

## ДЕСЯТЬ СЕКРЕТОВ СЧАСТЬЯ

Сегодня я посвящаю материал всем сотрудникам, работающим во Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской.

Ниже приведены цитаты из книги Адама Джексона «10 секретов счастья», которые, по моему мнению, прибавляют бодрости духа и поднимают настроение, настраивая на позитивный лад.

*«... Жизнь просто слишком коротка и слишком драгоценна, чтобы тратить ее на неприятные ощущения. Знаете ли вы, что средний срок жизни составляет 76 лет? Это ведь всего 3982 недели? И 1317 из них вы проводите во сне. Это означает, что на жизнь остается лишь 2638 недель или 63240 часов?»*

— Сколько вам лет? — спросил старик.

— Тридцать три.

— Итак, это означает, что, если вам повезет, и вы проживете среднюю жизнь, у вас осталось всего 114 недель жизни!»

Дорогие коллеги, друзья, независимо от возраста и статуса, все мы, так или иначе, втянуты в рутину, в бесконечную вереницу дел. Давайте не будем во всем этом процессе заикливаться на мелких неприятностях, давайте будем чаще замечать и принимать маленькие радости жизни. Счастье создаем мы сами!

*«... Все наши воспоминания состоят из мгновений — из тех мгновений, когда вы что-то видели, слышали или чувствовали. Мы не запоминаем годы, месяцы и даже дни — только мгновения. И поэтому мы можем добиться полноты жизни только в том случае, если будем извлекать лучшее из каждого мгновения. Если мгновение является особенным, волшебным, то и жизнь становится такой же особенной и волшебной. Секрет заключается в том, чтобы собрать как можно больше таких мгновений. Другого такого же никогда уже не будет, так что лучшее, что мы можем сделать, — это извлечь из текущего мига как можно больше. Никогда не забывайте об этом, и хотя жизнь в текущем мгновении может заключать далеко не все то, чего вы от нее ждете, но это все, что есть у вас в данный момент. Итак, как однажды сказал один мудрец, почему бы не воткнуть в петлицу цветок и не быть счастливым?»*

Ну что ж, уважаемые читатели, предлагаю принять на заметку все выше сказанное и с удовольствием встречать и провожать события, людей и мгновения, которые приносит нам каждый день! А сегодня день особенно хорош, ведь это День Рождения ДППШ!

Всем приятного дня и вечера!

**Юлия Захарова,**  
**психолог первой**  
**квалификационной категории**