

мечты, желания и цели завтра не оказались несбыточными, **НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙ!** Заполни свое свободное время интересными и полезными делами: займись спортом, музыкой, искусством, общественной деятельностью.

НАУЧИСЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТЕ, СТАРАЙСЯ ВСЕГДА ПРЕБЫВАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.

НЕ АКЦЕНТИРУЙ ВНИМАНИЕ НА НЕПРИЯТНОСТЯХ, А СОХРАНЯЙ В ПАМЯТИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СВОЕМУ СОЗНАНИЮ УВЛЕКАТЬСЯ САМОБИЧЕВАНИЕМ И ПРОКРУЧИВАТЬ В ПАМЯТИ ОБИДЫ, НАКОПЛЕННЫЕ ЗА ДЕНЬ.

ПОДАВЛЯЙ В СЕБЕ ИСКУШЕНИЕ НА ВОПРОС ЗНАКОМЫХ "КАК ДЕЛА?" ОТВЕЧАТЬ "ПЛОХО".

ОКРУЖАЙ СЕБЯ ПОЛЕЗНЫМИ И НУЖНЫМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

НАУЧИСЬ ВЕСЕЛИТЬСЯ И КОМФОРТНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ НА ЛЮБЫХ ВЕЧЕРИНКАХ ИЛИ «ТУСОВКАХ» БЕЗ АЛКОГОЛЯ.

Соблюдая эти несложные правила, ТЫ СМОЖЕШЬ УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И СДЕЛАТЬ ЕЕ ЯРКОЙ, ИНТЕРЕСНОЙ И РАДОСТНОЙ.

Возникли проблемы? Звони! Круглосуточно, анонимно!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122

Отдай предпочтение



ЖИЗНИ БЕЗ НАРКОТИКОВ