

**Будьте  
добры  
к себе!**

Что-то вы можете  
контролировать, а что-то нет.  
Ваши **мысли**, **действия**  
и даже ваши **эмоции** вы  
контролируете  
и они **ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ**



**San Juan**  
Unified School District

Russian



Позвольте себе  
**понимать** ваши  
эмоции



**Прощайте** себе  
и другим,  
ошибки нужны  
чтобы  
научиться



**Смейтесь** и выражайте радость



Практикуйте  
**осознанные**  
действия



Практикуйте  
**позитивный**  
разговор с собой



Сделайте что-то  
**хорошее**  
для себя



Сделайте что-то  
**хорошее**  
другим



**Испытайте**  
себя



**Общайтесь** с  
семьей и  
друзьями



Составьте список  
**благодарности** и  
поделитесь им

**ОБРАЩАЙТЕСЬ**

Отправьте **"HOME"** на 741741 – 24/7 служба поддержки во время кризиса!  
Или звоните – 916-368-3111 для 24/7 поддержки во время кризиса!  
Посетите: [www.sanjuan.edu/gethelp](http://www.sanjuan.edu/gethelp) для доступа к SJUSD форме поддержки