

# И не сдаются

Принципы выживания  
сильных людей







Все люди в жизни

ИСПЫТЫВАЮТ

боль...



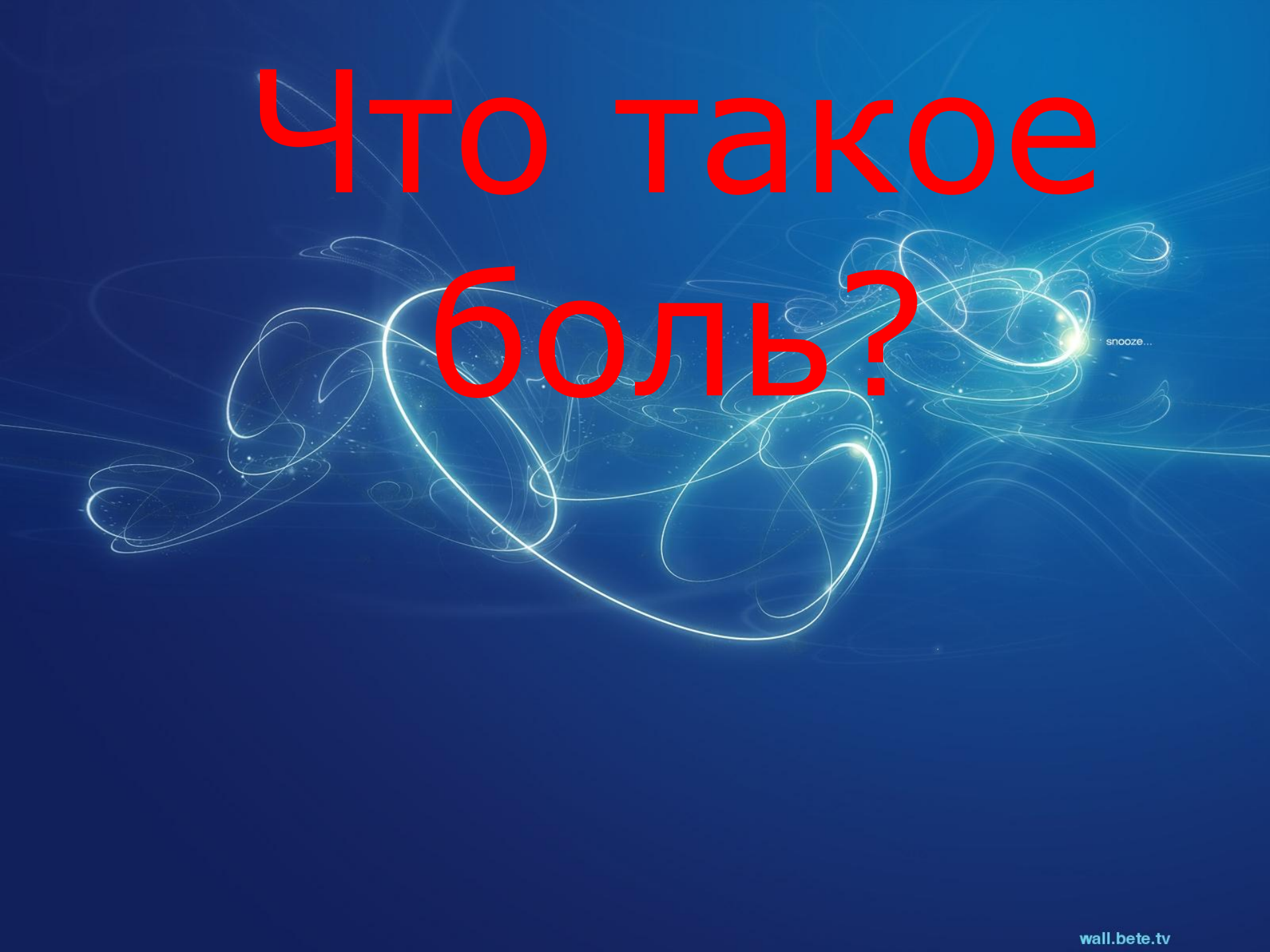


● Кто-то меньше...

# ● Кто-то больше...



Что такое  
боль?

The background is a deep blue gradient. It is filled with numerous glowing, ethereal light trails in shades of white and pale yellow. These trails are mostly circular or spiral in shape, creating a sense of motion and energy. Some trails are thicker and brighter, while others are thin and delicate. There are also small, bright yellow and white particles scattered throughout the scene, some appearing to trail off as they move. The overall effect is that of a dynamic, abstract digital space.

snooze...

# Боль – это то, что знакомо всем.

- Боль – это неприятные переживания, связанные с повреждением тканей организма или нарушением вашей системы ценностей.
- Боль – это защитная реакция организма, превышающая для комфортной жизни интенсивность.
- Боль, так же как и зрение и слух, жизненно необходимое чувство.
- Боль – это средство позаботиться нас о себе.



# Знаете ли вы, что в мире насчитывается около 100 человек, которые не испытывают физической боли от рождения?

- **Эшлин Блокер** – одна из немногих в мире, кто страдает от врождённого отсутствия чувствительности.
- Из-за этого же заболевания она не чувствует резкое изменение температуры – ни жары, ни холода.
- **Айзек Браун** легко сжимает осколки стакана, не чувствуя боли.



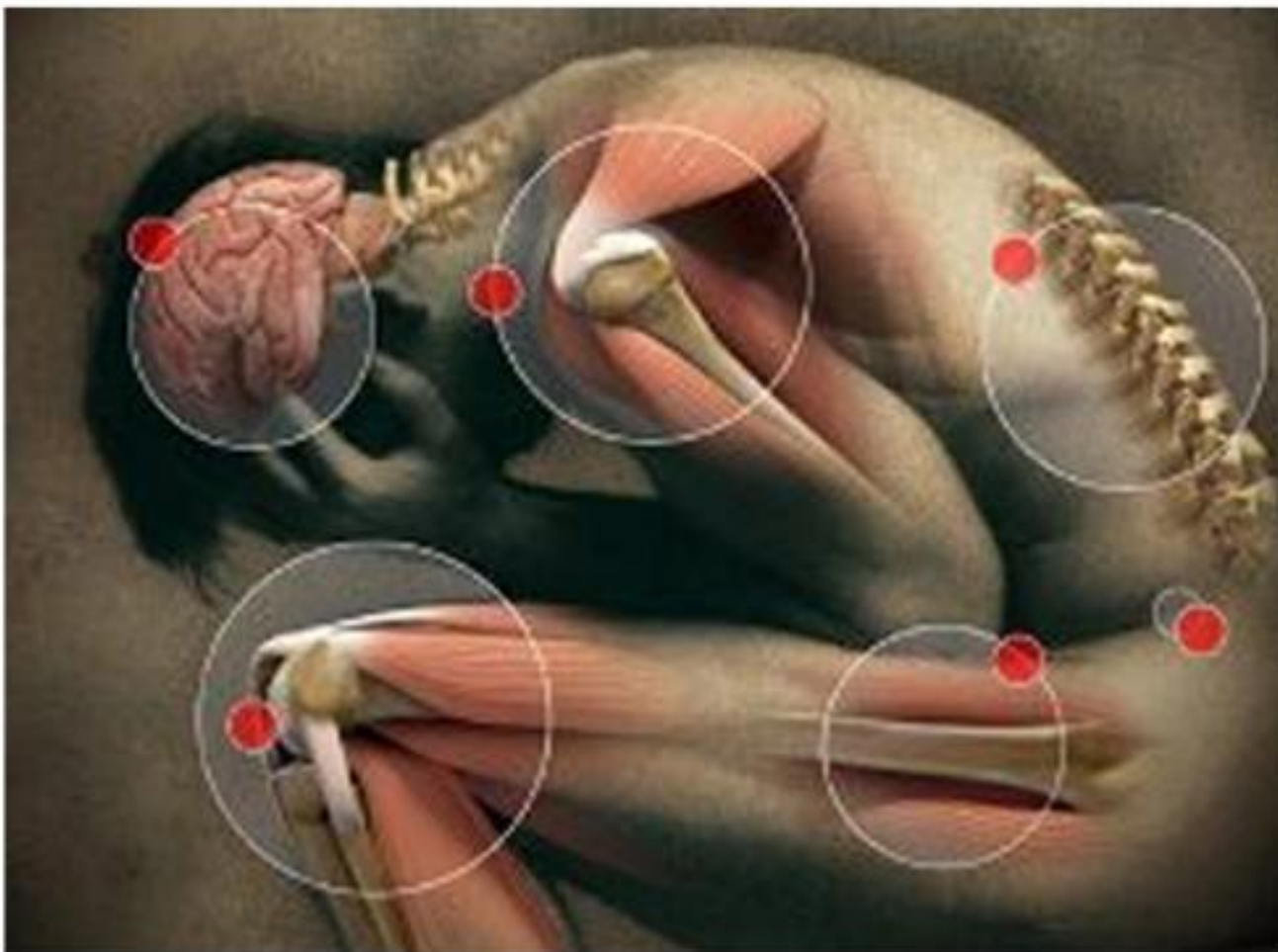
# Боль и страдание...

- Физическая
- Душевная
- Духовная





# Физическая боль



# Душевная боль



# Духовное страдание





Жизнь – это полигон. Слабые сдаются, ломаются и падают. Сильные выживают и становятся сильнее.

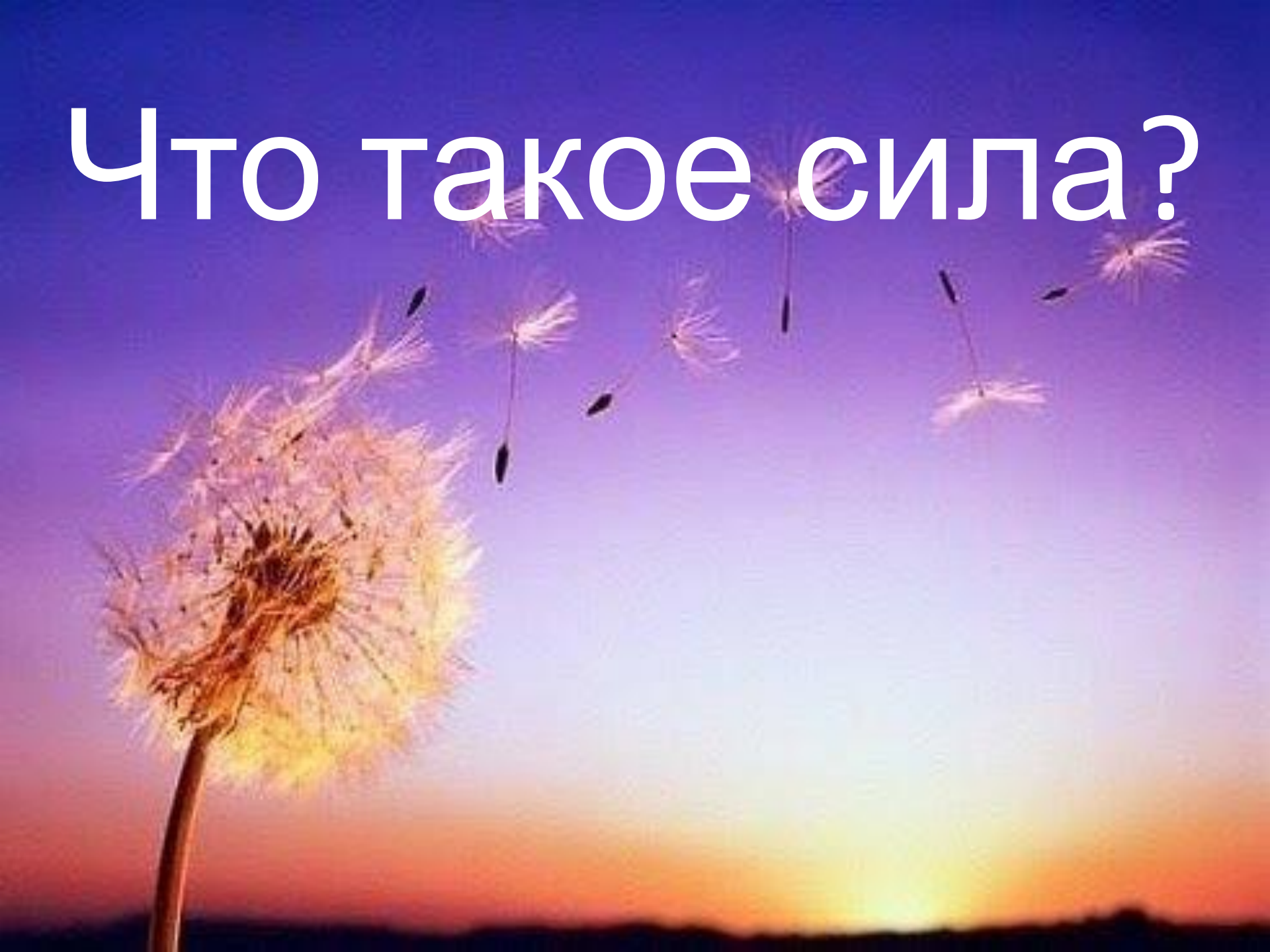


Он просто не знал,  
что это невозможно...

Кто такие  
«слабые»  
?

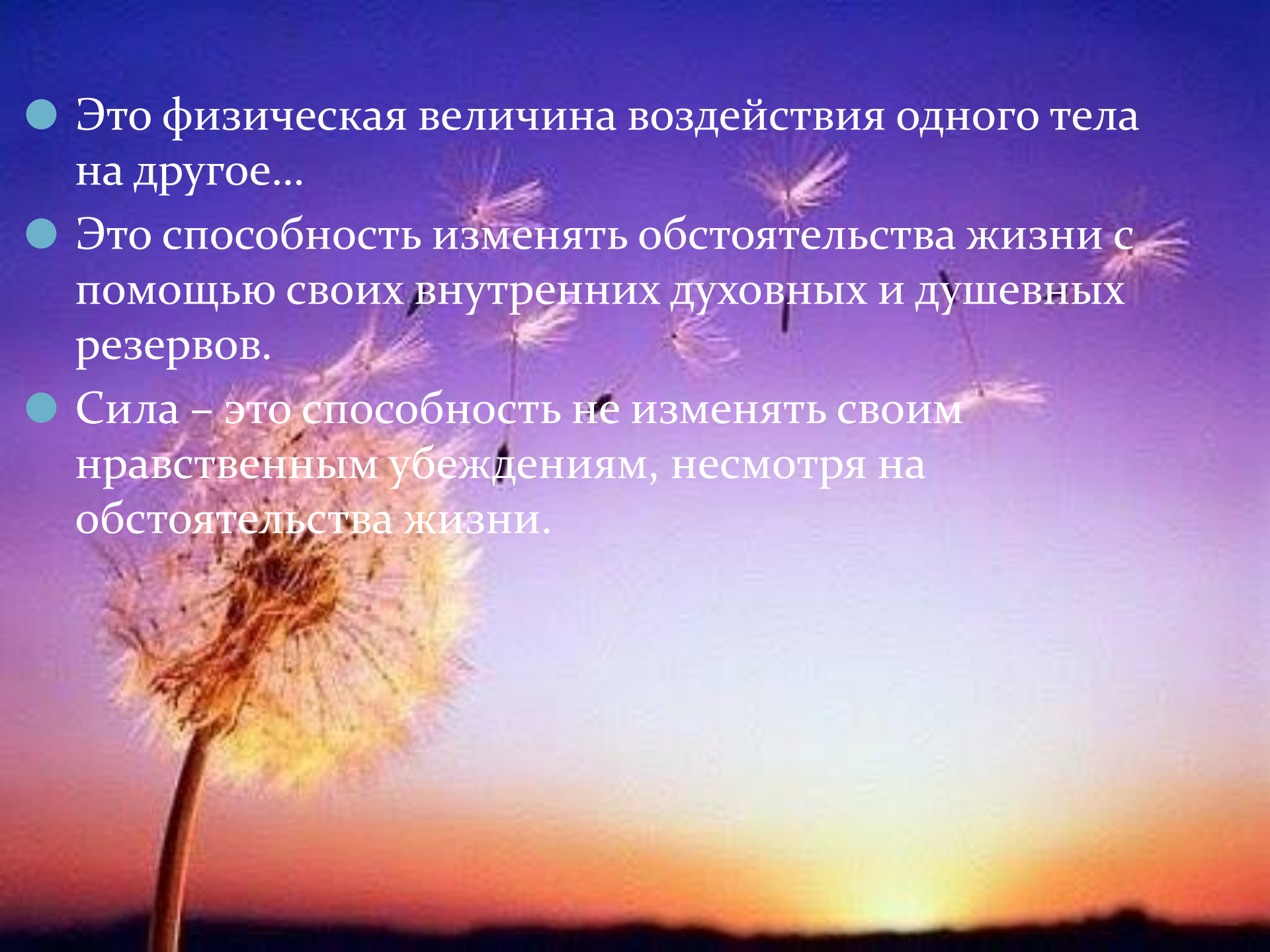


Что такое сила?





- Это физическая величина воздействия одного тела на другое...
- Это способность изменять обстоятельства жизни с помощью своих внутренних духовных и душевных резервов.
- Сила – это способность не изменять своим нравственным убеждениям, несмотря на обстоятельства жизни.



Что такое «сила духа»?





Воля —  
это то, что  
заставляет тебя  
**побеждать**

когда  
твой рассудок  
говорит тебе,  
**что ты  
повержен.**  
Карлос Кастанеда





# Сила духа...

- Это **совокупность черт** темперамента, характера, знаний, убеждений для действия во имя чего-либо.
- Это **способность честно жить** среди любящих лгать, способность сказать «нет», когда толпа говорит «да и только да».
- Это **способность простить обидчика**, способность бороться со своими слабостями и недостатками.



***Легкий способ бросить курить***

# Что такое «сила воли»?

**А что такое - сила воли? –  
Уменье не кричать от боли,  
Когда поломано крыло?  
Уменье ждть: пока срастется,  
Потом летать – не как придется,  
А чтобы только повезло?  
Но, может быть совсем иначе? –  
Крича от ярости и плача,  
Заставить целое крыло  
Решить нелегкую задачу:  
Подняться выше неудачи,  
И победить – беде назло!**

*Сила воли - это стремление  
к победе, когда разум  
подсказывает,  
что ты повержен.*





**Зачем нужна  
человеку  
сила?**



# Зачем нужна человеку сила?

- Чтобы властвовать над слабыми?
- Покорять своей воле людей?
- Главенствовать, чтобы тебя не сломали более сильные?
- Чтобы получить то, что желаешь любой ценой?



- Может, чтобы выжить в жизненном полигоне?
- Чтобы помогать и поддерживать более слабых?
- Чтобы не сломаться и прожить достойно и полноценно жизнь?



# Запомните!!!

**Никто** не рождается духовно сильным. **Никто.**

● **Не все,** далеко не все рождаются физически здоровыми. **Не все.**

● **Все, без исключения, ВСЕ** имеют возможность начать бороться с обстоятельствами.

кто нас  
делает  
СИЛЬНЫМИ?

snooze...

Сильными нас делают  
обстоятельства жизни...





**Сильными мы становимся  
благодаря личным усилиям...**



- Цель в жизни. Бесцельная жизнь – потерянная жизнь.
- Сильное желание добиться большего в жизни.
- Терпение.
- Стремление. Труд. Работа над осуществлением мечты.
- Вера в себя.
- Хорошие люди, друзья, родные.
- БОГ

snooze...

Сильными нас делает  
Бог...

- Если мы доверяем Ему свою  
жизнь без остатка...





У МЕНЯ ЕСТЬ БОГ.

МЫ СПРАВИМСЯ.





A high-angle, wide shot of a person walking on a sandy beach. The person is positioned in the center of the frame, walking away from the viewer. The beach is flanked by waves on both sides, with white foam visible as the water meets the shore. The lighting is soft and golden, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is serene and contemplative.

**С БОГОМ НЕТ НИЧЕГО  
НЕВОЗМОЖНОГО**

# Сквозь тернии к звездам...

- Кайл Мейнард

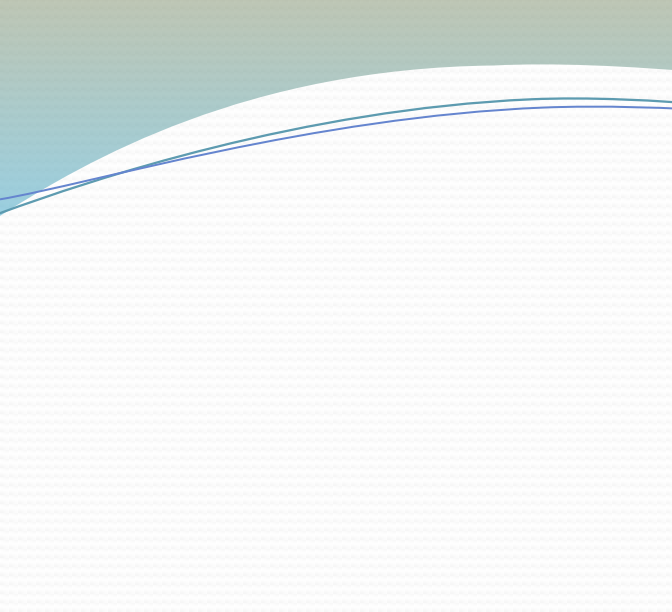




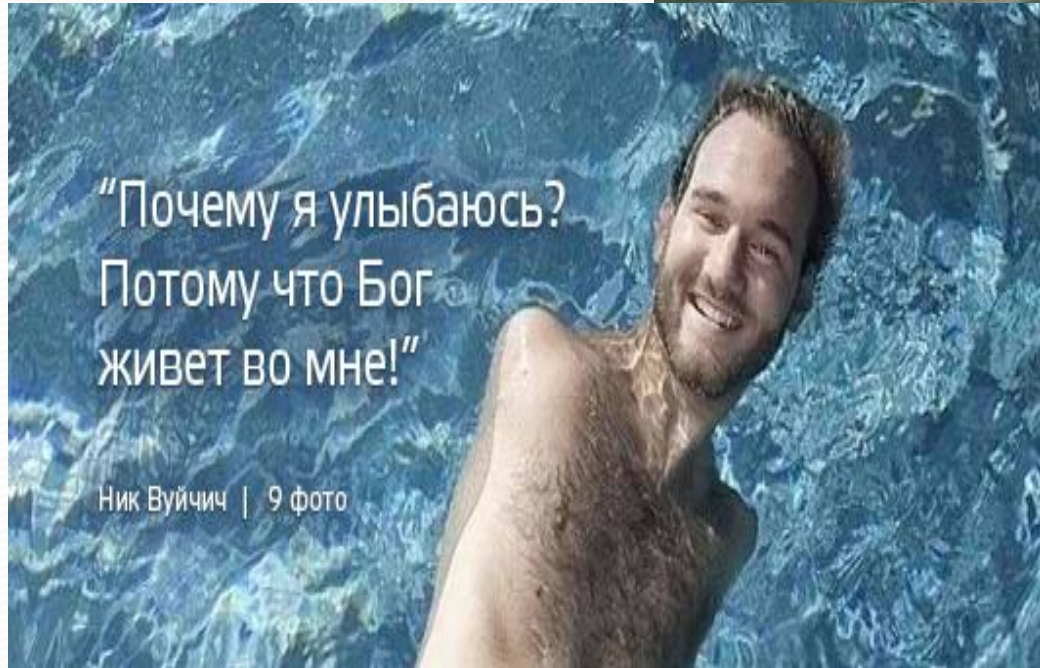


● Аарон Фосерингхем





pikabu.ru



● Ник Вуйчич





Я знаю, есть нечто большее,  
Чем то, ради чего мы живем



*tuer une pute c'est sauver un couple*







Дастин Картер





Эйми Маллинз



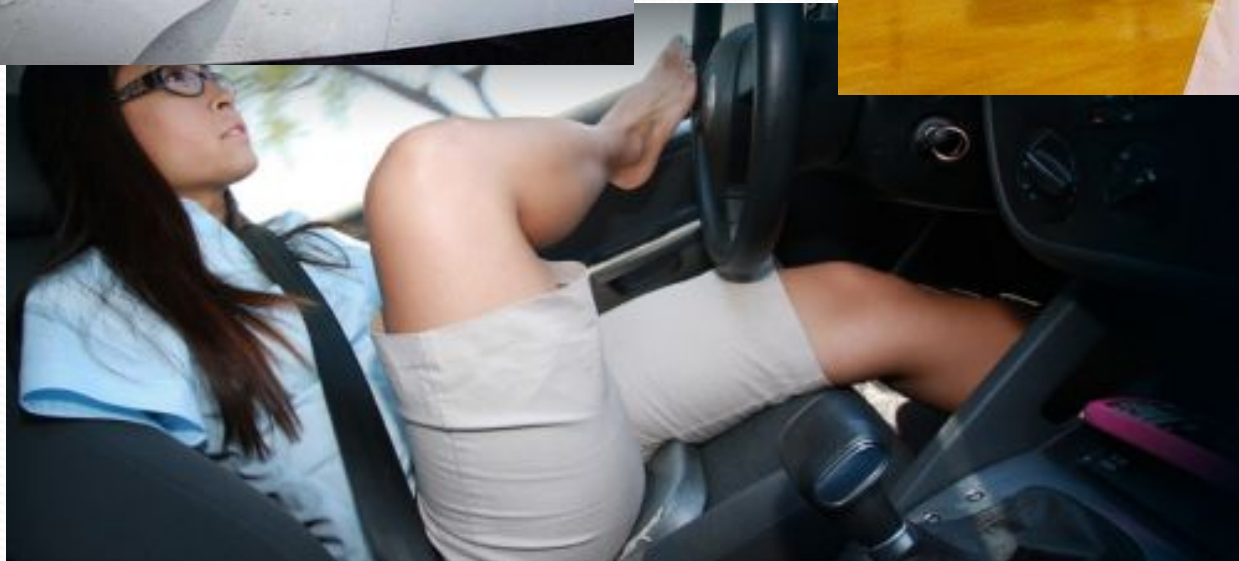
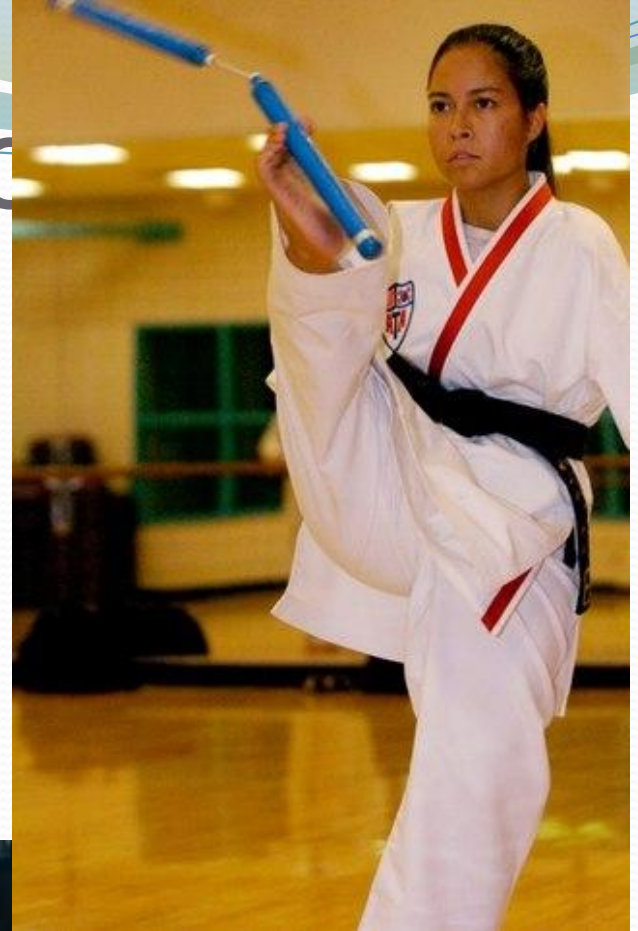


# Александр Давидович, Роман Петушков, Ирек Зарипов





# Джессика Кокс



# Евгения Ширкина

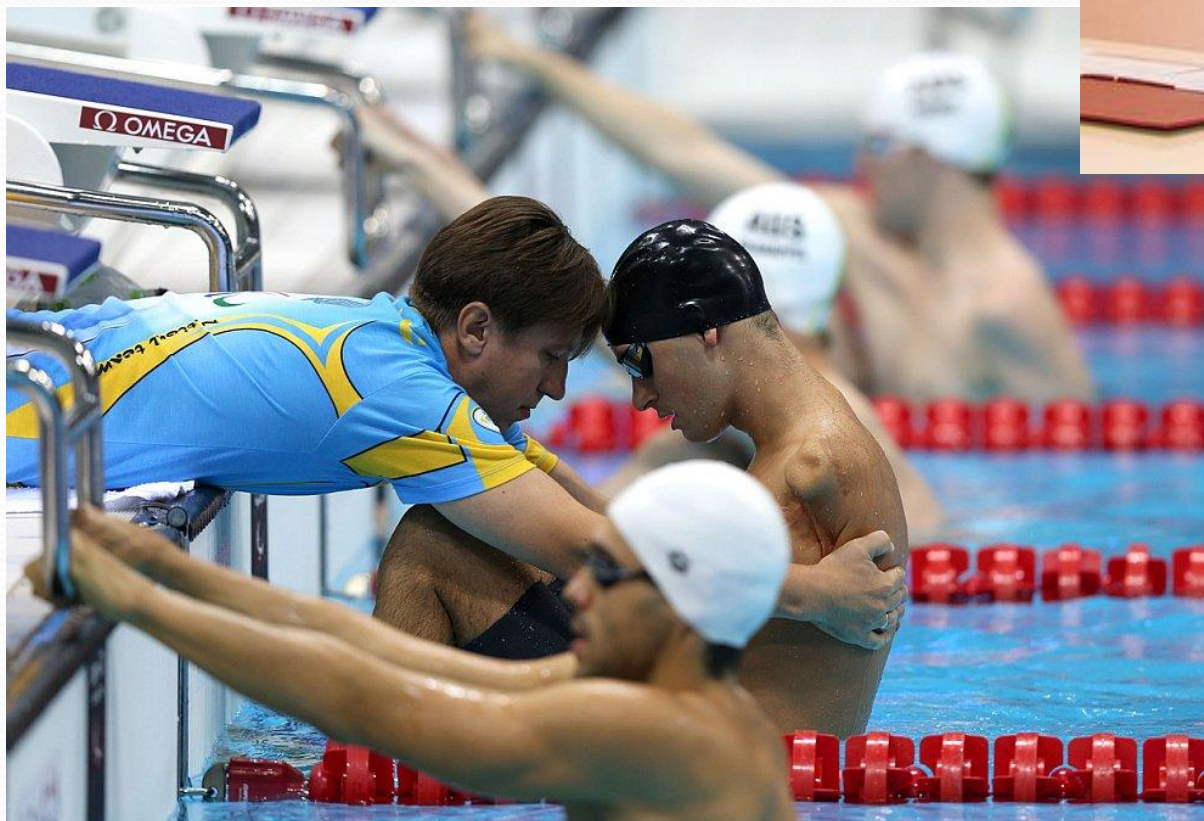




# Хуан Хосе Мендес



# Ярослав Семенов





# **Вот это жизнь! Вот это сила!**

- **Заслуга этих ребят не только в том, что они смогли найти в себе силы вести счастливую и активную и «полноценную» жизнь, но и в том, что они разрушили стереотипы о так называемых «людях с ограниченными возможностями».**
- **Немощные, беспомощные, несчастные, озлобленные люди, люди с физическими недостатками. на которых больно смотреть – это не про них. Перед нами цветущие, счастливые, успешные люди. Совсем другая картина! Сами выжили и других вдохновляют как нужно выживать!**

Как стать сильным?



**ВЫХОДА НЕТ ТОЛЬКО ИЗ ГРОБА,  
ТАК ЧТО НЕ НОЙТЕ.**

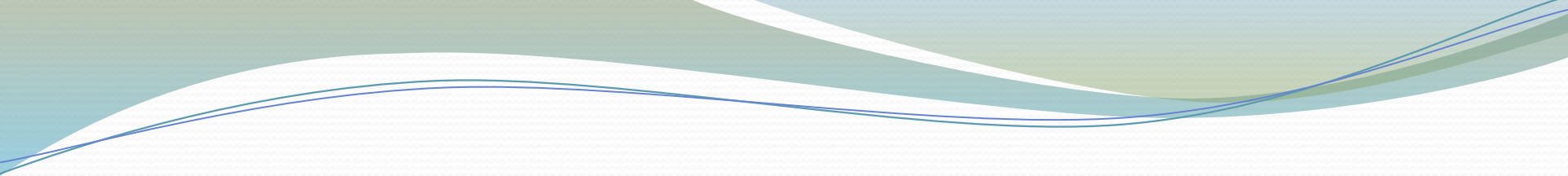
**© ЧАРЛЬЗ ФОРБС**



**НЕ БОЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ ТО,  
ЧТО НЕ УМЕЕТЕ.**

**ПОМНИТЕ, КОВЧЕГ ПОСТРОИЛ ЛЮБИТЕЛЬ,  
ПРОФЕССИОНАЛЫ ПОСТРОИЛИ ТИТАНИК.**



- 
- Нельзя стать духовно сильным, пока не начнешь считать себя духовно слабым. Невозможно стать духовно свободным, пока ты боишься чего-то больше Бога и любишь что-то больше Бога. Будь сильным и свободным, но только с Богом.

A person is shown from the waist down, wearing dark shorts and dark sneakers. Their knees are bandaged, and one shoe is placed on their head. The background is a dark, textured wall with some faint graffiti. The text is overlaid in the center of the image.

Сознание своего несовершенства приближает к совершенству.



# Чему нас учат поражения.

- Поражение не учит, что я неудачник, оно учит, что я ещё не всё сделал, что могу.
- Поражение не означает, что я ничему не научился. Оно означает, что я уже кое-что узнал.
- Поражение не означает, что я был глуп. Оно означает, что у меня хватило веры и воли, чтобы поэкспериментировать.
- Поражение не означает, что у меня никогда ничего не получится. Оно означает, что в следующий раз я попробую другой способ.
- Поражение не означает, что я опозорился. Оно означает, что я сумел попробовать новый шаг на пути своей борьбы.
- Поражение не означает, что я ничтожество по сравнению с другими людьми. Оно означает, что я просто не совершенство, как и многие окружающие меня люди.
- Поражение не означает, что я напрасно трачу свою жизнь. Оно означает, что у меня просто есть повод начать всё сначала.
- Поражение не означает, что я должен сдастся. Оно означает, что я должен упорнее добиваться успеха.
- Поражение не означает, что у меня никогда и ничего не получится. Оно означает, что мне просто нужно больше практики.
- Поражение не означает, что я уже безнадежно сломлен. Оно учит меня искать другие способы победить. Я благодарен каждому своему поражению. Ибо они меня ведут к победе.

# Правила победителей.

- Опыт победителей, то есть людей, преодолевших жизненные обстоятельства, свидетельствует, что когда есть желание жить и жить полноценно, то человек ищет способы и выходы из сложившейся ситуации.
- Победители не боятся проигрывать.
- Победители работают больше и продуктивнее.
- Победители делают то, о чем неудачники только мечтают.
- Победители любят то, что делают и делают то, что любят.
- Победители не останавливаются на полпути.
- Победители настроены на преодоление препятствий на их пути.
- Лентяи не бывают победителями.
- Победитель платит высокую цену, чтобы быть победителем, он не экономит силы на черный день.
- Победители отличаются от неудачников своей волей и желанием сделать всё, что в их силах для победы.
- Победители не те, кто стремится превзойти наиболее талантливых, и не те, у кого лучшие условия и обстоятельства. Победители те, кто побеждает ради победы над собой и обстоятельствами. Они соревнуются с собой, а не с миром.

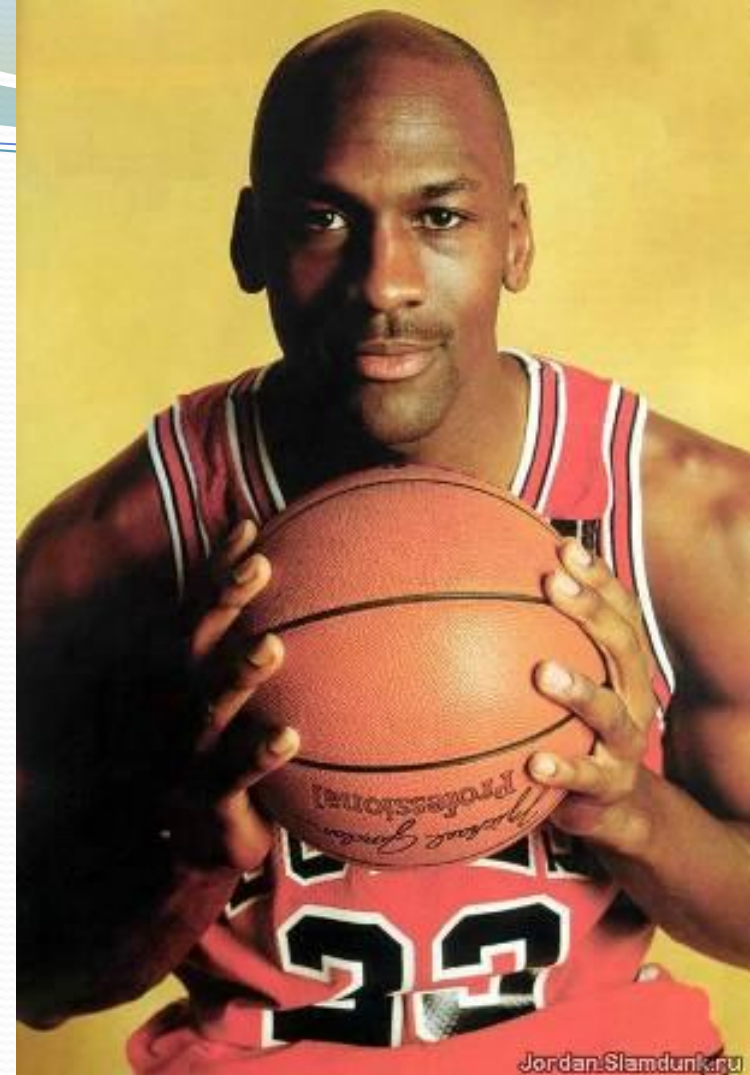


# Битва с обстоятельствами.

- Представляй себя победителем и думай, как этого добиться.
- Не создавай в своей голове образы мешающих обстоятельств.
- Пробуй ещё и ещё и ты станешь зрелым профессионалом в преодолении трудностей.
- Ищи тех, кто может помочь. Не будь гордецом, возмечтавшем справиться с обстоятельствами жизни в одиночку.
- Ищи ресурсы для разрешения проблемы: своё положение, окружение, время, место и условия жизни, друзей. Хватайся за всё. Безжалостно убирай эмоции из сложившейся ситуации. Чувство юмора – единственное чувство, которое ты можешь применять для преодоления жизненных обстоятельств.
- Не считай свои поражения, считай свои победы.
- Относись к неудачам как к ступеням на пути успеха.
- Изучай обстоятельства. Размышляй где и в чём их можно изменить. Там, где их изменить невозможно – приспособляйся жить с ними, извлекая из этого пользу.

## ● **Советы Майкла Джордана**

- **Обстоятельства не должны останавливать тебя на пути преодоления трудностей;**
- **- Тебе никогда не победить обстоятельства, если ты веришь людям, которые не верят в тебя:**
  - **Что бы ты не делал, всегда настраивайся на победу;**
  - **Что сделал ты, чтобы твоя мечта осуществилась? Если ничего или не достаточно, то не жалуйся на судьбу;**
  - **Вместо того, чтобы жаловаться, расстраиваться и пытаться объяснить почему это с тобой случилось – вставай и делай все возможное, чтобы добиться цели;**
  - **Если дверь к мечте закрыта, открывай другие двери;**
  - **Возможности не падают как по волшебству в наши руки. Мы сами должны создавать возможности для наших удач.**



● **Советы для ищущих поддержки в Боге.**

- Если ты ищешь правды – иди к ИСТОЧНИКУ правды. Если ты ищешь любви – иди к ИСТОЧНИКУ любви.
- Причина многих наших неудач в том, что мы мало верим в то, что Бог нам может помочь. В суете своих дел и временных переживаний, не забудь, что Бог всегда рядом и жаждет помочь тебе, если ты попросишь и возложишь на Него бремя забот.
- Когда тебя бросают или предают, и, кажется, что все сгорело в сердце, помни – БОГ ЛЮБИТ ТЕБЯ. Это поможет тебе простить, возродиться и снова любить.
- Если ты перестанешь устраивать свою жизнь собственными усилиями и возложишь упование (надежду) на Бога, то Он даст тебе такой мир и покой в сердце, какие этот мир никогда не знал и не способен дать.
- Прощать трудно, легче обижаться, но если ты не научишься прощать, ты никогда не научишься по-настоящему любить.
- Награда за переносимые человеком трудности – это не то, что он получает, а то кем он становится.
- Работай так, как будто тебе не нужно денег, люби так, как будто тебя никогда не предавали. Живи так, как будто на земле рай.
- Катастрофы не случаются из ничего. К ним ведет цепь роковых событий. Так и в нашей жизни часто мы не замечаем своих ошибок, которые приводят нас к катастрофе в жизни. Тот, кто слушает голос Бога – никогда не потерпит катастрофу.
- Даже если Бог посылает боль твоему телу, это значит, Он хочет исцелить твою душу. В Нем нет зла, Бог есть только любовь. Позови и Он услышит, попроси и Он ответит.
- Терпение – это то – качество стойкости, которое позволяет дойти до предела и не сломиться. Терпение приходит через страдания.
- Есть люди сильные телом, а есть люди сильные духом. Простить своих обидчиков, плакать от жалости к кому-то, остаться верным своим убеждениям, унизиться перед Богом и просить на коленях Его о помощи – это признак сильного духа. Друг мой, признай свою слабость перед Богом и Он даст тебе силы.
- Прокопишина Н.А. Духовный хлебушек для алчущей души...(Книга афоризмов). Новочеркасск.-2011.// [www.speshiljubit.ru](http://www.speshiljubit.ru)



как бы ни вели себя  
другие люди,  
ТВОЕ ДЕЛО -  
привести в порядок  
свое  
сердце