

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with a focus on natural tones.

В гармонии с собой  
In harmony with yourself

# Быть в гармонии с собой - главный секрет успешного человека.

- ▶ Зависимость от чужого мнения и оценки - главная причина всего мира. Самопознание, саморазвитие, самосовершенствование - вот путь к внутренней гармонии, путь к счастью.



- ▶ Dependence on other people's opinions and assessment - the main cause of all the world. Self-knowledge, self-development, self-improvement is the path leading to inner peace, way to happiness.

5 фактов о гармонии

5 facts about harmony



# Секрет №1. Будьте счастливы

- ▶ Окружающие не в состоянии сделать вас счастливой, потому что источник истинного счастья не вне, а внутри нас самих. Счастье - это ваш выбор, а не следствие или результат какого-то действия.
- ▶ Others are not able to make you happy, because the source of true happiness is not outside but inside ourselves. Happiness is your choice, not the consequence or result of some action.



## Секрет №2. Любите себя

- ▶ Самый лучший способ достижения согласия с собой - это следующая фраза: «Я люблю себя и принимаю себя вместе со своими эмоциями и ощущениями».
- ▶ The best way to achieve them is the following the phrase: "I love myself and accept myself with their emotions and feelings."

**я**  **себя**

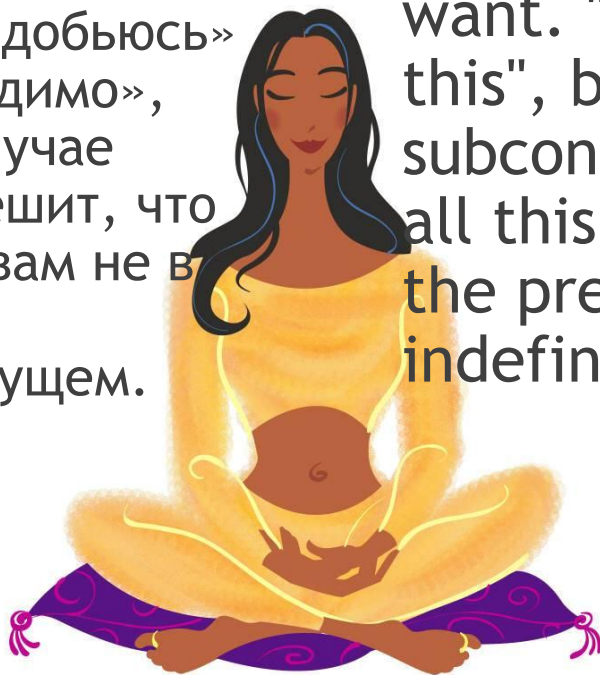
## Секрет №3. Живите настоящим

- ▶ Ощутите радость и счастье прямо сейчас. Как только вы перестанете думать о том, чего у вас нет, вы начнете ощущать радость настоящего момента. Большинство людей страдают не из-за отсутствия любви: они просто не осознают, что все негативное кроется внутри них самих.
- ▶ Feel the joy and happiness right now. As soon as you stop to think about what you have, you will begin to feel the joy of the present moment. Most people suffer not from lack of love: they just don't realize that all the negative lies within them.



## Секрет №4. Метод «Эмоционального баланса»

- ▶ «Я уважаю, принимаю и люблю себя». Это метод сосредоточения на том, к чему мы действительно стремимся. «Я этого добьюсь» или «Мне это необходимо», поскольку в таком случае ваше подсознание решит, что все это необходимо вам не в настоящем, а в неопределенном будущем.
- ▶ "I respect, accept and love myself". This method of focusing on what we really want. "I'll do it" or "I need this", because then your subconscious decides that all this should you not in the present but in the indefinite future.



## Секрет №5. Анализируйте свои эмоции

▶ Не упускайте из внимания свои мысли, в которых вы критикуете, отвергаете или высмеиваете сами себя. Учитесь внимательному наблюдению за собой со стороны.



▶ Don't lose focus of your thoughts, which you criticize, reject, or make fun of themselves. Learn how careful observation of a side.



# Вывод



- ▶ Совершенствуйтесь и ищите себя! Ведь только разобравшись в самих себе, мы сможем принять себя. Любить себя и наслаждаться радостью жизни так же естественно для человека, как полет птицы в небе. Этот мир для вас, эта жизнь для вас, а значит, и любовь — для вас!

- ▶ Improve and look for yourself! It is only in understanding ourselves, we will be able to accept yourself. Love yourself and enjoy the joy of life comes as naturally to man as flying birds in the sky. This world is for you, this life for you, and therefore love — for you!



Спасибо за  
внимание!

