

**Необходимые материалы:**

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* «За что мы должны быть благодарны Всевышнему».

Фраза-формула

***«Я решил (а) жить радостно!»***

**План**

1. Приветствие
2. Профилактика депрессии
3. Шаги преодоления депрессии
4. Как контролировать массу тела
5. Физические упражнения
6. Духовный аспект программы «Живите радостно!»
7. Презентация «Что-то не нравится»
8. Мне есть за что благодарить
9. Причины для благодарности Богу
10. «Спасибо тебе»
11. Домашнее задание
12. Просмотр фильма «Подтверждение»
13. Работа в группах поддержки
14. «Ирландское благословение»

**Домашнее задание**

1. Составьте список, за что вы можете благодарить Бога.
2. Постарайтесь найти в человеке, который вам не нравится, что-то хорошее и сказать ему об этом.
3. Учитесь в нужный момент переключать свои мысли с ***«Мне так плохо…»*** на ***«Спасибо за…».***

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 7

**Презентации**

1. Шаги преодоления депрессии.
2. Ролик «Спасибо тебе».
3. Ролик «Ирландское благословение».
4. «Мне есть за что благодарить».
5. Фильм «Подтверждение».



*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 7

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия: 1) объяснить шаги выхода из депрессии; 2) указать способы ее профилактики; 3) мотивировать искать причины для благодарности Богу.

1. **Приветствие. Молитва**

Кто смог найти блокаторы своего сердца и поработать над шагами освобождения?

Кому удалось практиковать умственную релаксацию?

1. **Профилактика депрессии** (работа с Дневником)
2. **«Шаги преодоления депрессии»** (презентация)
3. **Как контролировать массу тела** (работа с Дневником)
4. **Физические упражнения**

Демонстрация и выполнение физических упражнений.

1. **Духовный аспект программы «Живите радостно!»**

**Благодарность**

К сожалению, человеческая природа такова, что мы со временем перестаем радоваться обычным вещам в нашей повседневной жизни.

Например, когда у нас болит голова, мы чувствуем себя несчастными, подавленными, пьем горстями таблетки и мечтаем о том, чтобы эта боль ушла. Но как только голова перестает болеть, мы сразу об этом забываем и начинаем ворчать по какому-либо другому поводу. В периоды плохого настроения, когда нас ничего не радует, поможет одно незаменимое лекарство, которое называется ***БЛАГОДАРНОСТЬ.***

Мы должны благодарить за возможность видеть и слышать, за крышу над головой и здоровье, за то, что есть родители и друзья, за счастье быть дееспособными и работать, принося пользу себе и обществу, за мужа и жену или за свободу от семейных обязательств, за то, что мы живем в мирное время и нас не постигли ужасы войны, за чистый разум, за способность ходить своими ногами, говорить, мечтать, любить.

Неужели этого мало?! Ведь в этом мире так много людей, которые не имеют всего этого! Неужели мы можем научиться ценить, только потеряв? Неужели нам нужно стать однорукими, слепыми или одинокими, чтобы осознать, что быть счастливым – легко, если в полной мере ценить то, что имеешь сегодня?

Я верю, что каждому человеку, в каких бы обстоятельствах он ни находился, есть за что благодарить Бога. Если мы научимся в нужный момент переключать свои мысли с ***«Мне так плохо…»*** на ***«Спасибо за…»*** (и это, поверьте, совсем не сложно), то решим сразу две проблемы: во-первых, забудем о том, что когда-то мучились вопросом: как поднять себе настроение, а во-вторых, станем неисправимыми оптимистами!

И пусть любимое выражение унылых людей ***«Хорошо там, где нас нет»*** превратится в уверенные слова ***«Хорошо там, где я есть! И хорошо всегда!»***

1. **Презентация «Что-то не нравится»**
2. **Ролик «Мне есть за что благодарить Христа»**
3. **Причины для благодарности Богу** (работа с Дневником)
4. **Ролик «Спасибо тебе»**
5. **Домашнее задание**
6. Составьте список того, за что вы можете благодарить Бога.
7. Постарайтесь найти в человеке, который вам не нравится, что-то хорошее и

сказать ему об этом.

1. Учитесь в нужный момент переключать свои мысли с ***«Мне так плохо…»*** на ***«Спасибо за…».***
2. **Просмотр фильма «Подтверждение»**
3. **Работа в группах поддержки**
4. Просмотр фильма «Подтверждение».
5. Практическое задание. Разделитесь по два человека и, посмотрев друг на друга, найдите то, что вам нравится друг в друге, и скажите об этом. Если вам не нравится человек или даже неприятен, постарайтесь найти в нем что-то положительное.
6. **Ролик «Ирландское благословение»**