|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| - Попав в тяжёлую ситуацию, не замыкайтесь в себе, ведь в таком случае проблема покажется еще более серьёзной и глобальной.  - Найдите силы обратиться за помощью, хотя на первый раз это может показаться очень страшным и сложным. |

- Ни в коем случае не паникуйте, ведь паника не даёт ничего, кроме потери сил и энергии.

- Ищите людей, которые могут вам помочь. Даже если вы не получили поддержку от самых близких и любимых людей, это вовсе не означает, что вы не получите её вообще. Ведь вокруг нас есть люди, которые могут и хотят вам помочь. Доверьтесь им!

- Помните, что вы не одиноки. Ваше будущее зависит только от вас. Всё в ваших руках.

|  |
| --- |
| ТЫ  НЕ  ОДИН |



*У каждого из нас есть только одно*

*истинное призвание –*

*найти путь к самому себе.*

Герман Гессе