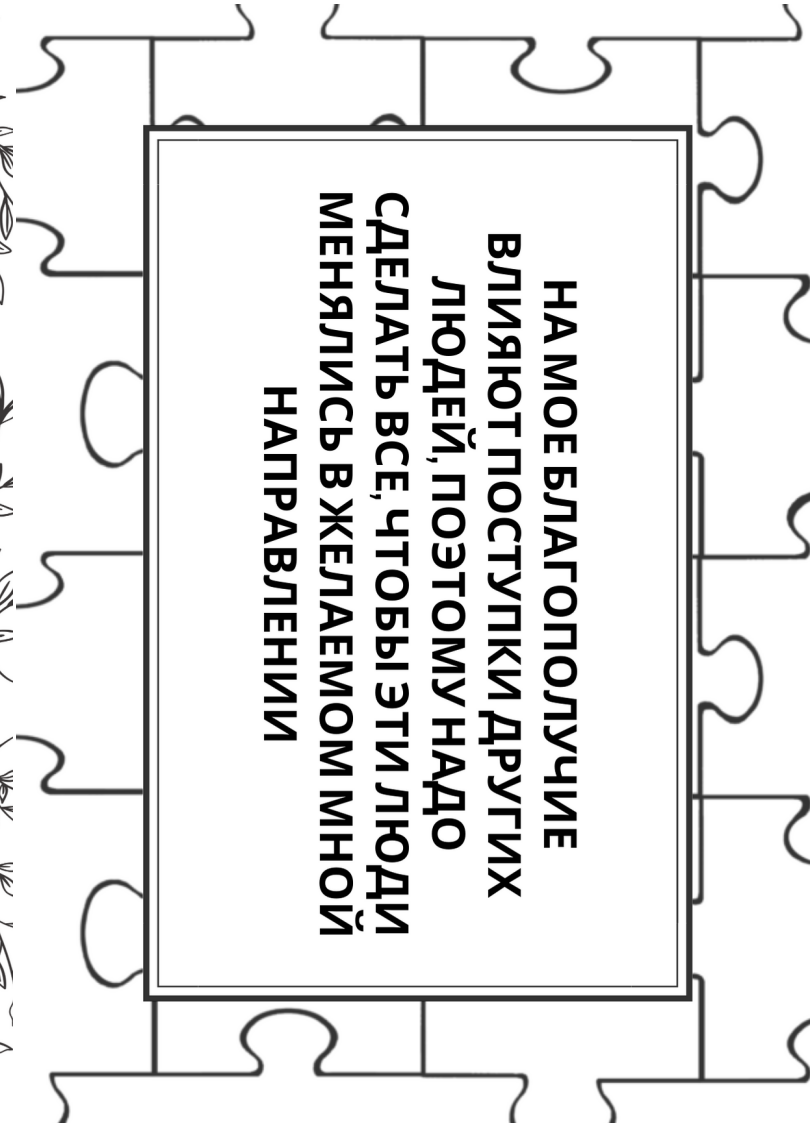
**Я могу учиться на
собственном опыте, не
становясь заложником
предрасудков.**



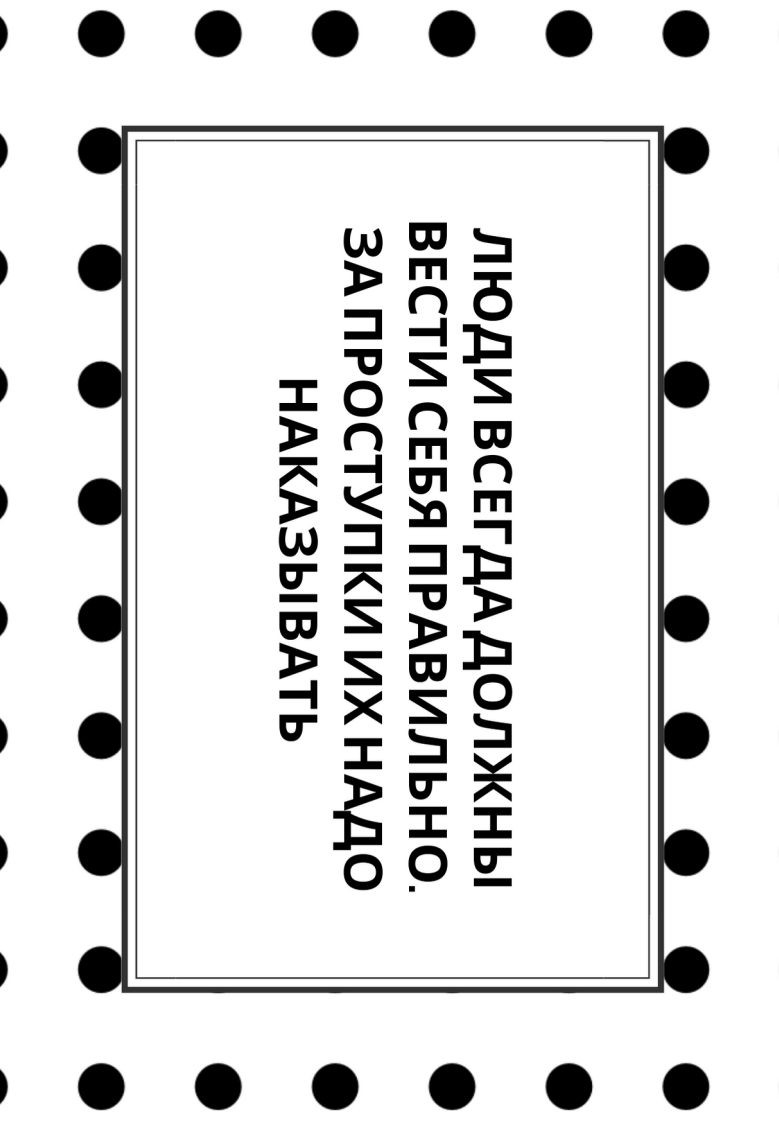
КАИТУМКОВА



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



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



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



**МИР ДОЛЖЕН БЫТЬ
ЧЕСТНЫМ И
СПРАВЕДЛИВЫМ**

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



КАЕТИКОВА

**Мир часто несправедлив. Бывает, что
человека минует заслуженная награда.
Бывает, что наказывают невинных. Я
могу только попытаться восстановить
справедливость.
Я могу принять факт этой
несправедливости и сосредоточиться на
том, как можно радоваться жизни,
несмотря на нее.**



КАЕТИКОВА

**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.**



КАЕТИКОВА

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

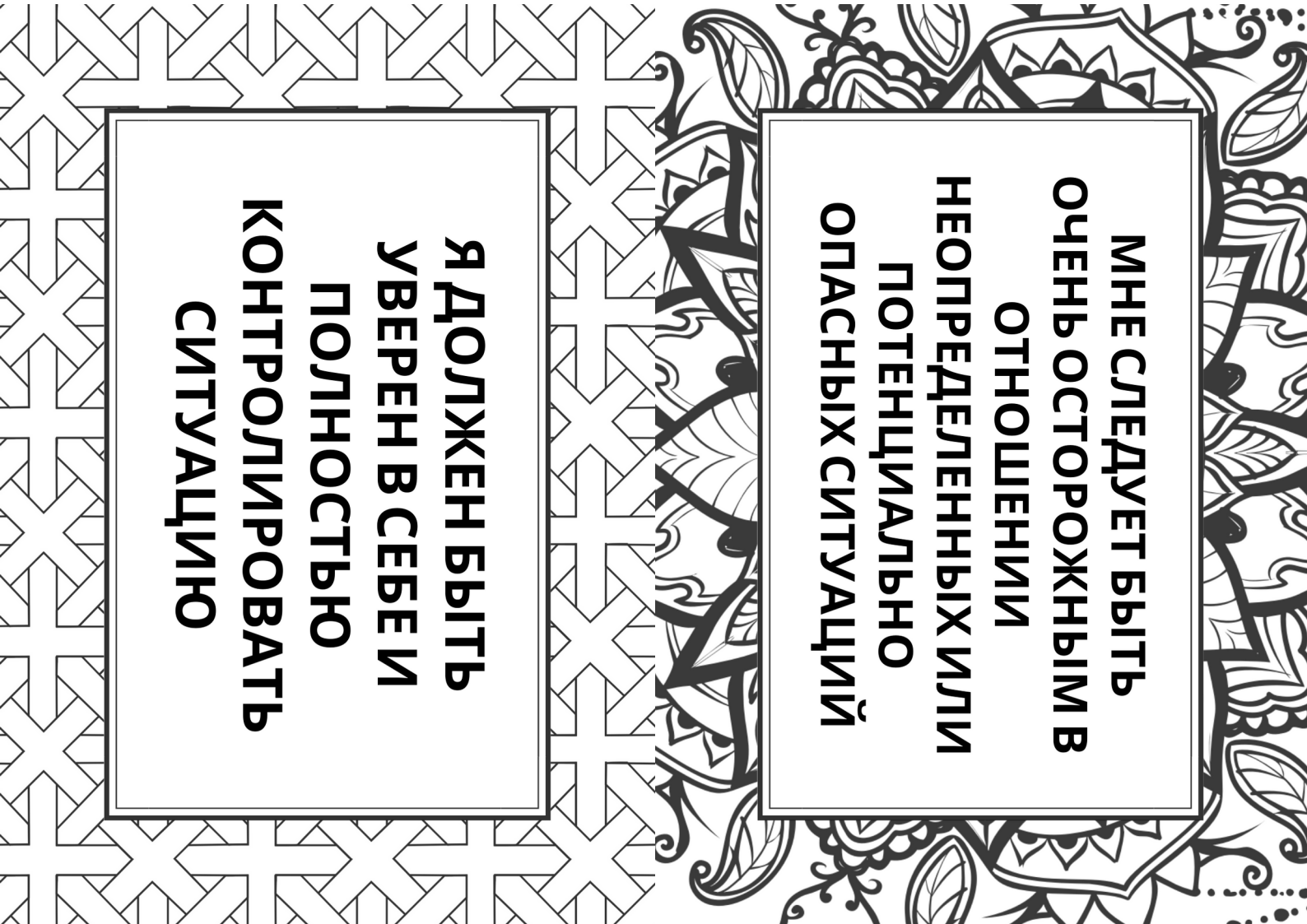


КАЕТИКОВА



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

**Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН
ПРАВИТЬСЯ
ЛЮДЯМ**



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

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

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



КМЕТРОПА

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



КМЕТРОПА

**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.**



КМЕТРОПА

**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.**



КМЕТРОПА