

## **Дорожи своей жизнью!**

Бывает, кажется, что счастье где-то там: когда сдашь сессию, найдешь крутую работу, купишь тачку. И мы перестаем замечать хорошее прямо здесь и сейчас.

**А что, если ключ к классной жизни — не в том, чтобы догнать будущее, а в том, чтобы прокачать настоящее?**

### **1. Стресс, проблемы и прокрастинация? Меняем фокус!**

- Вместо: «Всё пропало! Я в тупике!»  
Попробуй: «Задача-то интересная. С чего начать?»
- **Ищи не проблему, а решение.** Не можешь решить сам — это нормально. Крутой навык взрослого — просить помощи. Родители, друзья, преподаватель, куратор, психолог колледжа — твоя команда поддержки.
- **Отвлекись правильно.** Когда голова кипит, заставь себя сделать что-то, что приносит кайф: 15 минут игры, серия сериала, прогулка, спорт. Это перезагрузит мозг.
- **Юмор как суперсила.** Посмотри на ситуацию со стороны. Тебя завалили проектами? Ты теперь руководитель самого ответственного в жизни челленджа — «Выживание в сессию».

### **2. Твоя жизнь — не прошлое, а настояще. Прямо сейчас.**

- **Не тащи за собой вчерашний «хвост».** Двойка, конфликт, неудачное слово — это опыт, а не приговор. Извлек урок — иди дальше.
- **Минутка осознанности.** Нахлынула тревога? Остановись. Глубокий вдох-выдох. «Прямо сейчас я в безопасности. Прямо сейчас у меня есть воздух, чтобы дышать, и я справлюсь». Это работает.
- **Цени микро-радости.** Вкусный кофе в столовой, смешной мем от одногруппника, солнце после недели дождей, удачно сказанная шутка на паре. Собирай эту коллекцию.

### **3. Ты — уникальный проект. И он единственный!**

- Преодолевая трудности (а они будут у всех), ты становишься сильнее и кручее. Но это не значит, что нужно терпеть и молчать.
- **Борись до конца, но не в одиночку.** Упорство — это про путь, а не про геройство. Иногда главная победа — вовремя сказать: «Мне нужна помощь».
- **Твоя жизнь — самый ценный актив.** Ни одна оценка, неудача или чужое мнение не стоит того, чтобы перечеркнуть все возможности, которые у тебя еще будут. За каждой черной полосой следует светлая. Проверено.

## **Ты не один.**

Рядом всегда есть люди, готовые помочь и поддержать: твоя семья, друзья, педагоги и психолог колледжа. Обратиться за советом — это не слабость, а мудрость и забота о себе.

**#ПсихологКолледжа #ЗаботаОСебе #ТыСправишься #НашКолледж**