***Приложение 3***

**Выдержки из Манифеста Матери Терезы**

**НЕ БОЙТЕСЬ ЛЮБИТЬ.** Когда вы чувствуете себя несчастным и покинутым, постарайтесь сделать что-нибудь с любовью. Произнесите хотя бы одно слово с любовью, просто подумайте с любовью о ком-нибудь. Открывайте сердце и старайтесь пробудить в нём любовь. Для этого нужно перестать видеть в других и в себе только недостатки и ошибки. Одни люди могут нам нравиться, другие - нет. Легко любить людей, которые нам нравятся. Но любить ближнего - не значит восхищаться им. Трудно восхищаться убийцей или вором. Но им можно желать добра. Любить ближнего - значит желать ему добра. Любовь - это искусство, она требует тренировки. Хорошие врачи, музыканты, художники, спортсмены часами упражняются, чтобы усовершенствовать свои умения и способности. Так же и с любовью. Если мы не будем прикладывать усилий, чтобы любить, мы будем одиноки и несчастны.

**СМОТРИТЕ ВВЫСЬ.** Когда человек испытывает трудности, он сосредотачивается на своих неудачах, заботах, печалях. Устремлять взгляд вниз - неблагоприятное занятие. Надо смотреть ввысь - туда, где свет, мудрость, красота. Это поможет вашей душе найти средства для преодоления трудностей. Заботы, печали существуют всегда. Чтобы их преодолеть, надо защищаться. От дождя вы защищаетесь зонтиком, в холод одевайтесь потеплей. А в борьбе с трудностями надо смотреть ввысь, чтобы черпать там свет и силу.

**УЛЫБАЙТЕСЬ.** Если вы в плохом настроении, если вас обидели или огорчили, воспользуйтесь силой улыбки. Даже если вас никто не видит, постарайтесь улыбнуться, чтобы показать себе самому, что вы выше всяких трудностей. Думайте, что вы неуязвимы, бессмертны, вечны. Подарите себе улыбку, как вы делаете иногда, проходя мимо зеркала. Даже если ваша улыбка будет немного вымученной, это всё равно поможет. Как только вы улыбнётесь, вы почувствуете себя в лучшем расположении духа. А в хорошем настроении вам будет легче решить свои проблемы. Вы не представляете, как много хорошего способна дать вам самим и людям, окружающим вас обычная улыбка. Получив от жизни очередной удар, скажите себе: «Всё могло быть гораздо хуже» - и улыбнитесь...

**О МАЛЫХ ДЕЛАХ.** Святой Августин говорит: «Малые дела действительно малы, но делать малые дела добросовестно - это большое дело». Доброе дело - не обязательно материальная помощь. Пусть это будет просто улыбка. Ведь улыбка - это знак миролюбия. Протянутая рука - символ любви. Каждый человек хочет любить и быть любимым, знать, что он кому-то нужен, что его кто-то может назвать своим. А нам часто не хватает времени даже на то, чтобы взглянуть друг на друга. Добрая улыбка - великий дар, сочувствие же - дар бесценный. Однажды в Лондоне, идя по улице, я увидела хорошо одетого, но очень мрачного человека. Он выглядел таким несчастным и одиноким. Я подошла к нему и взяла его за руку. Рука была совсем холодная. Я пожала ему руку, спросила, как дела. Он посмотрел на меня и сказал: «Знали бы вы, как давно я не ощущал человеческого тепла». Его глаза засияли, плечи расправились. Оказывается, не так много нужно человеку, чтобы в его жизни появилась радость. Часто бывает достаточно лишь прикосновения чьей-то тёплой руки.