

Поради та натхнення
до любові до себе

**365 ДНІВ
ЛЮБОВІ
ДО СЕБЕ**



ТОМАС СТЮАРТ

Томас Стюарт

365 ДНІВ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ

Ваш щоденний гід по самопізнанню,
самоповазі та нескінченній гармонії

© 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ЩО ТАКЕ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ І ЧОМУ ВОНА ТАКА ВАЖЛИВА.....	9
Проблеми, що виникають у людини, якщо вона не любить себе	15
Якщо ви не любите себе, ви можете мати справу з різними проблемами у своєму житті. Наприклад:	15
Міфи та стереотипи, які заважають вам любити себе.....	16
Як же боротися з міфами та стереотипами?.....	17
РОЗДІЛ 2. ЯК ВИМІРЯТИ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ І ДІЗНАТИСЯ ПРО СВОЇ СИЛЬНІ ТА СЛАБКІ СТОРОНИ	21
Як зрозуміти, які галузі вашого життя потребують більшої уваги та покращення?	27
Колесо життя	29
SWOT-аналіз	33
Метод ЕРЦ	38
РОЗДІЛ 3. ЯК ПРИЙНЯТИ СЕБЕ ТАКИМ, ЯКИМ ВИ Є.....	45
Прийняття свого тіла	47

Прийняття себе як особистості.....	49
Прийняття своїх емоцій.....	51
Прийняття свого характеру.....	60
РОЗДІЛ 4. ЯК ПІДВИЩИТИ СВОЮ САМООЦІНКУ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ	67
РОЗДІЛ 5. ЯК РОЗВИНУТИ СВОЮ САМОСВІДОМІСТЬ ТА САМОРОЗВИТОК	83
Як усвідомлювати свої потреби та бажання.....	88
Як слухати свій внутрішній голос та інтуїцію	93
Як постійно вчитися новому та розширювати свої горизон- ти.....	101
РОЗДІЛ 6. ЯК ПОКРАЩИТИ СВОЇ ВІДНОСИНИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ ТА СОБОЮ.....	105
Спілкуйтесь ефективно та асертивно	108
Встановлюйте власні межі та поважайте чужі.....	111
РОЗДІЛ 7. ЯК ЗМІЦНИТИ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ НА ДОВГИЙ ЧАС	123
Створюйте позитивні звички та ритуали.....	125
Уникайте пасток та перешкод.....	133
Методи переосмислення негативних думок	137
Методи встановлення реалістичних очікувань.....	144
ВИСНОВОК	151

ПЕРЕДМОВА

Вітаю вас у світі книги, яка має потенціал перетворити ваше життя. Тут перед вами не просто компіляція думок або академічний трактат. Це компас, який вказує шлях до самопізнання та до того незрівнянного комфорту, який може дати лише глибока любов до себе.

Мої роки досвіду в області психотерапії та особистісного розвитку дозволяють стверджувати: безумовна любов до себе — це фундамент для будь-якого виду успіху. Це базова платформа, на якій може збудуватися гармонійне життя. Справжній успіх завжди починається зсередини, а не назовні.

Ця книга — ваш шанс побачити світ під новим кутом. Увімкніть фантазію і уявіть своє життя як систему взаємозв'язків, де ваше «Я» є центральним елементом. Ваше благополуччя, ваші відносини, ваші досягнення — все це обертається навколо вашого внутрішнього світу.

Через кожний розділ цієї книги ви зможете визначити свої цінності, налагодити кордони, знайти баланс між тим щоб робити для інших і власними потребами. Ви отримаєте ключ до глибин вашої душі і побачите, як ваше життя перетворюється — не тому, що змінюються обставини, а тому, що ви стаєте кращою версією себе.

Не просто читайте слова, живіть ними. Дозвольте цій книзі стати не лише частиною вашої бібліотеки, але і частиною вашого дня, вашого життя. Встановіть звичку любити себе, і ця любов перетворить всі аспекти вашого існування: від відносин до кар'єри, здоров'я, і навіть фінансового стану.

Любов до себе не є синонімом егоїзму. Це, насправді, форма глибокого догляду за собою, яка дозволяє піклуватися про інших ще краще.

Ця книга — ваш невидимий маяк, який може зробити ваше життя більш змістовним і радісним. Пусть вона стане вашим надійним супутником на цьому непростому, але надзвичайно важливому життєвому шляху.

РОЗДІЛ 1

ЩО ТАКЕ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ І ЧОМУ ВОНА ТАКА ВАЖЛИВА

Давайте спочатку зрозуміємо, а що це взагалі таке поняття любов? Навіщо вона дана людині? Адже це дуже важливе почуття. Наприклад, у тварин немає. Про любов написано більше, ніж про інші почуття разом узяті. Її оспівують поети, письменники копаються в найменших її нюансах, фізіологи теж щось там намагаються вивчати, намагаючись зрозуміти, як мільйони хімічних реакцій у результаті трансформуються у те, що людина називає коханням. То навіщо Бог наділив нас цим почуттям? Для продовження роду? Але тварини без будь-якого кохання спокійно собі розмножуються. Для цього достатньо інстинкту. Ні, кохання потрібне для іншого.

Чим закохана людина відрізняється від не закоханої? При цьому це не обов'язково має бути любов до іншої людини. Є такий вислів: «Закоханий у свою справу». Тож чим вона відрізняється? Натхненням! Закохана людина, як говорить народна мудрість, може гори згорнути, зірку з неба для коханої дістати.

Кохання надихає і робить людину щасливою! Не буває щастя без кохання! Це аксіома. І акцентуємо вашу увагу, що йдеться про будь-яке кохання, без прив'язки до об'єкта, на який вона спрямована. Це повною мірою стосується і любові до себе.

Звідси впливає найважливіший висновок:

ЛЮБОВ ДО СЕБЕ – ЦЕ ОБОВ'ЯЗКОВА УМОВА ДЛЯ ЩАСЛИВОГО ТА НАПОВНЕНОГО ЖИТТЯ

Немає любові до себе – нема щастя. А навіщо, власне, тоді жити? Адже головна мета життя будь-якої людини – прожити її щасливо. Просто шлях до щастя люди розуміють по-різному. В одних цей шлях проходить через багатство, в інших

через славу, популярність, треті знаходять щастя у тихому сімейному житті.

Отже, ми довели, що любов до себе – це не лише погано, а навпаки, неодмінна умова щасливого життя. Тому це в жодному разі не егоїзм чи нарцисизм.

Любов до себе – це стан душі, коли ви цінуєте та поважаєте себе за те, хто ви є, а не за те, що ви робите чи маєте. Це турбота про своє фізичне, психічне, емоційне і духовне благополуччя. Це здатність бачити свої переваги та недоліки, свої успіхи та помилки, свої сильні та слабкі сторони, і приймати їх без засудження. Любов до себе - це бажання зростати та розвиватися як особистість, вчитися новому, пробувати нове, випробовувати нове. Це вміння слухати свій внутрішній голос, свої потреби, бажання та почуття, та задовольняти їх у здоровій мірі.

А егоїзм - це почуття, коли ви вважаєте себе найважливішим і найціннішим у світі, а не частиною світу. Воно диктує поведінку, що цілком визначається прагненням людини до власної користі, вигоди. Це турбота лише про свої інтереси, не враховуючи інтересів інших. Це неможливість бачити свої недоліки та помилки, свої слабкі сторони та проблеми, і визнавати їх. При цьому егоїзм має й інший аспект. Егоїстична людина відчуває страх перед змінами, перед новим, перед невідомим. Тобто, якщо кохання штовхає вперед, до нових звершень, то егоїзм, навпаки, прагне залишити все як є. Егоїстична людина – це черства людина. Вона ігнорує свій внутрішній голос, свої справжні потреби, бажання та почуття. Усе це заглушується прагненням особистої матеріальної вигоди. Така людина не може бути щасливою.

Оскільки любов до себе та егоїзм багато людей плутають між собою, напишемо докладніше про їхні фундаментальні

відмінності.

- Любов до себе - це прийняття себе справжнього «тут і зараз» у поєднанні з турботою про себе (про своє тіло, розум, душу, дух).
- Любов до себе – це слухати і чути себе і не намагатися обманювати себе.
- Любов до себе – це підтримувати себе у разі невдачі, а не займатися самоїдством.
- Любов до себе – це спокійно визнавати свої недосконалості, не зупиняючись на шляху до кращої версії себе.

Основна відмінність кохання від егоїзму, на наш погляд, у тому, що егоїст, звівши сам себе на п'єдестал, вимагає (усвідомлено чи ні) поклоніння від інших.

- Егоїсту потрібні підтвердження того, що він є центром буття. Сам він у це до кінця не вірить. І в той же час думка про те, що він не є центром Всесвіту - не приймає. Все тому, що егоїст - це швидше за все глибоко недолюблена в дитинстві людина. І це її головний біль. Там де егоїзм – там травма.
- Егоїзм – це завжди протиставлення себе іншим. Це про позицію «я виграв – ти програв». Любов до себе обов'язково означає прагнення єднання з іншими. Це про вибір позиції «я виграв – ти виграв».
- Егоїзм – це коли весь світ крутиться довкола мене. Любов до себе – це коли в мені цілий світ і цей світ є частиною ще більшого світу.

Нарцисизм - це стан душі, коли ви не любите себе таким, яким ви є, а любите своє ідеалізоване відображення у дзеркалі або в очах інших. Це залежність від похвали, схвалення, захоплення чи заздності інших. Це перебільшення своїх переваг і успіхів, своїх сильних сторін і здібностей, і приховування чи заперечення своїх недоліків та помилок, своїх слабких сторін та недоліків. Це втеча від реальності у фантазії про власну велич чи безпорадність. Нарцисизм - це слухати свій внутрішній голос, свої справжні потреби, бажання і почуття, а створювати хибний образ себе інших.

Щоб не було плутанини, тезово викладемо фундаментальні відмінності любові до себе та нарцисизму.

- Любов до себе – це стан душі, коли ви цінуєте та поважаєте себе за те, хто ви є, а не за те, що ви робите чи маєте. Нарцисизм - це стан душі, коли ви не любите себе таким, яким ви є, а любите своє ідеалізоване відображення у дзеркалі чи в очах інших.
- Любов до себе - це турбота про своє фізичне, психічне, емоційне і духовне благополуччя. Нарцисизм - це залежність від похвали, схвалення, захоплення чи заздності інших.
- Любов до себе - це здатність бачити свої переваги та недоліки, свої успіхи та помилки, свої сильні та слабкі сторони, і приймати їх без засудження. Нарцисизм - це перебільшення своїх переваг і успіхів, своїх сильних сторін і здібностей, і приховування чи заперечення своїх недоліків та помилок, своїх слабких сторін та недоліків.
- Любов до себе - це бажання зростати та розвиватися як особистість, вчитися новому, пробувати нове, випробувати нове. Нарцисизм - це втеча від реальності у фантазії про власну велич чи безпорадність.

- Любов до себе – це вміння слухати свій внутрішній голос, свої потреби, бажання та почуття, та задовольняти їх у здоровій мірі. Нарцисизм - це не слухати свій внутрішній голос, свої справжні потреби, бажання та почуття, а створювати хибний образ себе для інших.

Як бачите, любов до себе дуже відрізняється від егоїзму та нарцисизму. Любов до себе – це здорове ставлення до себе, яке дозволяє вам бути щасливими та успішними. Егоїзм і нарцисизм - це нездорові відносини себе, які призводять до страждань і невдач.

Чому ж любов до себе така важлива? Тому що вона впливає на всі аспекти вашого життя: ваше здоров'я, ваші стосунки, вашу кар'єру, ваше особисте зростання. Любов себе дає вам силу, впевненість, мотивацію, натхнення, творчість, радість. Вона допомагає вам долати труднощі, вирішувати проблеми, досягати цілей, реалізовувати мрії. Робить вас кращими для себе та для інших.

Проблеми, що виникають у людини, якщо вона не любить себе

Якщо ви не любите себе, ви можете мати справу з різними проблемами у своєму житті. Наприклад:

1. Ви можете мати низьку самооцінку, почуватися негідним, невдахою, некомпетентним чи зненавидженим. Ви можете сумніватися у своїх здібностях, цінностях чи досягненнях. Можете критикувати себе за все, що ви робите чи не робите, та не помічати свої сильні сторони.

2. Може бути погане здоров'я. Ви можете забувати про

свої фізичні, психічні, емоційні та духовні потреби, зловживати алкоголем, наркотиками, їжею чи іншими речовинами. Також у вас може бути стрес, депресія, тривоги чи інші розлади. Ви можете ігнорувати симптоми хвороби чи відмовлятися від лікування.

3. У вас можуть бути проблеми у відносинах – уникати спілкування з іншими або залежати від них. Ви можете не вміти висловлювати свої почуття, думки чи бажання та не поважати межі та права інших або не захищати свої. Ви можете вибирати невідповідних партнерів або зазнавати насильства чи знущання.

4. Можуть бути труднощі в кар'єрі. Ви можете не знати свої інтереси, цілі чи покликання, працювати на нелюбимій чи невідповідній роботі. Ви можете не розвивати свої навички, таланти чи креативність. Боятися брати на себе відповідальність, ризики чи ініціативу. І як наслідок всього цього, Ви будете не отримувати гідну оплату, визнання чи задоволення.

Це тільки деякі проблеми, які можуть виникнути, якщо ви не любите себе. Звичайно, це не означає, що якщо ви любите себе, ви уникатимете всіх цих проблем. Але це означає, що якщо ви любите себе, ви будете мати більше ресурсів та можливостей для їх вирішення.

Міфи та стереотипи, які заважають вам любити себе

Однією з перешкод для любові до себе є міфи та стереотипи, які поширені у суспільстві та впливають на наше самосприйняття. Міфи та стереотипи - це спрощені та спотво-

рені уявлення про якусь групу людей, які не відповідають реальності. Вони можуть бути пов'язані з статтю, віком, расою, національністю, релігією, професією, хобі, зовнішністю чи іншими характеристиками. Міфи та стереотипи можуть бути як позитивними, так і негативними, але у будь-якому випадку вони обмежують нашу індивідуальність та унікальність.

Перелічимо основні міфи і стереотипи, пов'язані з темою, що розглядається нами, - любові до себе:

- щоб бути успішним, потрібно бути екстравертом, товаришким, впевненим у собі та лідером;
- щоб бути щасливим, потрібно бути закоханим, одруженим або одруженим, мати дітей та друзів;
- щоб бути красивим або красивим, потрібно відповідати певним стандартам ваги, росту, кольору шкіри, волосся чи очей;
- щоб бути щасливим, треба потрібно мати високий IQ, хороші оцінки, вищу освіту чи таланти у якійсь галузі.

Ці та інші міфи та стереотипи можуть заважати нам любити себе, тому що вони створюють у нас почуття недостатності, незадоволеності, сумніву чи сорому. Вони змушують нас порівнювати себе з іншими або недосяжними ідеалами.

Вони не дозволяють нам цінувати наші сильні сторони та приймати наші слабкі сторони. Вони не допускають нас бути собою і жити за своїми цінностями та інтересами.

Як же боротися з міфами та стереотипами?

Ось кілька способів:

1. Усвідомлювати свій внутрішній діалог.

Як ми говоримо із собою? Які слова ми використовуємо? Які думки ми повторюємо? Вони позитивні чи негативні? Вони ґрунтуються на фактах чи на думках? Вони допомагають нам чи шкодять нам?

2. Критично ставитися до інформації.

Звідки ми отримуємо інформацію про себе та про світ? Хто її творить? Які цілі він має? Які аргументи він використовує? Які докази він надає? Вони достовірні чи сумнівні?

3. Шукати альтернативні погляди.

Хто ще може поділитися своїм досвідом чи думкою на тему, яка нас цікавить? Які інші джерела ми можемо знайти? Які інші аспекти ми можемо врахувати? Які інші висновки ми можемо зробити?

4. Розвивати самосвідомість.

Що ми знаємо про себе? Що ми любимо у собі? Що ми хочемо змінити у собі? Що ми цінуємо у собі? Що ми хочемо досягти у житті? Що нас мотивує та надихає?

5. Практикувати самоповагу.

Як ми ставимося до себе? Як ми дбаємо про своє тіло, розум, душу і дух? Як ми висловлюємо свої потреби, бажання

та почуття? Як ми захищаємо свої межі та права? Як ми відзначаємо свої досягнення та успіхи?

6. Будувати самооцінку.

Як ми оцінюємо себе? Які критерії ми використовуємо? Вони об'єктивні чи суб'єктивні? Вони адекватні чи завищені? Вони реалістичні чи ілюзорні? Вони враховують наші можливості та обставини?

Ці способи допоможуть нам подолати міфи та стереотипи, які заважають нам любити себе. Вони допоможуть нам пізнати себе краще, поважати себе більше, оцінювати себе правильно та любити себе щиро.

У висновку цього розділу коротко повторимо її основні положення:

1. Любов до себе – це стан душі, коли ви цінуєте та поважаєте себе за те, хто ви є, а не за те, що ви робите чи маєте.

2. Любов себе - це егоїзм чи нарцисизм. Це не означає, що ви повинні бути досконалими чи найкращими. Це означає, що ви повинні бути добрими та чесними до себе. Це означає, що ви повинні поважати і цінувати себе такими, які ви є, і прагнути кращої версії себе.

3. Любов до себе – це обов'язкова умова для щасливого та творчого життя, тому що воно дає вам силу, впевненість, мотивацію, натхнення, творчість, радість.

4. Любов себе - це здорове ставлення до себе, яке дозволяє вам бути кращим для себе та для інших.

5. Якщо ви не любите себе, ви можете зіткнутися з різними проблемами у своєму житті, такими як низька самооцінка, погане здоров'я, проблеми у відносинах або труднощі у кар'єрі.

6. Однією з перешкод для любові до себе є міфи та стереотипи, які поширені у суспільстві та впливають на наше самосприйняття. Вони створюють у нас почуття недостатності, незадоволеності, сумніви чи сорому.

7. Щоб боротися з міфами та стереотипами, потрібно усвідомлювати свій внутрішній діалог, критично ставитись до інформації, шукати альтернативні точки зору, розвивати самосвідомість, практикувати самоповагу та будувати самооцінку.

У наступних розділах ми розглянемо докладніше, як любов до себе впливає на кожний аспект вашого життя, і як ви можете посилити свою любов до себе.

РОЗДІЛ 2.

ЯК ВИМІРЯТИ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ І ДІЗНАТИСЯ ПРО СВОЇ СИЛЬНІ ТА СЛАБКІ СТОРОНИ

У попередньому розділі ми говорили про те, що таке любов до себе, чому вона важлива для нашого щастя та успіху, які проблеми виникають, якщо ми не любимо себе, і які міфи та стереотипи заважають нам любити себе. У цьому розділі ми розповімо вам про те, як ви можете виміряти свій рівень любові до себе, виявити свої сильні та слабкі сторони, а також зрозуміти, які галузі вашого життя потребують більшої уваги та покращення.

Любов до себе – це не щось статичне чи постійне. Це динамічний та мінливий процес, який залежить від багатьох факторів, таких як наше самосприйняття, наші цінності, наші цілі, наші стосунки, наші обставини та наші емоції. Тому важливо регулярно перевіряти свій рівень любові до себе та аналізувати свої сильні та слабкі сторони.

Як це зробити? Існує багато різних методів та тестів, які допоможуть вам визначити свій рівень любові до себе та дізнатися свої сильні та слабкі сторони.

Ми пропонуємо вам познайомитись з деякими з них.

Тест на самолюбство Розенберга.

Це один із найпопулярніших і перевірених тестів, який вимірює ваше загальне самолюбство – тобто вашу оцінку своєї цінності та гідності. Тест складається з 10 тверджень, які ви повинні оцінити за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 4 (повністю згоден). Наприклад: «Я відчуваю, що я людина гідна поваги» або «Я часто почуваюся марною». Ваш результат варіюватиметься від 10 до 40 балів. Чим вищий ваш результат, тим вище ваше самолюбство. Пройти тест безкоштовно можна за QR-кодом:



Тест на самоспівчуття Ніффа.

Це тест, який вимірює вашу здатність бути добрим і співчутливим до себе у важких ситуаціях. Самоспівчуття - це один із ключових компонентів любові до себе, який допомагає нам приймати свої помилки та недоліки, підтримувати себе у біді та прощати себе за провали. Тест складається з 26 тверджень, які ви повинні оцінити за шкалою від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди). Наприклад: «Коли я відчуваю біль чи страждання, я намагаюся бути добрим до

себе», або «Коли я невдало роблю щось важливе для мене, я стаю жорстоким до себе». Ваш результат складатиметься з трьох шкал: доброта до себе, людяність та усвідомленість. Чим вищий ваш результат за кожною шкалою, тим вищий ваш рівень самоспівчуття. Пройти тест безкоштовно можна за посиланням:



Тест на сильні сторони характеру Пітерсона та Селігмана.

Це тест, який вимірює ваші 24 сильні сторони характеру, які відображають ваші найкращі якості та здібності. Сильні сторони характеру - це ті риси, які ви виявляєте природно і легко, які приносять вам радість і задоволення, які допомагають вам досягати своїх цілей і які ви цінуєте в собі та інших. Тест складається з 240 питань, які ви повинні оцінити за шкалою від 1 (дуже схоже на мене) до 5 (зовсім не схоже на мене). Наприклад: «Я люблю вчитися новому» або «Я завжди готовий допомогти іншим». Ваш результат буде представлений у вигляді рейтингу ваших 24 сильних сторін характеру, від найсильніших до найслабших. Ви також дізнаєтеся, до якої з шести основних чеснот належить кож-

на з ваших сильних сторін: мудрість, сміливість, людяність, справедливість, помірність чи трансцендентність. Пройти тест безкоштовно можна за посиланням:



Тест на самооцінку Шварцера.

Це короткий тест із 10 тверджень, які потрібно оцінити за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 4 (повністю згоден). Тест вимірює загальну самооцінку та впевненість у своїх здібностях. Пройти тест безкоштовно можна за посиланням:



Тест на самоприйняття Купера-Сміта.

Це тест із 50 тверджень, які потрібно оцінити як вірні або невірні для себе. Тест вимірює ступінь самоприйняття та задоволеності собою у різних сферах життя. Пройти тест безкоштовно можна за посиланням:



Тест на самолюбство Брандена

Це тест із 20 тверджень, які потрібно оцінити за шкалою від – 3 (зовсім не правильно) до +3 (абсолютно правильно). Тест вимірює шість аспектів самолюбства: життєва мета, відповідальність за свої дії, повага до себе, впевненість у собі, цілісність та особиста гідність. Пройти тест безкоштовно можна за посиланням:



Це лише деякі з методів та тестів, які допоможуть вам виміряти свою любов до себе та дізнатися свої сильні та слабкі сторони. Існують інші інструменти, які ви можете знайти в інтернеті або у професійних психологів. Головне - не боятися бути чесним із собою та відкритим до зворотного зв'язку.

Як зрозуміти, які галузі вашого життя потребують більшої уваги та покращення?

Пройшовши тести на любов до себе та сильні сторони характеру, ви отримаєте багато цінної інформації про себе. Але як використати цю інформацію для того, щоб покращити своє життя? Як зрозуміти, які галузі вашого життя потребують більшої уваги та покращення?

Один із способів – це провести аналіз свого благополуччя з різних аспектів. Благополуччя - це стан повного фізичного, психічного, емоційного та духовного здоров'я та гармонії. Благополуччя можна розділити на кілька компонентів, таких як:

1. Фізичне благополуччя.

Це відображає ваш рівень здоров'я, фітнесу, харчування, сну та енергії. Ви дбаєте про своє тіло? Ви регулярно займаєтесь фізичною активністю? Ви харчуєтесь здоровою та збалансованою їжею? Ви досить спите? Ви почуваетесь бадьорим і життєрадісним?

2. Психічне благополуччя.

Це відображає ваш рівень інтелектуального розвитку, освіти, творчості та допитливості. Ви вчитеся новому? Ви читаете книги, дивіться фільми, слухаете музику, відвідуєте музеї чи театри? Ви займаєтесь своїм хобі чи професією? Ви вирішуєте завдання, граєте в ігри, пишете вірші чи малюєте картинки?

3. Емоційне благополуччя.

Це відображає ваш рівень емоційної грамотності, стійкості та позитивності. Ви вмієте розпізнавати, висловлювати та регулювати свої емоції? Ви справляєтеся зі стресом, гнівом, смутком чи страхом? Ви відчуваєте радість, задоволення, любов чи подяку?

4. Духовне благополуччя.

Це відображає ваш рівень духовного розвитку, сенсу життя та цінностей. Ви вірите у щось більше, чим ви самі? Ви маєте свою життєву філософію чи релігію? Ви живете відповідно до своїх цінностей та принципів? Ви робите добрі справи чи допомагаєте іншим?

Для того, щоб проаналізувати свій добробут за цими компонентами, ви можете використати різні методи. Розкажімо про найефективніші.

Колесо життя

Один із них - це складання колеса життя. Колесо життя - це діаграма, яка показує вашу задоволеність різними аспектами вашого життя. Щоб скласти колесо життя, вам потрібно розділити коло на 8 секторів, які відповідають різним аспектам вашого життя. Але секторів може бути більше, якщо ви вважаєте, що восьми пунктів не вистачає, щоб об'єктивно охопити ваше життя. Максимальної кількості немає. Беріть стільки, скільки вважаєте за потрібне.

Необхідно максимально адекватно оцінити свою якість життя, у цьому випадку результат буде реалістичним. Вам

можуть допомогти такі критерії, які ви можете застосувати до різних сфер свого життя:

Родина.

Якщо ви знаходите спільну мову зі своїми близькими та почуваетесь комфортно у сімейній атмосфері, то це не менше 8 балів.

Здоров'я.

Якщо ви іноді хворієте на застуди, але не страждаєте від серйозних або хронічних захворювань, то це можна оцінити в районі 6-7 балів.

Хобі.

Якщо ви включили цей пункт, але вже давно не займалися своїм хобі, то це лише 1 бал. Поставте собі за мету приділити своєму захопленню хоча б трохи часу протягом найближчих півроку.

Робота.

Вам цікаво те, що ви робите? Це найважливіше питання у цій сфері. Крім того, подумайте про те, чи ви задоволені зарплатою, колегами, керівництвом та досягнутими результатами. Якщо так, то це заслуговує на 10 балів. Однак найчастіше люди ставлять цьому сектору від 5 до 7 балів.

Відпочинок.

Згадайте, коли ви востаннє добре відпочивали чи виспалися. Будьте чесні із собою у своїй оцінці.

Кар'єра та бізнес.

Це сфера, яка пов'язана з вашими професійними цілями та досягненнями. Подумайте про те, наскільки ви задоволені своїм поточним становищем та перспективами зростання. Також врахуйте, наскільки ви готові до змін та ризиків у цій сфері. Якщо ви відчуваєте, що ви на вершині кар'єри або бізнесу, то це 10 балів. Якщо ж ви не бачите сенсу у своїй роботі або не одержуєте від неї задоволення, то це 0 балів.

Друзі та спілкування. Це сфера, яка пов'язана з вашими соціальними контактами та стосунками. Подумайте про те, наскільки ви задоволені своїм колом спілкування та частотою зустрічей із друзями. Також подумайте про те, наскільки ви відкриті для нових знайомств та дружби. Якщо ви маєте багато друзів, з якими ви можете поділитись своїми радощами та смутками, то це 10 балів. Якщо ж ви відчуваєте самотньо чи ізольовано від суспільства, то це 0 балів.

Особистісний ріст. Це сфера, яка відображає ваш розвиток як людини. Подумайте про те, які навички, знання та якості ви набули за останній час. Також подумайте про те, які цінності та переконання ви маєте і наскільки вони відповідають вашому життю. Якщо ви постійно навчаєтесь новому, розвиваєтесь та самореалізуєтесь, то це 10 балів. Якщо ж ви не займаєтесь своїм особистісним зростанням або навіть відкочуєтесь назад, то це 0 балів.

На малюнку нижче наведено приклад колеса життя, в якому використано декілька інших секторів:



Звичайно, у кожної людини свої смаки та уподобання, тому неможливо створити сувору та однозначну систему оцінок. Але ви можете використовувати наступний стандарт як основу:

- Від 0 до 3 балів – стан життєвого сектору критичний, потрібно терміново вирішувати проблеми.
- Від 4 до 7 балів – потрібні деякі, іноді локальні зміни шляхом покрокової та старанної роботи.
- Від 8 до 10 балів – все добре і навіть добре, не потрібно коригування.

SWOT-аналіз

SWOT-аналіз - це інструмент для оцінки ваших сильних та слабких сторін, а також можливостей та загроз для вашого розвитку. Для того щоб скласти SWOT-аналіз, вам потрібно:

- Розділити аркуш паперу на чотири частини: S (Strengths – сильні сторони), W (Weaknesses – слабкі сторони), O (Opportunities – можливості) та T (Threats – погрози).
- Записати у кожній частині все те, що відноситься до неї. Наприклад: S ви можете записати свої таланти, навички, досягнення, цінності і т.д. У W ви можете записати свої недоліки, проблеми, помилки, страхи та ін. У O ви можете записати свої цілі, мрії, плани, ресурси тощо. У T ви можете записати свої перешкоди, ризики, конкуренти, погрози та ін.
- Подивитися на аналіз і визначити, як ви можете використовувати свої сильні сторони для досягнення своїх можливостей і як ви можете подолати або мінімізувати свої

слабкі сторони і погрози.

Сильні сторони (Strengths)

Список питань допомагає визначити сильні сторони, тому що враховує не тільки вашу думку, а й думка оточуючих:

- У чому ти перевершуєш інших?
- Що ти маєш, чого немає в інших? (Навички, освіта, зв'язки, досвід.)
- Які ресурси ти можеш використати?
- Які твої сильні сторони, на думку інших?
- Чим ти можеш похвалитися?
- У що ти віриш, незважаючи на сумніви інших?
- Чи маєш контакти з впливовими людьми?

Знання сильних сторін дає тобі можливість застосовувати їх у роботі та покращувати міжособистісні стосунки. Якщо тобі важко знайти сильні сторони, напиши свої риси. Потім поглянь на список і оберіть ті якості, які є твоїми сильними сторонами. Особливо цінні ті, що відрізняють тебе від інших. Наприклад, ти чудово володієш математикою, а сусіди по кімнаті – ні. Це і буде твоєю сильною стороною.

Слабкі сторони (Weaknesses)

Знаючи свої недоліки, легше зрозуміти, які справи краще не брати на себе, і у яких ситуаціях потрібно просити допомоги чи передати завдання іншому. Питання, які допоможуть виявити слабкі сторони та те, що тобі заважає:

- У чому ти не впевнений у собі?
- Що ти намагаєшся не робити?
- Які твої слабкості, на думку інших?

- Освіта та навички, які ти здобув, актуальні та цінні для тебе?
- У чому твої основні слабкості?
- Твої основні погані звички? (Запізнюєшся, дратівливий, погано переносиш стрес і т. д.)
- Які риси характеру не сприяють розвитку?

Слабкі сторони також розглядаються з погляду людини та її оточення. Навіть якщо інші помиляються, і ти насправді інша людина, вони все одно будуть бачити тебе так, як вони до тебе ставляться. І це треба враховувати. Виявлення слабких сторін необхідне подальшої роботи з них.

Можливості (Opportunities)

Питання, які допоможуть виявити прихований та явний потенціал:

- Як ти можеш використовувати інтернет та сучасні технології для своєї користі для кар'єри та особистісного зростання?
- Як твоя сфера діяльності розвивається? Що це може принести тобі? Які можливості ти можеш знайти?
- Ти маєш довгострокові стосунки з людьми, які можуть тобі допомогти?
- Які тенденції та закономірності у світі чи твоєму бізнесі (сфері діяльності) існують зараз? Як вони можуть вплинути на майбутнє?
- Чого ти навчився з невдач конкурентів чи твоїх колег по роботі у їхньому прагненні до більшого? Якщо так, то які

уроки ти зробив?

- Чого потребує твій бізнес?
- Які претензії у твоїх клієнтів та постачальників? Чи можеш ти їх задовольнити, яким чином?

Повернися до сильних сторін та проаналізуй їх у поєднанні з можливостями.

Саме такий підхід дозволяє найточніше оцінити свої переваги, вибрати напрямок руху і розуміти, що ти можеш запропонувати іншим. Продовжуй працювати над слабкими сторонами та вдосконалюватися. Пройди тренінги, курси, конференції, нетворкінги та бери участь в інших заходах, які допоможуть посилити переваги та усунути недоліки

Загрози (Threats)

У SWOT-аналізі враховуються потенційні небезпеки. Питання їх визначення:

- З якими проблемами ти стикаєшся у своєму особистому житті та на своїй роботі?
- Яка сильна конкуренція з твоїми колегами?
- Твої стосунки в сім'ї стабільні, мають тенденцію до покращення чи погіршення?
- Твоя робота стабільна чи вимоги до неї та її сутність змінюються?
- Поява та впровадження нових технологій у повсякденне життя створює загрозу для твоєї роботи?
- Чи можуть твої слабкі сторони вплинути на майбутнє?

Знаючи ризики, які можуть на тебе чекати в тих чи інших

сферах життя, можна підготуватися до них, «посилити» свої сильні сторони або набути навичок, які допоможуть подолати можливі небезпеки.

Ви можете переглянути приклад SWOT-аналізу в таблиці нижче.

Внутрішній світ	
<p>S – сильні сторони</p> <ul style="list-style-type: none"> • Творча особистість • Багато нових та цікавих ідей • Вміння спілкуватися з людьми та переконувати їх • Логічне мислення • Аналітичний розум 	<p>W – слабкі сторони</p> <ul style="list-style-type: none"> • Імпульсивність • Часто кидаю справи на півдорозі • Втрачаюся у стресових ситуаціях • Запальність • Страх публічних виступів
Зовнішні обставини	
<p>O - Можливості</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я беру участь у виставці та можу познайомитися з потрібними людьми • Наш відділ розширюють, і я можу піднятися кар'єрними сходами • У світі намітилася тенденція на створення галузі, суміжної з нашою 	<p>T - Загрози</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я давно не був у відпустці, ефективність моєї роботи знижена • Падіння економіки може призвести до скорочення замовлень у компанії • У відділі є більш комунікабельний та ініціативний співробітник, який мріє про підвищення

Деякі поради для проведення SWOT-аналізу:

- Будьте реалістичними та чесними у своїх оцінках. Чи не перебільшуйте свої сильні сторони або ігноруйте свої слабкі сторони.
- Будьте специфічними та вимірними у своїх факторах. Використовуйте цифри, факти, приклади, а чи не загальні чи абстрактні поняття.

- Будьте актуальними та релевантними у своїх факторах.
- Враховуйте поточну ситуацію та тренди на ринку, а не минулі чи майбутні події.
- Будьте критичними та творчими у своїх стратегіях та діях. Не бійтеся експериментувати, пробувати нове чи змінюватись.
- Не складайте список сильних та слабких своїх сторін самостійно. Підключіть до цього рідних, друзів, знайомих.
- Порівняйте ваш список після самоаналізу з результатом опитування. Те, що збігається з думкою людей і справило великий вплив на ваше життя, теж варто бути включеним до підсумкового списку.

Проаналізувавши всі 4 характеристики, можна знайти найкраще рішення та визначити шлях до успіху. Модель не робить чудес, але допомагає краще пізнати себе, знайти точку відліку та визначити, що потрібно зробити для підвищення своєї ефективності та продуктивності. Аналіз SWOT – можливість побачити правду, зосередитися на перевагах, зменшити недоліки, повністю використовувати можливості, що відкриваються, і бути готовим до небезпек.

Метод ЕРЦ

Цей метод найбільш ефективний виявлення сильних і слабких сторін своєї особистості. Особливо у професійній сфері. Погодьтеся, для переважної кількості людей професійна діяльність – один із наріжних каменів їхнього життя.

При невдалій кар'єрі дуже складно полюбити себе, подолати багатотонний прес тавра невдахи.

При цьому навіть усвідомлюючи, що знання своїх сильних і слабких сторін є ключем до питання «Ким я хочу бути», це ще не гарантує дієвості. Як визначити, що в тобі «+», а що «-»? За яким критерієм оцінювати? Чи слід дивитися на питання з погляду сьогодення чи бажаного майбутнього? На чию думку спиратися? Метод ЕРЦ відповідає на ці запитання. Він ґрунтується на вищеописаному SWOT-аналізі та дозволяє пов'язати особисті особливості з вимогами до певних посад. Завдяки цьому стає легше зрозуміти, сприяють чи перешкоджають якості людини у роботі, якої він прагне. А також розібратися, чи ця позиція буде підтримувати його життєві цілі. Нижче ми докладно розглянемо оцінку себе та своїх особистих якостей. І подивимося на свої особливості, навички, вміння, а також на вимоги до потенційної посади через три призми: енергія (Е), результат (Р), досягнення цілей (Ц).

Метод ЕРЦ складається з кількох кроків.

Перший крок

Складаємо список своїх особливих рис та/або вимог до посади. Для списку ваших особливостей використовуйте як чесний самоаналіз, так і розмову з людьми, з якими ви часто спілкуєтеся і до чийої думки прислухаєтеся. Краще, якщо це будуть не лише друзі, а й люди, з якими у вас були розбіжності, але вони залишились у минулому. Важливо, щоб зараз у вас не було конфлікту.

Тут важливо двічі подумати, чи готові ви прийняти думку, яка не збігається з вашою. Візьміть паузу, якщо вона потрібна, щоб «перетравити» відповіді. Виділіть із отриманих від-

гуків те, що відзначили кілька людей, і сміливо додавайте до списку ваших особистих особливостей.

Зі списком вимог до посади потрібно проаналізувати вимоги у вакансіях. Можна вибрати 3-5 вакансій, які ви вважаєте найкращими та за які хочете поборотися. У цьому випадку і логіка та емоції будуть працювати на вас.

Швидше за все, ці пропозиції матимуть спільні моменти. Додайте їх до списку. Але пам'ятайте, деякі вакансії можуть мати і унікальні особливості.

Приклад

Допустимо, ви будуватимете кар'єру у сфері фінансів. Швидше за все, для вакансій у фінансовій сфері спільними будуть:

- вміння складати та контролювати бюджети;
- вміння керувати окремими бізнес-процесами (продаж, логістика, реалізація проектів тощо);
- навички роботи зі звітністю;
- уважність до деталей.

Однак окремі пропозиції щодо роботи можуть мати специфічні вимоги. Наприклад, досвід продажу або вимога вести окрему бухгалтерську ділянку (для компаній з обмеженим штатом).

Таким чином, наш список може доповнитись 3-5 пунктами вимог до посади, за якими ми хочемо перевірити свою відповідність. Є й інший варіант – взяти одну найцікавішу для вас вакансію та провести аналіз лише тих якостей, які вона вимагає.

Другий крок

Далі аналізуємо список, що вийшов. По відношенню до

кожної позиції зі списку якостей потрібно відповісти на 3 питання.

- «Е», енергія: це надає мені енергії чи забирає?
- «Р», результат: це дає мені результати чи ні?
- «Ц», ціль: це наближає мене до моєї мети чи ні?

Приклад перший: товарищність VS бухгалтерія

Допустимо, моя мета — стати професіоналом у фінансовій сфері.

У зв'язку з цим розглядаю свої риси характеру і ту діяльність, якою хочу займатися.

Особиста риса, наприклад товарищність, - це Е+. Коли я спілкуюся, це надає мені енергії. Але це не приносить користі ні мені, ні компанії, для якої я працюю Р-. До того ж ця риса характеру не робить мене ближчою до мети — Ц-. Але завдяки енергії,

яку я отримую під час спілкування, краще справляюся з роботою з цифрами.

Висновок: товарищність не допоможе мені у фінансовій сфері прямо, але якщо я використовуватиму її як хобі або для волонтерства, це дасть мені сили працювати з цифрами та формулами. Тобто я можу ефективно задіяти свою якість характеру. А про те, як моє хобі допомагає накопичувати енергію для професійного розвитку, я зможу при нагоді розповісти рекрутеру.

Вид діяльності, наприклад ведення окремої бухгалтерської ділянки на підприємстві, забирає у мене багато енергії – Е-, при цьому не розвиває мої знання у фінансовій сфері – Р- і забирає час, яке можу витратити в розвитку професі-

оналізму – Ц-.

Висновок: для професіоналізму у фінансовій сфері цей вид діяльності не підходить. Тут взагалі не буде досягнень, він не заряджає енергією, це заняття не наближає мене до мети. Від такої можливості варто відмовитись.

Важливий результат! Без такого аналізу людина напевно була б упевнена, що товарищність для фінансиста не найкраща риса, на відміну досвіду роботи у бухгалтерії. І мучив би себе нелюбимою справою на шкоду важливому та потрібному.

Приклад другий: складно чи легко?

Візьмемо ще один приклад самоаналізу для тієї ж кар'єрної мети — стати професіоналом у фінансовій сфері.

Особиста особливість – уважність до деталей. Зауваження деталей, які інші не бачать, мотивує мене – це Е+. Це допомагає моїй роботі з фінансовими документами, і я показую хороші результати — Р+. Здатність бачити деталі та якісніший аналіз документів дозволяє мені бути цінним співробітником і наближає мене до мети (наприклад, дозволяє отримати підвищення з позиції фінансового аналітика до посади старшого аналітика) - це Ц+.

Висновок: таке поєднання умов сприятиме моєму кар'єрному зростанню досить довго. Але те, що дається дуже легко, ми часто не розвиваємо. А там, де немає розвитку, відбувається застій.

У разі відсутність руху рівносильно руху назад, тобто деградації (і проходити вона повільно і непомітно). Ось чому необхідно обов'язково розвивати свої сильні якості. Для

цього доведеться свідомо виводити себе із зони комфорту, наприклад, ставити собі нереальні цілі чи стислі терміни.

Вид діяльності – робота з нефінансовими документами. Можливість сконцентруватися на документах мені подобається, заряджає енергією – Е+. Але мені важко розібратися у суміжній специфіці (договори, документи щодо організації закупівель, процедурні питання) – Р-. Загалом робота розширює мої навички, і якщо я попрацюю над собою, то стану ціннішим (і дорогим!) фахівцем – Ц+.

Висновок: ця робота дає енергію, відповідає меті, але потребує підвищення професіоналізму — чудовий варіант, щоб не зупинятися у розвитку.

Важливий результат! Якщо слідувати тільки наявним сильним сторонам, не розвиваючи їх, це може негативно позначитися на кар'єрі. Тоді як робота, яка потребує постійних зусиль, веде до успіху.

Третій крок

Складаємо план. Повернімося до нашого прикладу – мети стати професіоналом у фінансовій сфері. Тепер ми можемо скласти план дій.

Знайти собі відповідний вид хобі, щоб задовольнити свою потребу у спілкуванні. Це може бути театральна студія, волонтерський проект (від курсів арт-терапії в дитячій лікарні до допомоги в притулках для тварин), членство в туристичному клубі, товариство любителів «Мафії» - варіантів безліч. Не розглядати вакансії, де потрібне ведення бухгалтерської ділянки. У перспективі це не дасть значних результатів, зате забере багато сил.

Свою сильну якість – уважність до деталей – потрібно активно використовувати та розвивати, тобто братися за завдання з викликами. Вникати у нову сферу роботи з нефінансовими документами. Скласти план навчання і, якщо потрібно, прослухати курси та лекції з цієї тематики.

В результаті чесного діалогу з собою ми отримали оцінку особистих якостей та їхню відповідність вимогам посади. Тепер будувати кар'єру та шукати хобі, яке мотивуватиме, буде набагато легше. Стала зрозумілішою і теза про те, що розвивати необхідно сильні сторони, а не компенсувати слабкі.

Немає сенсу витратити час на те, що не дає енергії, результату та не наближає до мети. При цьому навіть слідує вродженим талантам, потрібно усвідомлено з ними працювати.

Як бачите, метод ЕРЦ досить простий, але дозволяє швидко виробити стратегію щодо вибору галузі своєї професійної діяльності.

Це тільки деякі з методів, які допоможуть вам зрозуміти, які галузі вашого життя потребують більшої уваги та покращення. Існують інші інструменти, які ви можете знайти в інтернеті або у професійних психологів. Головне - не боятися бути чесним із собою та відкритим до зворотного зв'язку.

На закінчення цього розділу ми хочемо сказати вам, що вимір вашої любові до себе і пізнання ваших сильних і слабких сторін - це не мета сама по собі, а засіб для того, щоб покращити ваше життя. Не забувайте, що любов до себе – це процес, який потребує постійної роботи та розвитку. Не зупиняйтеся на досягнутому, а прагнете кращого. І пам'ятайте, що ви заслуговуєте на любов і щастя.

РОЗДІЛ 3. ЯК ПРИЙНЯТИ СЕБЕ ТАКИМ, ЯКИМ ВИ Є

Прийняти себе таким, яким ви є, — це один із найскладніших і найважливіших кроків на шляху до любові до себе. Це означає визнати та прийняти свої сильні та слабкі сторони, свої успіхи та помилки, свої почуття та емоції. Не прагнути бути схожим на когось іншого чи відповідати чийось очікуванням. Це означає бути собою та пишатися тим, хто ви є.

Прийняти себе таким, яким ви є, — це не просто. Ми живемо у суспільстві, яке постійно нав'язує нам свої стандарти краси, успіху, щастя та інших цінностей. Ми піддаємося впливу ЗМІ, реклами, соціальних мереж, моди та інших джерел інформації, які створюють у нас ілюзію того, що ми повинні бути такими чи іншими, щоб бути прийнятими та коханими. Ми також порівнюємо себе з іншими людьми, які здаються нам кращими, красивішими, успішнішими або щасливішими. Все це може підривати нашу самоповагу та самолюбство, викликати комплекси та невдоволення собою.

Ухвалення себе - це не одноразова дія, а постійний процес. Ми не можемо просто сказати собі: «Я приймаю себе таким, яким я є», і забути про це. Це означає, що ми маємо постійно працювати над своїм ставленням до себе та свого самопочуття. Це означає, що ми повинні вчитися любити та поважати всі аспекти нашого існування: наше тіло та нашу особистість.

Щоб подолати ці перешкоди і навчитися приймати себе таким, яким ви є, вам потрібно:

- **Усвідомити свою унікальність та цінність.** Ви єдина і неповторна людина в цьому світі. У вас є свої таланти, здібності, інтереси, хобі, мрії та цілі. Ви маєте право бути собою та жити за своїми правилами. Ви не повинні підлаштовуватися під чужі очікування чи стандарти. Ви гідні поваги та любові за те, хто ви є.

- **Відмовитися від порівняння себе з іншими.** Порівняння – це злодійка радості. Коли ви порівнюєте себе з іншими, ви не бачите повної картини. Ви бачите тільки те, що вони хочуть показати вам, або те, що ви хочете бачити в них. Ви не знаєте про їхні проблеми, слабкості, невдачі або страждання. Ви не знаєте, скільки зусиль їм довелося докласти для досягнення своїх результатів. Ви не знаєте про те, що вони можуть заздрити або відчувати себе нещасними. Порівняння може лише псувати ваш настрій та зменшувати вашу самооцінку. Замість того, щоб порівнювати себе з іншими, краще порівнюйте себе із самим собою. Дивіться свій прогрес, свої досягнення, свій розвиток. Будьте горді тим, що ви робите для покращення свого життя.

- **Відпустити чужий погляд про вас.** Ви не можете догодити всім і завжди. Завжди будуть люди, які будуть критикувати вас, засуджувати вас або відкидати вас за те, що ви робите чи кажете. Ви не можете контролювати чужі думки чи почуття. Ви не повинні залежати від чужого схвалення чи похвали. Ви маєте жити для себе, а не для інших. Ви повинні слухати свій внутрішній голос і слідувати своєму серцю. Ви повинні бути вірними собі та своїм цінностям. Ви повинні пам'ятати, що ваша думка про себе важливіша, ніж чужа думка про вас.

Прийняття себе - це багатогранний процес, який включає прийняття свого тіла і прийняття себе як особистості - своїх розумових здібностей, характеру, схильностей. Розкажемо докладніше про ці два аспекти.

Прийняття свого тіла

Наше тіло – це не лише оболонка, в якій ми живемо, а наш вірний друг та союзник. Воно це частина нашого Я, яка відбиває наше здоров'я, наші емоції, наші враження та наші бажання. Це інструмент, за допомогою якого ми взаємодіємо зі світом та самі собою. Наше тіло - це подарунок, котрий ми отримали від природи та котрий ми повинні берегти та цінувати.

Полюбити своє тіло — це означає побачити в ньому не лише недоліки, а й переваги. Це означає не судити своє тіло за чужими стандартами краси, а за своїми відчуттями та потребами. Це означає не карати своє тіло за те, що воно не відповідає вашим чи чужим очікуванням, а дякувати йому за те, що воно робить для вас. Це означає не нехтувати своїм тілом, а піклуватися про нього та задовольняти його потреби.

Щоб полюбити своє тіло, вам потрібно:

- **Відпустити чужу думку про ваше тіло.** Ви не повинні піддаватися тиску ЗМІ, реклами, моди або інших людей, які намагаються нав'язати свої стандарти краси. Ви не повинні порівнювати своє тіло з тілами інших людей, які можуть бути зовсім різними за формою, розміром, кольором або іншими характеристиками. Треба пам'ятати, що ваше тіло це ваш особистий простір і ваше право. Ви повинні поважати своє тіло і не допускати, щоб хтось ображав його або знецінював його.

- **Прийняти своє тіло таким, яке воно є.** Ви повинні визнати та прийняти всі особливості вашого тіла, які роблять вас унікальним та неповторним. Цінувати своє тіло за

те, що воно може робити вам: рухатися, дихати, відчувати, спілкуватися і т.д. Треба бачити у своєму тілі не лише зовнішній вигляд, а й внутрішню силу та життєву енергію.

- **Любити своє тіло таким, яким воно є.** Ви повинні висловлювати свою любов до свого тіла не лише словами, а й діями. Треба доглядати своє тіло: харчуватися правильно і різноманітно, пити достатньо води, займатися фізичною активністю, відпочивати і спати достатньо, стежити за гігієною та здоров'ям. Ви повинні робити те, що приносить вам задоволення та комфорт: масажувати своє тіло, одягатися так, як вам подобається, прикрашати своє тіло аксесуарами чи татуваннями, якщо ви хочете. Ви повинні слухати своє тіло і задовольняти його потреби: є, коли ви голодні, пити, коли ви відчуваєте спрагу, відпочивати, коли ви втомилися, плакати, коли ви сумні, сміятися, коли ви раді.

- **Позбутися комплексів та негативних думок про своє тіло.** Ви повинні усвідомити та подолати ті комплекси та негативні думки, які заважають вам любити своє тіло. Треба припинити критикувати своє тіло за те, що воно не ідеальне, а зосередитися на тому, що воно добре. Ви повинні перестати вважати своє тіло проблемою, а вважати його рішенням. Треба перестати думати про своє тіло як про ворога, а думати про нього як про друга.

Прийняття себе як особистості

Прийняти себе як особистість - це означає побачити в собі не тільки переваги, а й недоліки. Треба не прагнути бути ідеальним чи бездоганим, а визнавати свої помилки та слабкості. Не боятися бути собою та виражати свою індивідуальність. Не придушувати свої почуття та емоції, а давати

їм вихід. Не відмовлятися від своїх мрій та цілей, а йти до їх здійснення.

Прийняти себе як особистість - це означає побачити в собі не тільки переваги, а й недоліки. Не прагнути бути ідеальним чи бездоганим, а визнавати свої помилки та слабкості. Не боятися бути собою та виражати свою індивідуальність. Також це означає не придушувати свої почуття та емоції, а давати їм вихід. Не відмовлятися від своїх мрій та цілей, а йти до їх здійснення.

Щоб прийняти себе як особистість, вам потрібно:

- **Усвідомити, що ви унікальні.** Нехай ви не є якимось унікальним фахівцем, ученим, письменником, але іншого, як ви не маєте в цьому світі. І ви повноправна особистість. Тому маєте право жити, як вважаєте за потрібне, не переступаючи закону, звичайно. Якщо вам зручно в душі, то ви не повинні підлаштовуватися під когось, змінювати свої звички і переконання. Ви це ви.

- **Розвивати свою особистість.** Ви не повинні зупинятись на досягнутому і думати, що ви вже знаєте все про себе. Ви маєте постійно вчитися новому, пробувати нові речі, відкривати нові горизонти. Маєте розвивати свої таланти, здібності, інтереси, хобі. Треба шукати своє покликання та своє місце в житті. Ви маєте бути допитливими, творчими, амбітними. Навіть, якщо ви в якійсь сфері не досягнете визначних результатів, сам факт того, що ви прагнули до них, а не пливли за течією, викликати у вас гордість собою.

- **Любити свою особистість.** Ви повинні висловлювати свою любов до своєї особистості не лише словами, а й діями. Ви повинні підтримувати себе у скрутних ситуаціях, відзначати свої успіхи, прощати собі свої помилки. Треба робити те, що приносить вам радість та задоволення. Ви

повинні слухати свої почуття та емоції та давати їм вихід. Слідувати своїм мріям та цілям і не боятися ризикувати.

- **Відмовитися від порівняння себе з іншими.** Точніше, навчитися при порівнянні з кимось не докоряти собі, принижувати, вважати якимось невдахою. Порівняння з ким-то має підстьобувати вас до зміни, трансформації. Но тільки якщо ви вважаєте, що такі зміни необхідні. Але якщо щось не вийшло, то це не привід для трагедії. Це лише причина сказати собі: “Так, у цьому він кращий, але й годі. Але хіба через це я став гіршим? Мені інакше стало світити сонце? Хіба з-за цього зупинилося моє життя? Адже в ній було і ще буде стільки цікавого та приємного”.

- **Навчитися не сприймати болісно чужу думку про вас.** Навчіться сортувати ці думки - до яких варто прислухатися і сприймати їх, як керівництво до дії, а які просто потрібно викинути у скриньку для сміття. Найголовніший порадник і суддя – це ви самі, ваш внутрішній голос. Ви, з одного боку, найцікавіший бік, що передбачає деяку суб’єктивність, але з іншого боку ніхто не бажає так щиро успіху вам, як ви самі.

- **Позбутися комплексів та негативних думок про себе як особистості.** Ви повинні усвідомити та подолати ті комплекси та негативні думки, які заважають вам любити себе як особистість. Перестати критикувати себе за те, що ви недостатньо розумні, талановиті, цікаві чи інші. Треба перестати вважати себе негідним, некомпетентним, невдахою чи іншими. Ви повинні перестати думати про себе як про жертву, а думати про себе як про переможця.

Прийняти себе, як особистість - це прийняти навіть свій

характер і свої емоції. Адже це також невід’ємні частини вашого Я.

Прийняття своїх емоцій

Прийняти свої емоції та навчитися ними управляти – це важливий аспект прийняття себе як особистості. Емоції - це наші внутрішні сигнали, які говорять нам про те, що ми переживаємо, що нам потрібно, що нам подобається чи не подобається. Емоції допомагають нам розуміти себе та інших, а також взаємодіяти зі світом.

Однак емоції можуть бути різними: позитивними та негативними, сильними та слабкими, приємними та неприємними. Як розрізнити ці емоції і як з ними поводитися?

Ось кілька порад, які можуть допомогти вам у цьому:

1. **Розрізняйте позитивні та негативні емоції.** Позитивні емоції - це ті, які приносять вам радість, задоволення, гордість і т.д. Негативні емоції це ті, які викликають вам смуток, страх, гнів, образу, провину і т.д. Позитивні емоції покращують ваш настрій та самопочуття, а також мотивують вас до дії. Негативні емоції погіршують ваш настрій та самопочуття, а також можуть блокувати вас чи змушувати вас діяти неадекватно.

2. **Подивіться вплив ваших емоцій.** Сильні емоції не завжди погані. Емоції роблять наше життя цікавим, унікальним і яскравим. Сильні почуття можуть означати, що ми повністю приймаємо життя, що ми не пригнічуємо наші природні реакції. Цілком нормально час від часу зазнавати емоційного потрясіння — коли відбувається щось прекрасне, коли відбувається щось жахливе, коли ви відчуваєте, що

щось упустили. Але як дізнатись, коли є проблема? Емоції, які регулярно виходять з-під контролю, можуть призвести до:

- конфлікт відносин чи дружби;
- проблеми у відносинах з іншими;
- проблеми на роботі чи у школі;
- бажання використовувати речовини, щоб допомогти керувати своїми емоціями фізичні чи емоційні сплески.

3. Знайдіть час, щоб оцінити, як ваші неконтрольовані емоції впливають на ваше повсякденне життя. Це полегшить виявлення проблемних областей (і відстеження ваших успіхів).

4. Висловлюйте свої емоції адекватно та конструктивно. Це означає, що ви не повинні придушувати чи ігнорувати свої емоції, але й не повинні давати їм повністю захопити вас. Необхідно знаходити золоту середину між контролем та вираженням своїх емоцій. Ви повинні вибирати відповідний спосіб вираження своїх емоцій залежно від ситуації та співрозмовника. Наприклад, ви можете поговорити про свої почуття з довіреною людиною, написати про них у щоденнику, вилити їх у творчості чи спорті. Також необхідно враховувати почуття інших людей та не завдавати їм шкоди своїми емоціями.

5. Прагніть регулювання, а не придушення емоцій. Ви не можете контролювати свої емоції за допомогою кнопки Включити/Вимкнути/Зменшити/Збільшити (якби це було так просто!). Але уявіть на мить, що ви можете керувати емоціями таким чином. Напевно, ви не хотіли б залишати їх увімкненими на максимум весь час. Ви також не хотіли б повністю вимикати їх. Коли ви пригнічуєте чи придушуєте

емоції, ви заважаєте собі відчувати і висловлювати почуття. Це може відбуватися свідомо (пригнічення) або несвідомо (пригнічення). Будь-який з них може сприяти виникненню симптомів психічного та фізичного здоров'я, у тому числі:

- занепокоєння;
- депресія;
- проблеми зі сном;
- м'язова напруга та біль;
- проблеми з управлінням стресом;
- зловживання психоактивними речовинами;

Коли ви вчитеся контролювати емоції, переконайтеся, що ви не просто замітаєте їх під килим. Здоровий емоційний вираз включає пошук балансу між пригнічуючими емоціями і повною відсутністю емоцій.

6. Необхідно використовувати різні стратегії для зниження напруги та підвищення настрою. Наприклад, можна робити глибокі дихальні вправи, застосовувати техніку усвідомленості, змінювати свій фокус уваги, переосмислювати своє ставлення до ситуації, просити підтримки в інших людей. Всі ці вправи та техніки будуть наведені наприкінці розділу про емоції.

7. Визначте, що відчуваєте. Виділіть хвилинку, щоб перевірити свій настрій, і це допоможе відновити контроль над собою. Скажімо, ви зустрічалися із кимось кілька місяців. Ви намагалися спланувати побачення минулого тижня, але людина сказала, що вона не має часу. Вчора ви знову написали повідомлення, сказавши: «Я хотів би побачити вас найближчим часом. Ви можете зустрітись цього тижня?». Нарешті, більш як за день, вони відповідають: «Не можу.

Зайнятий». Ви засмутилися. Не замислюючись, ви кидаєте телефон через усю кімнату, перекидаєте кошик для сміття і штурхаєте стіл. Перервіть себе, запитавши:

- що я відчуваю зараз? (розчарований, розгублений, розлючений);
- що сталося, щоб змусити мене почуватися таким чином? (вони відмахнулися від мене без пояснення причин);
- чи має ситуація інше пояснення, яке могло б мати сенс? (можливо, вони в стресі, хворі або мають справу з чимось іншим, що їм незручно пояснювати; вони можуть планувати пояснити більше, коли зможуть);
- що я хочу зробити із цими почуттями? (кричати, висловлювати своє невдоволення, жбурляючи речі, посилати у відповідь щось грубе);
- чи є найкращий спосіб впоратися з ними? (запитати, чи все гаразд, запитати, коли вони будуть вільні наступного разу; сходити на прогулянку або пробігтися).

Розглядаючи можливі альтернативи, ви розбудовуєте свої думки, що може допомогти вам змінити свою першу екстремальну реакцію. Може пройти якийсь час, перш ніж ця реакція стане звичкою.

8. Прийміть свої емоції – все. Якщо ви намагаєтеся навчитися краще впоратися з емоціями, спробуйте применшити свої почуття до себе. Коли у вас частішає дихання після отримання хороших новин або ви падаєте на підлогу, кричачи і ридачи, коли не можете знайти свої ключі, може здатися корисним сказати собі: «Просто заспокойся» або «Це не така вже велика проблема, так що не переживай». не божеволійте. Але це знецінює ваш досвід. Це велика справа для вас. Прийняття емоцій такими, якими вони є, допоможе вам почуватися з ними більш комфортно. Підвищення

вашого комфорту при сильних емоціях дозволяє повністю відчувати їх, не реагуючи крайніми, марними способами. Щоб попрактикуватися у прийнятті емоцій, спробуйте думати про них як про посланців. Вони не «хороші» чи «погані». Вони нейтральні. Можливо, іноді вони викликають неприємні почуття, але вони все ж таки дають вам важливу інформацію, яку ви можете використовувати. Наприклад, спробуйте: «Я засмучений, тому що постійно втрачаю ключі, через що запізнююся. Я повинен поставити тарілку на полицю біля дверей щоб не забути залишити їх на одному місці». Прийняття емоцій може призвести до більшої задоволеності життям і менше симптомів психічного здоров'я. Більше того, люди вважають свої емоції корисними. може призвести до більш високих рівнів щастя.

9. Ведіть щоденник настрою. Записуючи (або друкуючи) свої почуття та реакції, які вони викликають, ви можете виявити будь-які руйнівні патерни. Іноді досить уявно простежити емоції через свої думки. Виклад почуттів на папері може дозволити вам глибше замислитися над ними. Це також допоможе вам розпізнати, коли певні обставини, такі як проблеми на роботі чи сімейний конфлікт, сприяють виникненню емоцій, які важко контролювати. Виявлення конкретних тригерів дозволяє знайти способи продуктивнішого управління ними. Ведення щоденника дає найбільшу користь, коли ви це робите щодня. Тримайте свій щоденник при собі та записуйте сильні емоції чи почуття у міру їх виникнення. Спробуйте відзначити тригери та вашу реакцію. Якщо ваша реакція не допомогла, скористайтеся своїм щоденником, щоб вивчити більш корисні можливості на майбутнє.

10. Знайте, коли треба виразити себе. Для всього є час і місце, у тому числі й для сильних почуттів. Наприклад, не-

контрольовані ридання - досить поширена реакція на втрату коханої людини. Крики в подушку, навіть удари по ній, можуть допомогти вам зняти гнів та напругу після того, як вас покинули. Проте інші ситуації потребують певної стриманості. Як би ви не були засмучені, крик на начальника через несправедливе дисциплінарне стягнення не допоможе. Уважність до свого оточення та ситуації може допомогти вам зрозуміти, коли можна дати волю почуттям, а коли ви, можливо, захочете посидіти з ними зараз.

11. Тримайтеся подалі від стресу. Коли ви перебуваєте в стані сильного стресу, керувати своїми емоціями може стати важче. Навіть людям, які зазвичай добре контролюють свої емоції, може бути важчим у періоди сильної напруги та стресу. Зменшення стресу або пошук більш корисних способів упоратися з ним може допомогти вашим емоціям стати більш керованими. Практики усвідомленості, такі як медитація, можуть допомогти при стресі. Вони не позбудуться його, але можуть полегшити життя. Інші здорові способи впоратися зі стресом включають:

- повноцінний сон;
- знайти час,
- щоб поговорити (і посміятися) із друзями;
- достатній час проводити на природі
- знаходити час для відпочинку та хобі.

Дихальні вправи

Зробіть глибокий вдих. Можна багато сказати про силу глибокого вдиху, незалежно від того, чи ви щасливі до смішного або так сердити, що не можете говорити.

Уповільнення дихання та увага до свого дихання не змусять емоції зникнути (і пам'ятайте, що це не мета). Проте, вправи на глибоке дихання можуть допомогти вам заземлитися і зробити крок назад від першого сильного спалаху емоцій та будь-яких екстремальних реакцій, яких ви хочете уникнути.

Наступного разу, коли ви відчуєте, що емоції починають брати гору:

- Повільно вдихніть. Глибокі вдихи виходять із діафрагми, а не грудей.
- Це може допомогти візуалізувати ваш подих, що піднімається з глибини живота.
- Стривай. Затримайте дихання, рахуючи до трьох, потім повільно видихніть.
- Розглянемо мантру. Деяким людям корисно повторювати мантру, наприклад, «Я спокійний» або «Я розслаблений».

Техніки усвідомленості

Усвідомленість - це здатність бути уважним до свого внутрішнього та зовнішнього досвіду в даний момент, без судження та реакції. Усвідомленість допомагає керувати емоціями, тому що вона дозволяє розпізнавати та приймати свої почуття, а не придушувати чи посилювати їх. Усвідомленість також допомагає знизити стрес, покращити настрій та підвищити самоспівчуття.

Існує багато технік усвідомленості, які можна використовувати для управління емоціями. Ось деякі з них:

- **Дихальна медитація.** Це проста техніка, яка полягає в тому, що ви фокусуєтеся на своєму подиху і відволікаєтеся від своїх думок та емоцій. Ви можете зробити це в будь-якому місці та в будь-який час, коли ви відчуваєтеся напруженими або перевантаженими. Ви можете дихати глибоко і рівно, стежачи за тим, як повітря входить і виходить із вашого носа чи рота. Ви можете також вважати свої вдихи та видихи чи повторювати якесь слово чи фразу з кожним диханням. Дихальна медитація допомагає заспокоїти ваш розум та тіло, а також регулювати вашу емоційну активність.

- **Усвідомлене сканування тіла.** Це техніка, яка полягає в тому, що ви звертаєте увагу на різні частини свого тіла та відчуття, які вони відчувають. Ви можете почати з верхньої частини голови і спускатися по тілу до кінчиків пальців ніг, помічаючи будь-які напруження, біль, тепло, холод чи інші відчуття. Ви можете також усвідомлено розслаблювати кожну частину тіла по черзі, дихаючи глибоко та м'яко. Усвідомлене сканування тіла допомагає звільнитися від фізичної та емоційної напруги, а також підвищити своє усвідомлення свого тіла та його потреб.

- **Усвідомлене прийняття.** Це техніка, яка полягає в тому, що ви визнаєте та приймаєте свої емоції, не опираючись їм чи намагаючись змінити їх. Ви можете назвати свою емоцію словами чи метафорами, наприклад: «Я відчуваю смуток» або «У мене на серці камінь». Ви можете також висловити свою емоцію через жести чи звуки, наприклад: плакати, стогнати чи кричати. Ви можете просто бути з вашою емоцією, не даючи їй оцінок або інтерпретацій. Усвідомлене прийняття допомагає звільнитися від опору чи боротьби з емоціями, і навіть зменшити їх інтенсивність і тривалість.

Техніки зміни фокусу уваги

Змінювати свій фокус уваги — це означає перемикати свою свідомість із негативних чи марних думок чи об'єктів на позитивні чи корисні. Це допомагає зменшити вплив небажаних емоцій на вашу поведінку та самопочуття. Це також допомагає вам бачити ситуацію у більш широкому та об'єктивному контексті.

Наприклад, якщо ви відчуваєте гнів або образу через те, що хтось сказав вам щось неприємне або образливе, ви можете змінювати свій фокус уваги таким чином:

- Відволіктися від ситуації і зробити щось інше, що приносить вам задоволення чи заспокоєння. Наприклад, ви можете послухати музику, почитати книгу, грати в гру або погуляти на свіжому повітрі.

- Перенести свою увагу на іншу людину чи об'єкт, який викликає у вас позитивні емоції. Наприклад, ви можете подумати про свою кохану людину, тварину, місце або речі. Ви можете також зателефонувати або написати комусь, хто вас підтримає або розвеселить.

- Переосмислити ситуацію з іншого погляду чи під іншим кутом. Наприклад, ви можете спробувати зрозуміти причини чи мотиви поведінки іншої людини, яка вас образила. Ви також можете пошукати позитивні сторони або можливості в складній ситуації. Ви також можете порівняти свою проблему з більш серйозними або складними проблемами інших людей.

Це лише деякі з можливих способів міняти свій фокус уваги контролю емоцій.

Прийняття свого характеру

Прийняти свій характер та навчитися його покращувати — це ще один аспект прийняття себе як особистості. Характер - це сукупність рис і якостей, які визначають вашу поведінку, сприйняття, мислення та ставлення до себе та оточуючих. Характер впливає на ваше життя, ваш успіх, ваше щастя та ваше здоров'я.

Проте характер не є незмінним та зафіксованим. Він формується під впливом генетики, середовища, освіти, досвіду та саморозвитку. Характер може бути покращений або погіршений залежно від того, як ви ставитеся до себе та як ви дієте.

Як же прийняти свій характер та навчитися його покращувати? Ось кілька порад, які можуть допомогти вам у цьому:

- Аналізуйте свій характер та його вплив на ваше життя. Ви можете використовувати різні тести, опитувальники або методи самопостереження, щоб визначити свої риси характеру. Ви також можете попросити зворотний зв'язок від близьких людей або професіоналів. Ви повинні бути чесними із собою та визнавати свої сильні та слабкі сторони. Ви повинні оцінювати, як ваш характер допомагає вам чи заважає вам у різних сферах життя: роботі, навчанні, стосунках, здоров'ї тощо.

- Формуйте позитивні риси та звички. Ви повинні прагнути розвивати ті риси характеру, які сприяють вашому зростанню, розвитку та благополуччю. Наприклад, ви мо-

жете працювати над своєю впевненістю, відповідальністю, добротою, терпінням, оптимізмом тощо. Ви також повинні формувати позитивні звички, які підтримують ваш характер та допомагають вам досягати своїх цілей. Наприклад, ви можете привчити себе до регулярного самоосвіти, здорового харчування, фізичної активності, медитації тощо.

- Боріться з негативними рисами та звичками. Ви повинні намагатися позбавлятися тих рис характеру, які завдають вам або іншим людям шкоди чи страждання. Наприклад, ви можете боротися зі своєю агресією, заздрістю, лінощами, ревнощами і т.д. Ви також повинні боротися з негативними звичками, які підривають ваш характер та заважають вам реалізувати свій потенціал. Наприклад, ви можете позбавитися куріння, алкоголю, наркотиків, азартних ігор і т.д.

У Вас може виникнути питання: "А як аналізувати свій характер? Які саме методики можна для цього використовувати?". Існує багато різних методик з цієї теми, але я хочу розповісти вам про три з них, які мені здаються найбільш корисними та цікавими.

Перша методика — використання психологічних тестів, які вимірюють різні аспекти вашого характеру, такі як темперамент, тип особистості, цінності, мотивація, рівень стресу тощо. Такі тести можуть дати вам об'єктивну оцінку своїх характеристик характеру і порівняти їх із нормами чи середніми значеннями. Також ви можете дізнатися про свої сильні та слабкі сторони, свої потенціали та ризики. Ви можете знайти велику кількість таких тестів в інтернеті або звернутися до професійного психолога для проведення тестування.

Одним із найпопулярніших і найвідоміших тестів є тест

Майєрс-Бріггс, який визначає ваш тип особистості за чотирма критеріями: екстраверсія-інтроверсія, сенсорика-інтуїція, мислення-почуття, судження-сприйняття. Пройти тест:



Друга методика – це використання самоспостереження та саморефлексії, які полягають у тому, що ви уважно стежите за своєю поведінкою, мисленням та емоціями у різних ситуаціях та аналізуєте їх причини та наслідки. Такий спосіб може допомогти вам побачити свій характер зсередини та зрозуміти, що впливає на ваш вибір та реакцію.

Також ви можете виявити свої суперечності, конфлікти чи невідповідності між вашими словами та справами. Ви можете використовувати різні інструменти самоспостереження та саморефлексії, такі як щоденник, журнал, записи на диктофон або відеокамеру. Ви також можете застосовувати різні методи саморефлексії, такі як SWOT (Сильні-Слабкі сторони-Можливості-Загрози), про який детально ми говорили вище і STAR – Situation-Task-Action-Result. Про нього докладніше наприкінці цього розділу.

Третя методика - це використання зворотного зв'язку від інших людей, які знають вас добре або мають справу з вами у різних сферах життя. Ця методика допоможе вам побачити свій характер з боку і дізнатися, як ви сприймаєтеся іншими людьми. Також ви можете отримати цінні поради,

похвалу чи критику від інших людей, які можуть допомогти вам покращити свій характер чи виправити свої помилки. Ви можете просити зворотний зв'язок від своїх друзів, родичів, колег, наставників чи професійних коучів. Ви можете використовувати різні форми зворотного зв'язку, такі як бесіда, опитувальник, анкета або 360-градусна оцінка.

Це лише деякі з можливих методик, як аналізувати свій характер. Ви можете вибрати будь-яку з них або поєднувати їх між собою. Ви також можете використовувати мої інструменти для пошуку додаткової інформації або прикладів на цю тему.

Методика STAR

Методика STAR - це ефективний спосіб самоаналізу та саморозвитку. Вона допомагає вам усвідомити свої сильні та слабкі сторони, свої досягнення та помилки, свої цінності та мотиви. Вона також допомагає вам формувати позитивне ставлення до себе та свого досвіду, а також навчатися на своїх прикладах.

Для того, щоб застосувати методику STAR до пізнання свого характеру, ви можете виконати такі кроки:

1. Виберіть одну або кілька компетенцій, які ви хочете розвинути чи покращити у собі. Наприклад, це може бути самоповага, самодисципліна, комунікабельність, креативність тощо.

2. Подумайте про ситуації з вашого життя, які демонструють ваше володіння цими компетенціями чи його відсутність. Наприклад, це може бути ситуація, коли ви відчули гордість за себе чи сором за свою поведінку, коли ви вияви-

ли ініціативу чи пасивність, коли ви знайшли нестандартне рішення чи застрягли у глухому куті тощо.

3. Опишіть кожну ситуацію за методикою STAR, тобто вкажіть завдання, яке ви ставили перед собою в цій ситуації, дії, які ви вжили для її вирішення, та результат, який ви отримали. Наприклад: «Ситуація: Я працював над проектом створення нового продукту для нашої компанії. Завдання: Я хотів запропонувати оригінальну ідею, яка б відрізняла наш продукт від конкурентів. Дія: Я провів аналіз ринку та потреб клієнтів, а також вивчив найкращі практики в нашій галузі. Потім я розробив концепцію продукту та підготував презентацію для керівництва. Результат: Моя ідея була схвалена та отримала позитивний відгук від замовника. Я був нагороджений премією за свій внесок у розвиток компанії».

4. Проаналізуйте свій досвід за методикою STAR та зробіть висновки про свій характер. Наприклад: «З цього прикладу я зрозумів, що маю креативність і вміння аналізувати інформацію. Я також помітив, що я мотивований досягненням мети і визнанням своєї роботи. Я можу пишатися своїм успіхом і впевнено представляти свої ідеї».

5. Повторіть ці кроки для інших компетенцій та ситуацій, які ви обрали. Порівняйте свої аналізи та постарайтеся виділити загальні риси вашого характеру, а також області, в яких ви хочете покращити себе.

6. Сформулюйте для себе цілі та плани щодо розвитку свого характеру та любові до себе. Наприклад: «Я хочу стати більш самовпевненим і впевненим у своїх здібностях. Для цього я частіше виходитиму із зони комфорту і братиму на себе нові завдання та відповідальності. Я також відзначатиму свої досягнення і відзначатиму свій прогрес. Я підтри-

муватиму себе у важких ситуаціях. і не критикувати себе за помилки.

Методика STAR – це ефективний спосіб пізнати свій характер та розвинути любов до себе. Вона допомагає вам побачити свої сильні сторони та потенціал, а також визначити області для зростання та розвитку. Вона також допомагає вам формувати позитивне ставлення до себе та свого досвіду, а також навчатися на своїх прикладах.

РОЗДІЛ 4.

ЯК ПІДВИЩИТИ СВОЮ САМООЦІНКУ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Самооцінка та впевненість у собі - це два взаємопов'язані психологічні поняття, які відображають наше ставлення до себе, наших здібностей та можливостей. Самооцінка – це оцінка нашої цінності, гідності та унікальності. Вона формується на основі нашого досвіду, зворотний зв'язок з іншими людьми, порівняння себе з іншими, а також наших внутрішніх переконань і стандартів.

Самооцінка виконує такі функції:

- оберігає особистість від чужої думки, даючи їй стабільність та відносну незалежність;
- допомагає людині ухвалювати рішення, пов'язані з особистісним вибором;
- стимулює розвиток особистості.

Основні параметри самооцінки:

- адекватність (відповідність дійсності);
- висота (висока, середня, низька);
- стабільність (без вагань: я геній - я нікчемність);
- диференційованість (уміння оцінювати себе не в цілому, а за окремими аспектами: у цій діяльності я успішний, у цій не дуже).

Людина з адекватною стійкою самооцінкою реально оцінює себе, свої сили, свій потенціал. Вона не схильна до впливу чужої думки, тому що знає свою ціну, знає, на що він здатний. Ідеальний варіант – коли людина самостійно оцінює свої якості та можливості та адекватно розуміє свої

сильні та слабкі сторони. Тому вона планує своє життя - вибирає професію, навчається і т.д. Звісно, у реальному світі таке неможливе.

Найчастіше ми зустрічаємо людей із заниженою чи завищеною самооцінкою. Вважається, що люди із завищеною самооцінкою будуть робити багато помилок у житті. Однак, якщо вибирати, то краще мати завищену (особливо не дуже завищену або високу з об'єктивних причин) самооцінку, так як вона має ряд переваг. Люди, які мають високу самооцінку, демонструють такі якості:

- приймають своє фізичне обличчя таким, яким воно є.
- відчувають впевненість у собі.
- не бояться припускатися помилок і навчаються на них.
- спокійно сприймають критику та компліменти.
- впевнено спілкуються і не відчувають боязкості при спілкуванні з незнайомими людьми.
- поважають думку інших, проте цінують і власне бачення речей.
- піклуються про своє фізичне та емоційне благополуччя.
- гармонійно розвиваються у різних сферах життя.
- досягають успіху у своїх починаннях.

Як очевидно з наведеного списку, висока самооцінка безпосередньо з впевненістю у собі. Людина, яка має високу самооцінку, буде впевнена у своїх здібностях і силі, але реальність цієї впевненості залежить від її компетенцій.

З іншого боку, неадекватно низька самооцінка проявляється через невпевненість, страх просуватися вперед у досягненні життєвих цілей, виявляється у нездатності висловити свою думку та обмежує реалізацію своїх талантів та здібностей.

У людини із заниженою самооцінкою зазвичай проявляються такі риси як:

- зайва самокритика та невдоволення собою;
- підвищена чутливість до критики та думки оточуючих;
- постійна невпевненість і страх помилитися;
- патологічні ревності;
- заздрість до успіхів інших;
- бажання догодити всім;
- ворожість до оточуючих;
- постійна захисна позиція та потреба виправдовуватися у своїх діях;
- песимізм, негативний світогляд.

Людині із заниженою самооцінкою дуже важко бути щасливою з наступних причин:

- постійний страх;
- постійна нервова напруга;
- періодичні депресивні епізоди, чи емоційні гойдалки;
- стреси при дії несприятливих факторів;
- неможливість самореалізації;
- постійна скутість, аж до фізичних рухів;

- відсутність впевненості у своїй правоті;
- податливість до зовнішнього світу, слабохарактерність;
- неможливість розпочати щось нове;
- замкнута, стиснена мова;
- постійне самокопання.

Впевненість у собі - це почуття нашої здатності успішно справлятися з різними завданнями та ситуаціями. Воно залежить від нашої самооцінки, а також від нашого досвіду, знань та навичок.

Впевненість у собі може бути загальною чи специфічною. Загальна впевненість у собі означає, що ми відчуваємо себе впевнено у більшості сфер життя. Специфічна впевненість у собі означає, що ми відчуваємо себе впевнено у певній галузі чи діяльності.

Самооцінка та впевненість у собі дуже важливі для нашого благополуччя та успіху. Вони впливають на наш емоційний стан, мотивацію, поведінку та стосунки з іншими людьми. Люди з високою самооцінкою та впевненістю в собі зазвичай:

- відчувають щастя, радість та вдячність;
- мають позитивний погляд на життя та своє майбутнє;
- ставлять перед собою амбітні та реалістичні цілі та досягають їх;
- виявляють ініціативу,
- творчість та відповідальність;

- здатні долати труднощі, страхи та невдачі;
- висловлюють свою думку та захищають свої інтереси;
- вміють спілкуватися, співпрацювати та конфліктувати конструктивно;
- будують здорові та гармонійні відносини.

На нашу самооцінку та впевненість у собі впливають безліч факторів, які можна розділити на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні чинники - це, які залежить від нас самих, наших думок, почуттів, переконань і поведінки. Деякі з них:

- **Наша самоідентифікація.** Це те, як ми визначаємо себе, наші ролі, цінності, цілі та інтереси. Чим більш позитивно і гнучко ми бачимо себе, тим вища наша самооцінка та впевненість у собі.
- **Наша самоакцептація.** Це те, як ми ставимося до себе, наскільки ми любимо і поважаємо себе, визнаємо свої переваги та недоліки. Чим більше ми приймаємо себе такими, які ми є, тим вища наша самооцінка та впевненість у собі.
- **Наша саморегуляція.** Це те, як ми контролюємо свої емоції, імпульси, бажання та поведінку. Чим більше ми здатні керувати собою, тим вище наша самооцінка та впевненість у собі.
- **Наша самоефективність.** Це те, як ми оцінюємо свої здібності та можливості успішно справлятися з різними завданнями та ситуаціями. Чим більше ми віримо у свій потенціал, тим вища наша самооцінка та впевненість у собі.

Зовнішні чинники - це, які залежать від навколишнього середовища, інших людей, обставин і випадковостей. Деякі з них:

- **Наша соціальна підтримка.** Це те, наскільки ми відчуваємося прийнятими, коханими та цінними іншими людьми. Чим більше ми маємо підтримуючі стосунки з сім'єю, друзями, колегами та партнерами, тим вище наша самооцінка та впевненість у собі.
- **Наша соціальна порівнянність.** Це те, як ми порівнюємо себе з іншими людьми за різними параметрами, такими як зовнішність, успіх, багатство і т.д. Чим більше ми фокусуємося на своїх перевагах перед іншими або на своїй унікальності, тим вища наша самооцінка та впевненість у собі.
- **Наш соціальний зворотний зв'язок.** Це те, які повідомлення ми отримуємо від інших людей про нас самих, наші якості та досягнення. Чим більше ми отримуємо позитивний зворотний зв'язок у вигляді компліментів, похвали, визнання та поваги, тим вища наша самооцінка та впевненість у собі.
- **Наша соціальна адаптація.** Це те, як ми пристосовуємося до змін у навколишньому середовищі, нових вимог та викликів. Чим більше ми здатні гнучко реагувати на різні обставини життя, тим вища наша самооцінка та впевненість у собі.

На шляху до підвищення нашої самооцінки та впевненості у собі ми можемо зустріти різні перешкоди, які можуть підірвати наше самопочуття та самодовіру. Деякі з них:

- **Негативне мислення.** Це те, коли ми фокусуємось на своїх недоліках, помилках та проблемах, а також передба-

чаємо несприятливі результати. Негативне мислення може призводити до почуття неповноцінності, безпорадності та безнадійності.

- **Нереалістичні очікування.** Це те, коли ми ставимо перед собою надто високі чи низькі цілі, які не відповідають нашим реальним можливостям та потребам. Нереалістичні очікування можуть призводити до почуття незадоволеності, розчарування та фрустрації.

- **Страхи та фобії.** Це те, коли ми відчуваємо сильний страх перед певними об'єктами, ситуаціями чи людьми, які становлять для нас загрозу чи небезпеку. Страхи та фобії можуть призводити до почуття тривоги, паніки та уникнення.

- **Конфлікти та стреси.** Це те, коли ми стикаємося з труднощами, протиріччями чи тиском у різних сферах життя, таких як робота, сім'я, здоров'я тощо. Конфлікти та стреси можуть призводити до почуття напруги, роздратування та гніву.

Для того щоб справлятися з цими перешкодами, нам потрібно розвивати свої психологічні ресурси, такі як:

- **Позитивне мислення.** Це те, коли ми фокусуємося на своїх перевагах, успіхах та можливостях, а також передбачаємо сприятливі результати. Позитивне мислення допомагає нам підвищувати наш настрій, мотивацію та оптимізм.

- **Реалістичні очікування.** Це те, коли ми ставимо перед собою досяжні та конкретні цілі, які відповідають нашим реальним можливостям та потребам. Реалістичні очікування допомагають нам підвищувати наше задоволення,

гідність та самоповагу.

- **Самодопомога та самоспівчуття.** Це те, коли ми вміємо дбати про себе,

- **Своєму здоров'ї, добробуті та розвитку.** Самодопомога та самоспівчуття допомагають нам підвищувати наше самопочуття, самолюбство та самодовіру.

- **Контроль за емоціями.** Це те, коли ми вміємо висловлювати, регулювати та долати свої негативні емоції, такі як страх, гнів, смуток тощо. Контроль за емоціями допомагає нам підвищувати нашу емоційну рівновагу, спокій та впевненість.

- **Вирішення проблем.** Це те, коли ми вміємо аналізувати, планувати та діяти у складних ситуаціях, які потребують нашої уваги та дії. Вирішення проблем допомагає нам підвищувати наше критичне мислення, творчість та впевненість.

Це не повний перелік факторів, які впливають на нашу самооцінку та впевненість у собі, але він дає нам уявлення про те, що ми можемо зробити для того, щоб покращити своє ставлення до себе та своїх можливостей.

Як підвищити свою самооцінку – 16 практичних порад

Пропонуємо 16 практичних порад, які можуть допомогти тобі підвищити свою самооцінку:

1. Дотримуйся правильної постави. Ти напевно знаєш, як виглядає невпевнена в собі людина: вона згорблена, опущена головою, уникає погляду співрозмовника. Вона ніби хоче зменшити свій обсяг і причаїтися, щоби не привертати

до себе зайвої уваги. Навпаки, люди з гарною поставою, які дивляться на співрозмовника під час розмови, створюють враження впевнених у собі і, як не дивно, викликають набагато більше симпатії у оточуючих. Тому насамперед слідкуємо за своїм тілом: як ми тримаємо спину, як рухаємось, як взаємодіємо з людьми. Спочатку буде тяжко, але згодом це стане звичкою. Крім впевненості у собі, ви також зможете покращити своє здоров'я.

2. Приймай себе таким, яким ти є. Не порівнюй себе з іншими людьми, не критикуй себе за свої недоліки та не соромся своїх особливостей. Ти унікальний і цінний такий, який ти є. У кожної людини є свої сильні та слабкі сторони, свої переваги та недоліки. Визнай і приймай свої якості та можливості, а також свої обмеження та труднощі.

3. Цінуй свої досягнення. Не применшуй своїх успіхів і не перебільшуй своїх невдач. Визнавай і відзначавай свої досягнення в різних сферах життя, таких як навчання, робота, хобі, спорт і т.д. Підтримуй себе компліментами, похвалою та винагородою за те, що ти робиш добре і що тобі вдається.

4. Пиши щоденник успіхів та досягнень. Пам'ятаєш, як кажуть: якщо сам себе не похвалиш – ніхто не похвалить? Почни хвалити сам себе і роби це регулярно. Наприклад, можна наприкінці дня записувати за пунктами, чому я добре впорався сьогодні. Бажано, щоб пунктів було не менше ніж п'ять. Піднятися по будильнику, приготувати обід, подивитися цікавий фільм - все це успіхи, і ми заслуговуємо на похвалу за них, навіть якщо нам здається, що в цьому немає нічого особливого.

5. Піклуйся про свій зовнішній вигляд. Насправді, по-справжньому впевненої у собі людині не важливо, як вона одягнена і як виглядає. Вона поважає себе, пишається

своїми успіхами, знає, чого може досягти, тому думка оточуючих не чинить на нього сильного впливу. Але це вже наступний крок, коли вдалося виробити стабільну впевненість у собі, що забезпечує незалежність від чужої думки. На самому початку шляху має сенс оновити свій стиль та гардероб, підібрати більш елегантні, суворі та водночас яскраві речі, які зможуть вигідно підкреслити вашу індивідуальність. Зовнішні позитивні зміни обов'язково спричинять зміни внутрішні.

6. Став перед собою реалістичні цілі. Не став перед собою занадто високі або низькі цілі, які не відповідають твоїм реальним можливостям і потребам. Став перед собою конкретні, вимірні, досяжні, релевантні та обмежені за часом цілі (SMART-мети). Розбивай свої великі цілі на маленькі кроки і слідуй їм поступово.

7. Вчись на своїх помилках. Не бійся помилятися і не звинувачуй себе за свої помилки. Помилки – це не провали, а можливості для навчання та зростання. Аналізуй свої помилки, виявляй причини та наслідки, знаходь способи виправити та уникнути їх у майбутньому. Викладай уроки зі своїх помилок і застосовуй їх у практиці.

8. Розвивай свої здібності. Не зупиняйся на досягнутому та не задовольняйся мінімальним рівнем. Прагни постійного розвитку своїх знань, навичок і талантів у різних сферах життя. Шукай нові можливості для навчання та самовдосконалення. Читай книги, відвідувай курси, майстер-класи, тренінги та вебінари з цікавих для тебе тем.

9. Займайся самодопомогою. Не забувай про своє фізичне та психічне здоров'я та благополуччя. Піклуйся про своє тіло, харчуйся правильно, займайся фізичною активністю, відпочивай достатньо, уникай шкідливих звичок. Піклуйся

про свою душу, висловлюй свої емоції, регулюй свій стрес, займайся медитацією, хобі, творчістю. Люби та поважай себе.

10. Навчися відокремлювати свою особистість від своїх дій. Діти не вміють відокремлювати себе від своїх дій і до певного віку не можуть зрозуміти, що погана їхня дія, а не вони самі. Але ми, дорослі, цілком здатні на це. Якщо я погано приготувала вечерю, це не означає, що я погана і нічого не вмію, це означає лише те, що сьогодні щось в мене не вийшло. І, навіть якщо я взагалі не вмію готувати, це нічого не говорить про мене як про людину. Я можу бути хорошим фахівцем, доброю мамою, доброю дружиною, хорошим другом, нехай навіть при цьому я не здатна посмажити просту яєчню. Пам'ятайте, що людина не може бути хороша у всьому, і це нормально, постарайтеся знайти свої сильні сторони та більше уваги звертати на них.

11. Прагни до балансу. У всьому потрібний баланс. Невпевненій у собі людині властиво завжди сумніватися і думати, що вона десь щось не зробила, треба старатися більше. Але, як кажуть, перфекціонізм призводить до неврозу. Неможливо знати все і бути найкращим у всьому. Але це не означає, що треба зупинитись і нічого не робити. Просто потрібно шукати у всьому золоту середину, не перенапружувати себе, але й не давати собі поблажок, коли їх давати не потрібно.

12. Оточуй себе підтримуючими людьми. Не ізолюй себе від інших людей і не допускай у своє життя токсичних стосунків. Будуй здорові та гармонійні стосунки з сім'єю, друзями, колегами та партнерами. Спілкуйся з людьми, які приймають тебе таким, яким ти є, цінують твої якості та досягнення, підтримують тебе у важких ситуаціях та радіють

за тебе у добрих.

13. Будь вдячним. Не зосереджуйся на тому, чого в тебе немає, або чого ти не можеш зробити. Зосередься на тому, що ти маєш і що ти можеш зробити. Будь вдячним за своє життя, своє здоров'я, своїх близьких, свої можливості та ресурси. Висловлюй свою подяку іншим людям за те, що вони роблять для тебе чи просто за те, що вони є у твоєму житті.

14. Будь позитивним. Не думай негативно про себе, інших людей чи ситуації. Думай позитивно та оптимістично. Фокусуйся на своїх сильних сторонах, можливостях та перспективах. Передбач сприятливі результати та вір у свій успіх. Підтримуй себе позитивними твердженнями, мотивуючими цитатами та надихаючими історіями.

15. Будь самим собою. Не намагайся наслідувати інших людей або відповідати чужим стандартам та очікуванням. Будь самим собою та висловлюй свою індивідуальність. Дотримуйся своїх цінностей, інтересів і переконань. Розвивай свій стиль, смак та манеру. Будь самим собою та оригінальним.

16. Дій! Просто приступи до дії. Помалу, поступово, малими кроками, і все обов'язково вийде.

Ці поради можуть допомогти тобі підвищити свою самооцінку, дадуть уявлення про те, що ти можеш зробити для того, щоб покращити своє ставлення до себе та своїх можливостей.

Підвищення самооцінки та впевненості у собі – це не одноразовий процес, а постійна робота над собою. Щоб почуватися краще, потрібно не лише змінювати своє мис-

лення, а й свою поведінку.

Наприкінці цього розділу ми пропонуємо тобі кілька простих тестів, щоб оцінити свій рівень самооцінки та впевненості у собі, а також отримати рекомендації щодо подальшого розвитку цих якостей.

Тест на впевненість у собі

Цей тест складається з 10 питань, які допоможуть тобі визначити, наскільки ти впевнений у собі та своїх можливостях. Після проходження тесту ти отримаєш результат та поради щодо підвищення впевненості в собі.

Пройти тест:



Тест на самооцінку (Тест Сонерсен)

Цей тест складається із 25 тверджень, які відображають різні аспекти самооцінки. Тобі потрібно вибрати один із чотирьох варіантів відповіді для кожного затвердження. Піс-

ля проходження тесту ти отримаєш результат та коментар щодо своєї самооцінки. Пройти тест:



Тест-самооцінка на впевненість у собі. Цей тест складається з 15 питань, які допоможуть тобі визначити, наскільки ти цінуєш себе та свої досягнення. Після проходження тесту ти отримаєш результат та рекомендації щодо підвищення самооцінки. Пройти тест:



РОЗДІЛ 5.

ЯК РОЗВИНУТИ СВОЮ САМОСВІДОМІСТЬ ТА САМОРОЗВИТОК

Самосвідомість - це здатність розуміти себе, свої думки, почуття, поведінку, мотиви, цінності та цілі. Саморозвиток - це процес постійного покращення себе, своїх навичок, знань та якостей. Розвиток самосвідомості та саморозвитку допомагає нам жити більш осмислено, щасливо та успішно.

Як же розвивати свою самосвідомість та саморозвиток? Існує багато способів та методів, які можна застосовувати у своєму житті. У цьому розділі ми розглянемо деякі з них:

- Як навчитися аналізувати свою поведінку та емоції
- Як усвідомлювати свої потреби та бажання
- Як слухати свій внутрішній голос та інтуїцію
- Як постійно вчитися новому та розширювати свої горизонти
- Як навчитися аналізувати свою поведінку та емоції

Аналізувати свою поведінку та емоції - це означає ставити собі питання про те, чому ми робимо ту чи іншу дію, що ми при цьому відчуваємо, як це впливає на нас та інших людей.

Аналіз своєї поведінки та емоцій допомагає нам зрозуміти себе краще, керувати своїми реакціями, приймати більш усвідомлені рішення та покращувати свої відносини. Як же навчитися аналізувати свою поведінку та емоції? Ось кілька порад:

Ведіть щоденник. Записуйте у ньому свої дії, почуття, думки, результати та зворотний зв'язок від інших людей. Періодично перечитуйте свої записи та аналізуйте, що ви могли б зробити краще чи інакше.

Практикуйте самоспостереження. Стати свідком своєї поведінки та емоцій, не судячи і не критикуючи себе. Просто спостерігайте за тим, що ви робите та відчуваєте, ніби ви спостерігаєте за іншою людиною. Помічайте свої патерни, звички, сильні і слабкі сторони.

Приймайте зворотний зв'язок. Запитуйте думку інших людей про вашу поведінку та емоції. Слухайте їх без образи та захисту. Спробуйте зрозуміти, як ви сприймаєтеся ззовні. Вчіться на своїх помилках та успіхах.

Використовуйте моделі та тести. Існує багато психологічних моделей та тестів, які допомагають визначити ваш тип особистості, стиль спілкування, рівень емоційного інтелекту, цінності та мотиви. Наведемо найпопулярніші тести.

Тест особи 16 Personalities

Цей тест заснований на теорії Майєрс-Бріггс, яка ділить людей на 16 типів особистості за чотирма критеріями: екстраверсія/інтроверсія, сенсорика/інтуїція, мислення/почуття, судження/сприйняття. Кожен тип особистості має свої сильні та слабкі сторони, способи спілкування, навчання та розвитку. Пройшовши тест, ви дізнаєтесь про свій тип особистості і отримаєш докладний звіт про свої особливості. Пройти тест:



Тест на емоційний інтелект

Цей тест вимірює твою здатність розуміти та керувати своїми та чужими емоціями. Емоційний інтелект складається з чотирьох компонентів: самосвідомість, саморегуляція, соціальна свідомість та соціальні навички. Пройшовши тест, ти дізнаєшся про свій рівень емоційного інтелекту і отримаєш поради щодо його розвитку.

Пройти тест:



Тест на цінності Шварца

Цей тест визначає твої базові цінності, які впливають на твої цілі, мотиви та поведінку. Цінності Шварца діляться на 10 типів: універсалізм, беневоленість, традиція, злагода, безпека, влада, досягнення, стимуляція, самостійність та гедонізм. Пройшовши тест,

ти дізнаєшся про свій профіль цінностей і рівень пріоритету кожного типу цінностей для тебе. Пройти тест:



Тест на стиль спілкування DISC

Цей тест визначає твій стиль спілкування за чотирма параметрами: домінування (D), вплив (I), стабільність (S) та дотримання (C). Кожен параметр характеризує твій спосіб взаємодії з іншими людьми: як ти висловлюєш свої думки та почуття, як ти реагуєш на критику та конфлікти,

як ти приймаєш рішення та керуєш проектами. Пройшовши тест, ти дізнаєшся про свій стиль спілкування і отримаєш рекомендації щодо його поліпшення. Пройти тест:



Це лише деякі зі способів, які допоможуть вам навчитися аналізувати свою поведінку та емоції. Ви можете вибрати ті, які вам більше підходять, або вигадати свої. Головне - не боятися дивитися на себе правді в очі і прагнути самопізнання і самовдосконалення.

Як усвідомлювати свої потреби та бажання

Усвідомлювати свої потреби та бажання - це означає знати, що ти хочеш і потребуєш свого життя, які цілі та мрії в

тебе є, що тобі приносить задоволення і щастя. Усвідомлювати свої потреби та бажання допомагає тобі жити відповідно до своїх цінностей, вибирати те, що тобі підходить, і досягати того, що хочеш.

Як же усвідомлювати свої потреби та бажання? Ось кілька способів, які ти можеш використати:

- Слухай своє тіло. Твоє тіло - це твій друг і радник, який підказує тобі, що ти потребуєш зараз. Слухай свої почуття, почуття, імпульси. Якщо ти відчуваєш голод, то значить ти потребуєш їжі. Якщо ти відчуваєш втому, то значить ти потребуєш відпочинку. Якщо ти відчуваєш радість, то ти робиш те, що тобі подобається.

- Слухай свій розум. Твій розум – це твій інструмент для аналізу та планування свого життя. Слухай свої думки, ідеї, аргументи. Якщо ти думаєш про щось постійно, то це важливо для тебе. Якщо ти вигадуєш нові проекти та завдання, то ти хочеш реалізувати свій потенціал. Якщо ти обмірковуєш різні варіанти і наслідки, то ти хочеш прийняти правильне рішення.

- Слухай своє серце. Твоє серце - це компас для визначення свого напрямку в житті. Слухай свої емоції, почуття, інтуїцію. Якщо ти відчуваєш любов, то значить ти перебуваєш поряд із людиною чи справою, яка цінна для тебе. Якщо ти відчуваєш страх, то ти стикаєшся з перешкодою або ризиком, які потрібно подолати або уникнути. Якщо ти відчуваєш натхнення, то ти бачиш свою мету або мрію, які потрібно досягти або здійснити.

Це лише деякі з способів, які допоможуть тобі усвідомлювати свої потреби та бажання. Ти можеш практикувати їх щодня або за потребою. Головне - не ігнорувати свій внутрішній голос і слідувати йому.

Існують різні вправи та методики, які допоможуть людині усвідомлювати свої потреби та бажання. Ось деякі з них:

- **Вправа «Піраміда потреб».** Ця вправа заснована на теорії Абрахама Маслоу, який виділив п'ять рівнів людських потреб: фізіологічні, безпеки, приналежності та кохання, поваги та самоактуалізації. Для виконання вправи потрібно намалювати піраміду і розділити її на п'ять частин. У кожній частині ви повинні написати, які потреби ви задовольняєте на даному рівні, а також які бажання ви маєте, пов'язані з цими потребами. Наприклад, на рівні фізіологічних потреб ви можете написати: «Я їм здорову їжу, достатньо сплю, займаюся спортом. Я хочу схуднути на 5 кг, скуштувати вегетаріанське меню, навчитися грати в теніс». Таким чином, ви зможете краще зрозуміти свої потреби та бажання на різних рівнях та визначити пріоритети для їх реалізації.

- **Вправа «Список бажань».** Ця вправа допоможе вам виявити свої бажання та мрії, які ви хочете здійснити у своєму житті. Для виконання вправи вам потрібно взяти аркуш паперу та ручку та написати все, що ви хочете зробити, мати чи бути. Не соромтеся писати все, що спадає вам на думку, навіть якщо це здається нереальним або смішним. Головне – бути чесним із собою і не обмежувати свою фантазію. Наприклад, ви можете написати: «Я хочу поїхати до Італії, купити будинок на березі моря, вивчити іспанську мову, написати книгу, стати відомим блогером». Коли ви закінчите писати список, перечитайте його та поставте поряд з кожним пунктом термін його виконання: короткий (до року), середній (від року до п'яти років) або довгий (понад п'ять років). Таким чином, ви зможете краще усвідомити свої бажання та мрії та скласти план їх досягнення.

- **Вправа «Коло життя».** Ця вправа допоможе вам оцінити баланс у своєму житті за різними аспектами: здоров'я,

робота, стосунки, дозвілля і т.д. Для виконання вправи потрібно намалювати коло і розділити його на 8–10 рівних секторів. У кожному секторі ви повинні написати назву одного з аспектів вашого життя. Наприклад: здоров'я, робота, відносини з партнером, відносини з друзями та родичами, дозвілля, фінанси, особистісне зростання, духовність. Потім ви повинні оцінити, наскільки ви задоволені кожним аспектом за шкалою від 0 до 10 де 0 - повне задоволення, а 10 - повне задоволення. Поставте крапку на кожному секторі відповідно до вашої оцінки та з'єднайте їх лінією. Таким чином, ви отримаєте зображення вашого «кола життя». Чим ближче лінія до центру кола, тим нижче ваше задоволення цим аспектом. Чим ближче лінія до краю кола, тим вище ваше задоволення цим аспектом. Подивіться на своє «коло життя» і визначте, які аспекти вимагають вашої уваги та покращення. Таким чином, ви зможете краще усвідомити свої потреби та бажання у різних сферах життя та вжити заходів для їх задоволення.

- **Вправа «Колесо життя».** Ця вправа допоможе тобі оцінити, наскільки ти задоволений різними сферами свого життя і які з них потребують твоєї уваги та дій.

Для виконання вправи тобі потрібно намалювати коло та розділити його на 6–8 секторів. У кожному секторі ти маєш написати назву однієї зі сфер твого життя, яка важлива для тебе. Наприклад: здоров'я, кар'єра, сім'я, друзі, хобі, гроші, особистісне зростання, духовність. Потім ти маєш оцінити за шкалою від 0 до 10, наскільки ти задоволений кожною із цих сфер. Постав точку на кожному секторі відповідно до твоєї оцінки та з'єднай їх лінією. Таким чином, ти отримаєш зображення свого «колеса життя». Що ближче лінія до центру кола, то нижче твоє задоволення цією сферою. Що

ближче лінія до краю кола, то вище твоє задоволення цією сферою. Подивися на своє «колесо життя» і визнач, які сфери потребують твоє втручання та покращення. Таким чином, ти зможеш краще усвідомити свої потреби та бажання в різних сферах життя та вжити заходів для їх реалізації. Докладніше про життя колеса ми писали у главі 2.

- **Вправа «SMART-цілі».** Ця вправа допоможе тобі формулювати свої бажання та мрії у вигляді конкретних та досяжних цілей. Для виконання вправи тобі потрібно вибрати одне чи кілька бажань чи мрій, які ти хочеш здійснити найближчим часом. Потім ти маєш перевірити, наскільки вони відповідають критеріям SMART: Specific (конкретні), Measurable (вимірні), Achievable (досяжні), Relevant (релевантні), Time-bound (обмежені за часом). Наприклад, якщо ти хочеш поїхати до Італії, то твоя мета може мати такий вигляд: «Я хочу поїхати до Італії на два тижні наступного року і відвідати Рим, Венецію та Флоренцію». Ця мета конкретна (ти знаєш, куди і на скільки хочеш поїхати), вимірна (ти можеш відстежувати свій прогрес з підготовки до поїздки), досяжна (ти можеш накопичити гроші та купити квитки), релевантна (ти цікавишся історією та культурою Італії) та обмежена за часом (ти визначив термін своєї поїздки). Таким чином, ти зможеш краще усвідомити свої бажання та мрії та скласти план їх досягнення.

Правила постановки SMART цілей:

- Сформулюйте потребу. Щоб сформулювати конкретну мету, використовуйте такі питання: Що потрібно зробити? Що потрібно покращити або змінити? Що важливо зробити насамперед? Пропишіть свої цілі та правильно розставте пріоритети.

- Визначте одиницю виміру мети. Дайте відповідь на питання, яким має бути результат у числовому еквіваленті.

- Переконайтеся, що ціль досяжна. Подумайте, наскільки складним чи легким є ваше завдання. Чи зможете ви її досягти? Чи маєте ви для цього необхідні ресурси та інструменти?

- Проаналізуйте актуальність. На цьому етапі дайте відповідь на питання: Наскільки мені потрібно зараз досягнення поставленої мети? Подумайте, чи це не суперечить іншим вашим завданням. Що вам дасть досягнення поставленої мети?

- Встановіть дедлайн. Визначте термін розв'язання задачі. Проаналізуйте можливості та свої ресурси, встановіть час, за який ви зможете досягти бажаної мети. Пам'ятайте про реалістичність вибраного періоду.

Вправа «Матриця Ейзенхауера». Ця вправа допоможе тобі розставити пріоритети між своїми потребами та бажаннями та визначити, на що ти маєш зосередити свою увагу та час. Для виконання вправи тобі потрібно намалювати квадрат і поділити його на чотири частини. У кожній частині ти маєш написати один із чотирьох критеріїв: важливо і терміново, важливо і не терміново, не важливо і терміново, не важливо і не терміново. Потім ти маєш розподілити свої потреби та бажання за цими чотирма категоріями. Наприклад, якщо ти хочеш схуднути, то це може бути важливим і не терміново. Якщо ти хочеш переглянути новий фільм, то це може бути не важливим і не терміново. Якщо ти хочеш здати проект на роботі, то це може бути важливим і терміновим. Якщо ти хочеш зателефонувати другові, то це може бути неважливо і терміново. Після того, як ти заповниш свою матрицю, ти зможеш краще усвідомити свої потреби та бажання та визначити, які з них вимагають твоєї негайної дії, а які можна відкласти чи ігнорувати.

Як слухати свій внутрішній голос та інтуїцію

Слухати свій внутрішній голос та інтуїцію – це означає довіряти своїй підсвідомості, яка часто знає більше, ніж наша свідомість. Ця здатність допомагає нам приймати правильні рішення, знаходити творчі рішення, розпізнавати можливості та небезпеки. Але слухати свій внутрішній голос та інтуїцію – це не означає відмовлятися від логіки та розуму, а значить враховувати всі аспекти ситуації, включаючи емоційний та інстинктивний.

Як же слухати свій внутрішній голос та інтуїцію? Ось кілька способів, які ти можеш спробувати:

Медитуй. Медитація – це один із найкращих способів очистити свій розум від зайвого шуму та налаштуватися на свій внутрішній голос. Медитація допомагає тобі заспокоїтися, зосередитися, покращити свою самосвідомість та саморегуляцію. Медитація не вимагає особливих навичок чи умов, ти можеш медитувати в будь-якому місці та в будь-який час, використовуючи різні техніки та прийоми. Наприклад, ти можеш медитувати, сидячи або лежачи, дихаючи глибоко і рівно, фокусуючись на своєму подиху або на якомусь слові чи звуку. Ти можеш медитувати, слухаючи спокійну музику чи звуки природи, спостерігаючи за свічкою чи своїми думками. Ти можеш медитувати, повторюючи собі позитивні твердження чи ставлячи собі запитання. Головне – регулярно практикувати медитацію та бути відкритим для свого внутрішнього голосу. Наприкінці цього розділу ви знайдете кілька способів та вправ для медитації, які підходять для різних цілей та рівнів досвіду.

Пиши. Лист – це ще один добрий спосіб виражати свій
Томас Стюарт

внутрішній голос та інтуїцію. Лист допомагає тобі структурувати свої думки, почуття, бажання, досвід. Лист також допомагає тобі розвивати свою креативність, фантазію, оригінальність. Лист не обов'язково має бути формальним чи публічним, ти можеш писати для себе чи для когось близького. Ти можеш писати про що завгодно та як завгодно, використовуючи різні формати та жанри. Наприклад, ти можеш писати щоденник, у якому записуєш свої події, переживання, рефлексії. Ти можеш писати листи, в яких спілкуєшся з іншими людьми або з собою. Ти можеш писати вірші, оповідання, есеї, в яких висловлюєш свої ідеї, почуття, думки. Головне – регулярно писати і бути чесним із собою. Наприкінці цього розділу будуть наведені приклади, як писати, щоб краще слухати свій внутрішній голос та інтуїцію.

Граї. Гра – це ще один чудовий спосіб слухати свій внутрішній голос та інтуїцію. Гра допомагає тобі розслабитися, повеселитися, відчути себе вільним та щасливим. Гра також допомагає тобі розвивати свої навички, знання, здібності. Гра не обов'язково має бути серйозною чи конкурентною, ти можеш грати поодиноці або з кимось, у реальності чи віртуальності. Ти можеш грати будь-що і як завгодно, використовуючи різні іграшки та інструменти. Наприклад, ти можеш грати у карткові чи настільні ігри, в яких тренуєш свою логіку, пам'ять, стратегію. Ти можеш грати у відеоігри або програми, в яких поринаєш у різні світи, ролі, сюжети. Ти можеш грати у рольові чи імпровізаційні ігри, в яких виявляєш свою особистість, характер, таланти. Головне – регулярно грати та бути відкритим для свого внутрішнього голосу.

Декілька способів і вправ для медитації, які підходять для різних цілей та рівнів досвіду

Дихальна медитація. Це один із найпростіших та найефективніших способів медитації, який підходить для початківців. Суть цієї медитації в тому, що ти фокусуєшся на своєму подиху, відволікаючись від інших думок та відчуттів. Для цього ти можеш сісти чи лягти у зручній позі, закрити очі та звернути увагу на свій вдих та видих. Ти можеш рахувати свої дихальні цикли від одного до десяти, а потім починати спочатку. Ти можеш також вимовляти в думці якесь слово чи звук при кожному вдиху чи видиху, наприклад «ом» чи «світ». Ти можеш медитувати таким чином від 5 до 20 хвилин або більше, залежно від твого бажання та можливостей. Дихальна медитація допоможе тобі заспокоїтися, зняти стрес, покращити концентрацію та самопочуття. Докладніше тут і для початківців тут.



Усвідомлена медитація. Це спосіб медитації, який полягає в тому, що ти усвідомлюєш усе, що відбувається у твоєму розумі та тілі в даний момент, не судячи та не оцінюючи це. Для цього ти можеш також сісти чи лягти у зручній позі,

заплющити очі та просто спостерігати за своїми думками, почуттями, відчуттями, звуками, запахами тощо. Ти не повинен намагатися контролювати або змінити те, що ти помічаєш, а просто приймати це таким, яким воно є. Ти можеш також фокусуватись на якійсь частині свого тіла або на всьому тілі цілком, усвідомлюючи його положення, температуру, напругу чи розслабленість м'язів тощо. Можна медитувати таким чином від 10 до 30 хвилин або більше, залежно від твого бажання та можливостей. Усвідомлена медитація допоможе тобі покращити своє самопізнання, самоприйняття, саморегуляцію та емоційне благополуччя. Докладніше тут.



Візуалізаційна медитація. Це спосіб медитації, який полягає в тому, що ти уявляєш у своєму розумі якесь зображення або сцену, яка викликає в тебе позитивні емоції та відчуття. Для цього ти можеш також сісти чи лягти у зручній позі, заплющити очі та уявити себе в якомусь гарному та спокійному місці, наприклад на березі моря, у лісі, на гірській вершині і т.д. Ти можеш використовувати всі свої почуття, щоб зробити свою уяву більш реалістичною та живою. Можеш чути звуки природи, відчувати запахи та смаки, відчувати тепло сонця чи прохолоду вітру на шкірі тощо. Можеш також уявити себе в якійсь ситуації, яка пов'язана з

твоїми цілями чи мріями, наприклад, отримувати нагороду, виступати перед публікою, зустрічатися з коханою людиною і т.д. Ти можеш медитувати таким чином від 10 до 20 хвилин або більше, залежно від твого бажання та можливостей. Візуалізаційна медитація допоможе тобі підвищити свою самооцінку, мотивацію, креативність та позитивність. Детальніше тут:



Приклади, як писати, щоб слухати свій внутрішній голос та інтуїцію

Так, я можу навести приклади, як писати, щоб слухати свій внутрішній голос та інтуїцію. Ось деякі з них:

Писати щоденник. Це спосіб писати, який допомагає тобі фіксувати свої події, переживання, рефлексії за певний час. Написання щоденника допомагає тобі усвідомлювати свої почуття, думки, бажання, цілі, проблеми, рішення. Допомагає тобі розвивати пам'ять, увагу, самоаналіз, самоконтроль. Писати щоденник не обов'язково має бути строго за правилами чи формою, ти можеш писати так, як тобі зручно і приємно. Ти можеш це робити щодня або при необхідності, вранці або ввечері, на папері або на комп'ютері. Голов-

не – писати чесно та відверто, не приховуючи та не прикрашаючи свої переживання. Приклад запису у щоденнику:

«Дорогий щоденник. Сьогодні був дуже насичений та цікавий день. Я відвідав виставку сучасного мистецтва в музеї та був вражений різноманітністю та оригінальністю робіт художників. Мені особливо сподобалася інсталяція із дзеркал та світла, яка створювала ілюзію нескінченності та переміщення у просторі. Я відчув себе як в іншому світі, де все можливе і немає кордонів. Я подумав про те, що хотів би спробувати створити щось подібне, але не знаю, з чого почати і як це зробити. Можливо, я можу знайти якийсь онлайн-курс із сучасного мистецтва чи відвідати майстер-клас від якогось художника? Я хочу розвивати свій творчий бік та виражати свою індивідуальність через мистецтво».

Писати листи. Це спосіб писати, який допомагає тобі спілкуватися з іншими людьми чи із самим собою. Написання листів допомагає тобі ділитися своїми новинами, думками, емоціями, проханнями, подяками. Це також допомагає тобі зміцнювати свої стосунки, налагоджувати контакти, вирішувати конфлікти, отримувати підтримку.

Писати листи не обов'язково має бути формальним чи офіційним, ти можеш писати так, як тобі комфортно та прийнятно. Ти можеш писати листи електронною поштою або звичайною поштою, регулярно або з нагоди, одній людині або групі людей. Головне – писати щиро та ввічливо, не забуваючи про правила етикету та граматики. Приклад листа:

«Привіт Аня!

Як справи? Як відбувається твій курс з англійської мови? Я сподіваюся, що ти не закинула своє навчання і продовжуєш старанно займатися. Я знаю, що ти мрієш поїхати до Лондо-

на і подивитися на Біг-Бен та Тауер. Я вірю, що ти зможеш здійснити свою мрію, якщо будеш наполегливою та цілеспрямованою.

Я хочу розповісти тобі про свої новини. Я нарешті знайшов роботу за фахом. Я влаштувався у компанію, яка займається розробкою мобільних додатків. Я працюю програмістом та пишу код для різних проектів. Мені дуже подобається моя робота, бо вона цікава, творча та перспективна. Я відчуваю, що роблю те, що люблю і що я корисний для суспільства.

Я хочу подякувати тобі за те, що ти підтримувала мене, коли я шукав роботу. Ти завжди була поряд зі мною, слухала мої скарги, радила мені, надихала мене. Ти справжня подруга, і я ціную нашу дружбу. Ти можеш розраховувати на мене у будь-якій ситуації, я завжди прийду на допомогу».

Писати поезії. Це спосіб писати, який допомагає тобі виражати свій внутрішній голос та інтуїцію через ритм, риму, образи, метафори. Писати вірші допомагає тобі розкривати душу, почуття, думки, фантазії, погляди. Писати вірші допомагає тобі розвивати свою чутливість, уяву, оригінальність, гармонію.

Писати вірші не обов'язково має бути складним чи правильним, ти можеш писати так, як тобі подобається та як тобі легко. Ти можеш писати вірші з настрою чи з приводу, для себе чи для когось іншого, на папері чи на комп'ютері. Головне - писати від серця та від душі, не боячись експериментувати та висловлюватися. Приклад вірша:

Я люблю дивитися на зірки

Вони такі яскраві та далекі

Вони нагадують мені про мрії

Вони такі красиві та близькі

Я люблю слухати свій голос
Він такий чистий та глибокий
Він нагадує мені про себе
Він такий унікальний та сильний

Я люблю жити своїм життям
Вона така насичена та цікава
Вона нагадує мені про сенс
Вона така цінна та прекрасна

Як постійно вчитися новому та розширювати свої горизонти

Жити в сучасному світі означає постійно стикатися з новими викликами, змінами, можливостями. Щоб успішно адаптуватися до них, нам потрібно вчитися новому та розширювати свої горизонти. Але вчитися новому - це не лише отримувати нові знання та навички, а й розвивати своє мислення, творчість, критичність, допитливість. А розширювати свої горизонти – це не лише знайомитися з новими людьми та культурами, а й відкривати для себе нові інтереси, хобі, цілі. Вчитися новому та розширювати свої горизонти – це не лише підвищувати свою конкурентоспроможність та цінність на ринку праці, а й збагачувати свою особистість

та життя.

Як же постійно вчитися новому та розширювати свої горизонти? Ось кілька порад, які ти можеш використати:

Став собі цілі та завдання. Щоб вчитися новому та розширювати свої горизонти, тобі потрібно мати чітке уявлення про те, чого ти хочеш досягти та як ти можеш це зробити. Став собі цілі, які будуть для тебе цікавими, значущими, реалістичними та вимірними. Розбивай свої цілі на дрібніші завдання, які будуть для тебе конкретними, зрозумілими, досяжними та обмеженими за часом. Дотримуйся свого плану дій, відстежуй свій прогрес, відзначаай свої успіхи та аналізуй свої помилки. Таким чином, ти постійно мотивуватимеш вчитися новому і розширювати свої горизонти.

Ось навички, які дуже доцільно розвинути, щоб почуватися впевненіше у сучасному світі:

- презентувати ідеї;
- шукати та розвивати нові захоплення;
- розвивати цікавість, ставити питання, проводити експерименти;
- не втрачати наполегливість при невдачах та складностях;
- розуміти нові інструменти та технології, те, як їх можна використовувати;
- розвивати емпатію (здатність до співпереживання);
- не забувати про етику та мораль;
- творчо мислити та імпровізувати;
- розуміти принципи підприємництва та продажу;
- пізнавати нові мови;

Шукай джерела навчання. Щоб вчитися новому та розширювати свої горизонти, тобі потрібно знати, де і як ти можеш отримувати потрібну інформацію та зворотний зв'язок. Шукай джерела навчання, які будуть для тебе доступними, якісними, актуальними та різноманітними. Використовуйте різні формати навчання, такі як книги, статті, відео, подкасти, онлайн-курси, вебінари, тренінги і т.д. Використовуй різні канали навчання, такі як інтернет-ресурси, бібліотеки, музеї, клуби з інтересів тощо. Використовуй різні способи навчання, такі як самостійне вивчення, колективне навчання, наставництво, коучинг і т.д. Таким чином, ти постійно знаходитимеш нові можливості для навчання та розширення своїх горизонтів.

Експериментуй та ризикуй. Щоб вчитися новому та розширювати свої горизонти, тобі потрібно бути готовим до того, що ти стикатимешся з невідомим, несподіваним, незручним. Експериментуй та ризикуй, пробуй щось нове, роби щось по-іншому, виходь зі своєї зони комфорту. Не бійся помилятися, провалюватися, критикувати. Вважай це частиною свого навчання та розвитку. Викладай уроки зі свого досвіду, роби висновки, коригуй свої дії. Таким чином, ти постійно розвиватимеш своє мислення, творчість, критичність, адаптивність.

РОЗДІЛ 6.

ЯК ПОКРАЩИТИ СВОЇ ВІДНОСИНИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ ТА СОБОЮ

Відносини з іншими людьми – це одна з найважливіших та найскладніших сфер нашого життя. Ми не можемо жити в ізоляції від суспільства, ми постійно взаємодіємо з різними людьми – сім'єю, друзями, колегами, партнерами, незнайомцями. Від якості цих відносин залежить наше благополуччя, щастя, успіх та самореалізація. Щоб наші стосунки були гармонійними, ми маємо вміти спілкуватися, співпрацювати, домовлятися, довіряти, любити та бути коханими.

Однак, багато хто з нас відчуває труднощі у побудові та підтримці добрих відносин з іншими людьми. Ми стикаємося з нерозумінням, конфліктами, розчаруваннями, зрадами, самотністю. Ми не знаємо, як висловлювати свої почуття та потреби, як слухати та розуміти інших, як встановлювати кордони та поважати чужі, як вибирати відповідних партнерів та друзів. Ми також не знаємо, як любити себе і приймати себе такими, якими ми є.

Відносини з іншими людьми не тільки впливають на наше благополуччя та щастя, але й на наше ставлення себе. Якщо ми маємо добрі стосунки з людьми, які нас люблять, поважають, підтримують та цінують, то відчуваємося впевненими, гідними, цілісними та щасливими. Бачимо в собі позитивні якості та можливості, віримо у свої сили та здібності, прагнемо до зростання та розвитку.

Якщо ж ми маємо погані стосунки з людьми, які нас критикують, кривдять, експлуатують чи зраджують, то відчуваємося невпевненими, негідними, розбитими та нещасними. Ми бачимо в собі негативні якості та обмеження, сумніваємося у своїх можливостях та досягненнях, страждаємо від низької самооцінки та самокритики.

Тому дуже важливо вибирати тих людей, які роблять нас кращими, а не гірше. Тих людей, які допомагають нам роз-

крити свій потенціал, а чи не придушити його. Тих людей, які дарують нам радість, а чи не горе. Такі стосунки допоможуть нам любити себе і приймати себе такими, якими ми є. А це, у свою чергу, допоможе нам бути успішнішими, здоровішими і щасливішими в житті.

У цьому розділі ми хочемо поділитися з вами кількома способами, які допоможуть вам покращити свої стосунки з іншими людьми та собою. Ми розповімо вам, як ви можете спілкуватися ефективно та асертивно (здатність людини не залежати від зовнішніх впливів та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку та відповідати за неї), встановлювати кордони та поважати чужі, вибирати відповідних партнерів та друзів, а також виявляти любов та турботу не лише до інших, а й до себе. Ми сподіваємося, що ці способи допоможуть вам створити більш глибокі, здорові та щасливі стосунки у своєму житті.

Спілкуйтесь ефективно та асертивно

Це означає, що ви вмієте висловлювати свої думки, почуття, потреби та бажання чітко, шанобливо та конструктивно. Ви також вмієте слухати та розуміти інших, не перебиваючи та не критикуючи їх. Ви не боїтеся сказати «ні», коли це необхідно, і не дозволяєте іншим маніпулювати вами чи порушувати ваші права. Ви можете порозумітися з різними людьми і вирішувати конфлікти мирно і доброзичливо.

Наведемо кілька методик, щоб ваше спілкування було ефективним та асертивним.

Методика для спілкування з людьми

Для того, щоб спілкуватися ефективно та асертивно, вам потрібно:

- Враховувати контекст та мету спілкування. Вибирайте підходящий момент, місце, тон та форму спілкування залежно від ситуації та від того, що ви хочете донести до співрозмовника. Не починайте спілкування, коли ви чи ваш співрозмовник перебуваєте у стані стресу, гніву чи сильного хвилювання. Не спілкуйтесь по телефону або через інтернет, якщо ви хочете обговорити серйозну чи особисту тему. Не говоріть занадто голосно чи занадто тихо, надто швидко чи надто повільно. Не використовуйте жаргон, сленг або незрозумілі аббревіатури.

- Використовувати «Я-висловлювання». Це означає, що ви кажете від свого імені, а не від імені інших або в загальному вигляді. Ви говорите про свої почуття, думки, потреби та бажання, а не про те, що ви думаєте про інших або що інші думають про вас. Ви використовуєте слова «я», «мені», «мій», а не «ти», «тобі», «твій» або «ми», «нам», «наш». Наприклад, замість того, щоб сказати: «Ти завжди спізнюєшся! Ти не поважаєш мого часу!», Ви можете сказати: «Я засмучуюсь, коли ти спізнюєшся. Мені важливо, щоб ти приходив вчасно».

- Давати конкретний та позитивний зворотний зв'язок. Це означає, що ви говорите своєму співрозмовнику про те, що вам подобається чи не подобається в його поведінці чи мові, а також про те, що ви хотіли б змінити чи зберегти. Ви говорите про конкретні факти чи приклади, а не про загальні оцінки чи судження. Ви говорите про позитивні аспекти чи можливості для покращення, а не про негативні проблеми чи недоліки. Наприклад, замість того, щоб сказати: «Ти поганий слухач! Ти ніколи не слухаєш мене!», Ви можете сказати: «Я помітив, що ти часто відволікаєшся на свій телефон або на інших людей, коли я говорю з тобою. Мені б хотілося щоб ти звертав більше уваги на те, що я говорю, і

ставив мені запитання чи коментарі».

- Враховувати почуття та потреби співрозмовника. Це означає, що ви не тільки говорите про свої почуття та потреби, але й слухаєте та розумієте почуття та потреби вашого співрозмовника. Ви не ігноруєте, не заперечуєте, не применшуєте чи не перебільшуєте його почуття та потреби. Ви не звинувачуєте, не ображаєте, не загрожує або не шантажує його. Ви поважаєте його думку, вибір, права та межі. Ви намагаєтесь знайти компроміс чи рішення, яке задовольнить обох. Наприклад, замість того, щоб сказати: «Ти повинен робити те, що я говорю! Ти не маєш права відмовлятися!», ви можете сказати: «Я розумію, що ти хочеш поїхати на море, а я хочу поїхати в гори. Давай пошукаємо варіант, який подобатиметься нам обом».

Методика для спілкування із собою

Для того, щоб спілкуватися з собою ефективно та конструктивно навчитися приймати та любити свої недоліки. Це означає, що ви вмієте:

- Приймати та любити свої слабкості, помилки, невдачі та недоліки. Ви не вважаєте себе гірше або краще за інших через свої недоліки. Ви не намагаєтесь приховувати або змінити свої недоліки, а працюєте над їх подоланням або компенсацією. Ви не соромитесь або звинувачуйте себе за свої недоліки, а вибачаєте себе і навчаєтесь на своєму досвіді.

- Усвідомлювати та визнавати свої недоліки. Ви повинні бути чесними із собою та визнавати свої недоліки, а не заперечувати чи ігнорувати їх. Ви повинні знати свої слабкі сторони, свої помилки, свої невдачі та свої недоліки. Ви повинні розуміти, що ваші недоліки є частиною вашої особистості та вашої історії, а не визначають вас повністю. Ви

повинні також розуміти, що ваші недоліки не є постійними чи незмінними, а можуть бути покращені чи виправлені.

- Уникати самокритики та перфекціонізму. Ви повинні бути добрими до себе та не критикувати себе за свої недоліки. Ви повинні уникати порівняння себе з іншими або ідеальними стандартами. Ви повинні прийняти той факт, що ви не можете бути досконалими у всьому і що ви маєте право на помилки та невдачі. Ви повинні також уникати постійного прагнення до досконалості або досягнення нереальних цілей. Ви повинні встановити для себе реалістичні та досяжні цілі, які відповідають вашим можливостям та потребам.
- Проявляти самоспівчуття та самолюбубання. Ви повинні бути дбайливими до себе та підтримувати себе у важких ситуаціях. Ви повинні втішати себе, коли ви відчуваєте біль, смуток чи страх через свої недоліки. Ви повинні також радіти за себе, коли ви робите прогрес чи досягаєте успіху, незважаючи на свої недоліки. Ви повинні відзначати свої досягнення та нагороджувати себе за них. Ви повинні також любити себе за те, що ви є, з усіма вашими перевагами та недоліками.

Встановлюйте власні межі та поважайте чужі

Межі – це особисті правила, які визначають, що ви готові робити чи приймати у відносинах з іншими, а що ні. Межі допомагають вам захистити свій простір, час, енергію, здоров'я та самоповагу. Ви повинні чітко знати свої межі та донести їх до інших людей. Ви також повинні поважати кордони інших людей і не порушувати їх без їхньої згоди. Межі допомагають створити взаємну довіру, повагу та комфорт у

стосунках.

Розкажемо про кілька способів, які допоможуть вам встановлювати розумні межі між собою та людьми.

Спосіб «П'ять кроків до встановлення кордонів»

Цей спосіб допомагає людині визначити свої межі, висловити їх іншим людям, дотримуватися їх та захищати їх від порушень.

1. Визначте свої межі. Подумайте про те, що вам комфортно, а що ні в різних ситуаціях та стосунках. Подумайте про те, що ви хочете робити чи приймати, а що ні. Подумайте про те, які права та потреби у вас є, і як ви хочете, щоб їх шанували.

2. Виразіть свої межі. Повідомте інших людей про свої межі чітко, шанобливо та конструктивно. Використовуйте «Я-висловлювання», щоб говорити від імені, а не від імені інших або в загальному вигляді. Наприклад: «Я почуваюся незручно, коли ти береш мої речі без дозволу. Мені б хотілося, щоб ти питав мене перед тим, як щось узяти.

3. Дотримуйтесь своїх кордонів. Дійте відповідно до своїх кордонів і не дозволяйте собі порушувати їх через страх, провину чи бажання догодити іншим. Не робіть або не приймайте те, що вам не комфортно або не відповідає вашим цінностям та пріоритетам. Наприклад: «Я не можу піти з тобою на вечірку сьогодні, тому що я маю підготуватися до іспиту. Це важливо для мене».

4. Захищайте свої межі. Якщо хтось намагається порушити чи ігнорувати ваші кордони, дайте йому знати про це та

попросить його поважати ваші кордони. Якщо хтось продовжує порушувати чи ігнорувати ваші межі, вживіть заходів для захисту свого простору, часу, енергії та самоповаги. Наприклад: «Я вже сказав тобі, що я не хочу обговорювати цю тему з тобою. Якщо ти не перестанеш мене тиснути, я змушений припинити розмову».

5. Переглядайте свої межі. Ваше життєве становище, досвід, цілі та потреби можуть змінюватися з часом, і ваші межі можуть змінюватися. Періодично переглядайте свої межі та адаптуйте їх до нових обставин чи стосунків. Повідомляйте інших про свої зміни в межах і просить їх поважати їх.

Спосіб «Чотири кроки до поваги чужих кордонів»

Цей спосіб допомагає людині зрозуміти та поважати кордони інших людей, а також уникати конфліктів та непорозумінь. Чотири кроки складаються з наступного:

1. Слухайте та розумійте чужі кордони. Звертайте увагу на те, що інші люди говорять або роблять, щоб висловити свої межі. Слухайте їхні слова, тон, жести, міміку та інші сигнали. Намагайтеся зрозуміти, що їм комфортно, а що немає у різних ситуаціях та стосунках. Намагайтеся зрозуміти, які права та потреби у них є, і як вони хочуть, щоб їх поважали.

2. Запитуйте та уточнюйте чужі кордони. Якщо ви не впевнені в тому, які межі в іншої людини, або якщо ви хочете зробити щось, що може торкнутися її кордону, запитайте його про це заздалегідь. Не робіть припущень чи дій без його згоди. Уточнюйте деталі та умови його меж, якщо це необхідно. Наприклад: «Я хочу запросити тебе на вечерю до себе додому. Тобі це підходить? Який час тобі зручно? Чи є в тебе якісь алергії чи уподобання в їжі?».

3. Поважайте та дотримуйтеся чужих кордонів. Дійте відповідно до кордонів іншої людини і не намагайтеся порушити чи ігнорувати їх через свої інтереси, бажання чи емоції. Не робіть або не примушуйте іншу людину робити те, що їй не комфортно або не відповідає її цінностям та пріоритетам. Не критикуйте, не ображайте, не загрожуєте або не шантажуйте іншу людину за її межі. Поважайте його думку, вибір, права та межі. Наприклад: «Я розумію, що ти не хочеш обійматися в громадських місцях. Я поважаю твій кордон і не робитиму цього без твого дозволу».

4. Приймайте та вибачайтеся за порушення чужих кордонів. Якщо ви випадково чи навмисно порушили чи ігнорували кордон іншої людини, визнайте це та вибачтеся за це. Не заперечуйте чи виправдовуйте свою поведінку. Попросіть вибачення та пообіцяйте не повторювати свою помилку. Запропонуйте компенсацію або вирішення проблеми, якщо це можливо. Наприклад: «Я вибачаюсь, що я взяв твою книгу без попиту». Я знаю, що це твоя особиста річ, і я порушив твій кордон. Я поверну тобі книгу завтра і більше так не робитиму».

5. Вибирайте відповідних партнерів та друзі. Партнери та друзі – це ті люди, з якими ви поділися своїм життям, своїми інтересами, своїми радіщами та прикростями. Вони повинні бути тими, хто вас підтримує, цінує вас, надихає вас і робить вас щасливими. Ви повинні вибирати тих партнерів та друзів, які відповідають вашим цінностям, цілям, переконанням та стилю життя. І навпаки, ви повинні уникати тих партнерів та друзів, які підривають вашу самооцінку, експлуатують вас, обманюють вас чи завдають вам болю.

6. Виявляйте любов і турботу не лише до інших, а й до себе. Кохання та турбота – це те, що робить нас людьми.

Ми потребуємо їх для нашого емоційного благополуччя та зростання. Ми повинні бути добрими та щедрими до інших людей, допомагати їм, підтримувати їх, радіти за них та прощати їм. Але ми також повинні бути добрими та щедрими до себе, піклуватися про свої потреби, відпочивати, розважатися, нагороджувати себе за успіхи та прощати себе за помилки. Ми повинні любити себе такими, які ми є, і прагнути стати кращими для себе, а не для когось іншого.

Вибирати відповідних партнерів та друзів – це важлива навичка, яка може вплинути на ваше життя та щастя. Партнери та друзі – це ті люди, з якими ви поділися своїм життям, своїми інтересами, своїми радощами та прикростями. Вони мають бути тими, хто підтримує вас, цінує вас, надихає вас і робить вас щасливими. Для того, щоб вибирати відповідних партнерів та друзів, ви можете використовувати такі методики:

Методика «10 порад, як обрати хорошого партнера»

Ця методика допомагає вам визначити, які якості ви шукаєте у партнері для романтичних стосунків. Вона включає такі поради, як слухати те, що каже вам людина; здійснити пробну поїздку; шукати когось доброго та люблячого; переконатись, що у вас є спільні основи; знайти когось, з ким ви можете розмовляти; та інші. Наведемо ці поради:

1. Люди скажуть вам, хто вони; ваша справа слухати. Якщо хтось каже, що зазвичай він у поганому настрої або не знає, як бути моногамним, прислухайтеся до того, що він каже, і не думайте, що ви можете змінити його.

2. Здійсніть тест-драйв. Вирушайте у восьмигодинну поїздку до певного пункту. Якби труднощі у вас не виникли, вони

стануть дуже очевидними. Цей тест не для слабкодухів.

3. Шукайте доброї та люблячої людини. Якщо вам справді пощастить, у вашого партнера теж буде сім'я, яка навчила його чи її, як бути таким. Наявність родичів чоловіка, які будуть ставитися до вас як до члена сім'ї, зробить ваше життя набагато приємнішим.

4. Переконайтеся, що людина, з якою ви зустрічаєтеся, не палить, навіть якщо ви палите. Якщо він або вона не палить, це може змусити вас кинути палити. Подумайте про це так: ви обираєте щастя смерті.

5. Знайдіть людину, з яким можна поговорити. Згодом ця якість стає важливішою за зовнішність, гроші або положення. Якщо ви не можете поговорити зі своїм партнером або поплакати на плечі, це не буде гарною парою.

6. Переконайтеся, що у вас загальні основи. Наприклад, якщо один із вас хоче дітей, а інший ні, це, мабуть, є перешкодою стосунків. З духовними та політичними відмінностями також може бути важко впоратися. З віком наші почуття у цих галузях мають тенденцію посилюватися.

7. Переконайтеся, що у вас достатньо відмінностей, щоб навіть якщо ви не зможете вийти на вулицю, ви все одно могли розважати один одного. Якщо хтось такий самий, як ви, згодом це може стати трохи нудним.

8. Фізична сумісність більше пов'язана з дотиками, ніж із сексом. Якщо ви тактильна людина, вам потрібно бути з кимось, хто поділяє це бажання. Бажання людей до сексу змінюється протягом життя, але наша потреба дотику залишається досить постійною.

9. Стережіться людей, бажаючих негайно одружитися. Заручини були створені не так. Раніше вони тривали рік та

день. У наші дні справи йдуть набагато швидше, але перед заручинами розумно поспілкуватися хоча б шість місяців.

10. Знайдіть того, хто змусить вас сміятися. Почуття гумору допоможе вам подолати багато життєвих перешкод. Якщо хтось може змусити вас посміхнутися, коли вам цього не хочеться, це відмінна якість

Пам'ятайте, у житті немає жодних гарантій. Ні в кому не можна бути абсолютно впевненим. Не поспішай; слухайте своїх друзів та свою інтуїцію. Вибрати відповідну людину з правильних причин у потрібний час – це мистецтво.

Методика «Як вибрати правильних друзів і чому це важливо»

Ця методика допомагає вам визначити, які якості ви шукаєте у друзях для соціальних відносин. Вона включає такі поради, як уникати негативних та токсичних людей; бути справжнім другом самому собі; бути відкритим та чесним; встановлювати кордони та поважати чужі; підтримувати баланс між відданням та отриманням.

Насамперед необхідно уникати негативних людей. Негативні люди часто маскуються під щасливі, але якщо після розмови з кимось ваш настрій погіршується, вони, швидше за все, токсичні. Часто, коли хтось виливає свої проблеми, він стає веселішим, але ненадовго.

Негативні люди завжди скаржаться, шукають проблеми та чіпляються. Проведення часу з такими людьми призводить до величезного витоку енергії. Ось деякі з найпоширені-

ших якостей нездорових відносин:

- Ви відчуваєте, що не можете мати думку, відмінну від думки іншої людини.
- Ви відчуваєте, що повинні робити все, що каже інша людина.
- Інша людина постійно вас принижує.
- Інша людина намагається контролювати та маніпулювати вами.
- Ви завжди відчуваєте потребу виправдати себе та свої дії.
- Ви завжди намагаєтесь їх підбадьорити, але вони залишаються песимістичні.

Тож негативних людей до себе не підпускаємо. Негативні люди можуть виснажувати нашу енергію та заважати нам рухатися вперед, тому дуже важливо оточувати себе позитивними друзями. Як ми дізнаємося, які з них нам підходять? Позитивні люди бувають різних форм і розмірів, і те, що мають різні цінності чи хобі, не означає, що ви не можете в них повчитися! Насправді, якщо ви завжди проводите час із людьми, які надто схожі на вас, ви ніколи не виростете! Нижче наведено деякі основні характеристики, на які слід звернути увагу при виборі того, з ким добре провести час:

1. Друзі із загальними цілями. Друзі, які постійно розвиваються і прагнуть успіху, будуть спонукати вас робити те саме. Якби невмотивовані люди були вашою єдиною системою підтримки, як вони могли б надихнути вас продовжувати йти вперед, якщо ви не досягнете успіху? Ви можете швидко розчаруватися і втратити з уваги свої цілі. Друзі,

яких ви хочете бачити у своєму житті, — це ті, хто вислухає ваші прикросці і спонукає вас продовжувати йти вперед, тому що вони роблять те саме. Цей тип друзів також вміє без заздрощів відзначати кожен ваш успіх.

2. Більше успішних друзів. Більшість нас тягне до людей, схожих на нас самих. Якщо ви зараз подумаете про свою групу друзів, ви можете виявити, що у всіх вас схожі цінності, гумор, дохід і т. д. У цьому немає нічого поганого, якщо ви все ще можете підбадьорювати один одного. Але також розумно проводити час з людьми, які успішніші, особливо в тих областях, в яких ви хочете розвиватися. Побачивши інший спосіб життя, ви розширите свій кругозір і поставите собі нові цілі. Це також один із найшвидших способів просування кар'єрними сходами, оскільки успішніший друг може стати наставником.

3. Друзі із взаємною повагою. Можливо, найважливіше, що слід пам'ятати у всіх ваших відносинах, це те, що вони двосторонні. Якщо вам потрібні справжні друзі, ви самі маєте бути справжнім другом. Ви також повинні залучати, мотивувати та підтримувати своїх друзів. Довіра та повага життєво важливі з обох сторін для позитивних стосунків.

Методика «Як обрати добрих друзів»

Ще одна методика щодо вибору собі друзів. Вона допомагає вам визначити, які люди можуть стати вашими справжніми друзями та як з ними спілкуватися. Методика включає такі правила, як бути самим собою, не судити за зовнішністю, шукати спільні інтереси, бути чуйним та лояльним, поважати відмінності та не заздрити успіхам.

При виборі друзів керуйтеся такими критеріями:

1. Переконайтеся, що ваші друзі пропонують емоційну підтримку та керівництво. Хороші друзі будуть готові підтримувати вас на постійній основі, незважаючи на ваші добрі та погані моменти. Ваші друзі повинні запропонувати вам підтримку в будь-які важкі емоційні часи і бути поруч з вами по-справжньому, щиро. Вони також можуть запропонувати рекомендації та поради, коли вам це потрібно. Наприклад, якщо ви переживаєте важкий розрив, хороший друг щодня відвідуватиме вас і намагатиметься відволікти, запрошуючи вас на побачення. Хороші друзі пропонують пораду, підтримку та керівництво у скрутні часи, і лише тоді, коли ви про це просите. Вони підтримують ваші рішення навіть якщо з ними не згодні.

2. Визначте, чи є у вас добрий баланс між віддачею та отриманням. Хороша дружба також передбачає хороший баланс між віддачею та отриманням, коли ви відчуваєте взаємну підтримку. Вам слід намагатися розвивати дружні стосунки, в яких існує баланс між віддачею та отриманням, і де ви не відчуваєте, що віддаєте чи берете більше, ніж інша людина. Деякі люди, що дають; вони роблять все, щоб допомогти та підтримати когось. Інші - беруть; вони витрачають чужий час та енергію на задоволення власних потреб. Хоча природне давання може здатися відповідним варіантом, насправді вам слід шукати друзів, які зможуть підтримувати баланс між обома цими двома крайнощами.

3. Вирішіть, чи розкривають ваші друзі ваші найкращі якості. Ваші друзі також повинні заохочувати вас стати найкращою версією себе, якою ви можете бути. Вони повинні допомогти вам зосередитися на тому, як ви можете бути самим собою та досягати своїх цілей. Ваші друзі повинні діяти як ваша особиста група підтримки, яка гордо підбадьорює вас домагатися того, чого ви хочете. Наприклад, якщо ви

намагаєтеся вступити до медичної школи, добрий друг виявить зацікавленість, підтримає вас та допоможе підготуватися. Вони також святкуватимуть, коли ви увійдете.

4. Визначте, чи ви можете ефективно спілкуватися зі своїми друзями. Ще один ключовий аспект доброї дружби - позитивне спілкування, при якому ви можете без обмежень ділитися своїми думками та почуттями. Ви повинні мати можливість бути самим собою серед своїх друзів і відчувати, що можете поділитися з ними своєю думкою. Ви не повинні відчувати, що вам потрібно піддавати себе цензурі або мовчати про свої думки у присутності друзів. Ви повинні почуватися комфортно, коли ваші друзі кидають вам виклик чи кидають їм виклик, а чи не відштовхують вас. Це допоможе вам розвинути почуття самоконтролю та краще вчитися на своїх помилках. Хороші друзі скажуть вам, коли ви маєте рацію, а коли ні. Вам має бути комфортно робити це у відповідь.

РОЗДІЛ 7.

ЯК ЗМІЦНИТИ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ НА ДОВГИЙ ЧАС

Любов до себе – це не одноразовий акт, а постійний процес, який потребує уваги, турботи та зусиль. Щоб зберегти і зміцнити свою любов до себе в довгостроковій перспективі, вам потрібно створювати позитивні звички та ритуали, що підтримують вашу самооцінку та самоповагу, а також уникати пасток та перешкод, які можуть підірвати вашу любов до себе. У цьому розділі ми дамо вам кілька порад, як це зробити.

Створіть позитивні звички та ритуали

Позитивні звички та ритуали - це дії, які ви повторюєте регулярно і які приносять вам користь, радість та задоволення. Вони допомагають вам підтримувати своє фізичне, психічне та емоційне здоров'я, а також зміцнювати свою любов до себе. Наприклад, ви можете:

- Приділяти час своєму тілу: займатися спортом, правильно харчуватися, відпочивати, доглядати себе.
- Приділяти час своєму розуму: читати, вчитися, медитувати, розв'язувати завдання, творити.
- Приділяти час серцю: висловлювати свої почуття, спілкуватися з близькими людьми, робити добрі справи, бути вдячним.
- Приділяти час своєму духу: слідувати своїм цінностям, мріям та цілям, розвивати свої таланти та інтереси, знаходити сенс у житті.

Як говорить народна мудрість: "Посієш вчинок – пожнеш звичку, Посієш звичку – пожнеш характер, Посієш характер – пожнеш долю!". Вона дуже ёмно та яскраво говорить про те, що наша доля залежить від наших вчинків, звичок та характеру. Це означає, що ми несемо відповідальність за своє життя і можемо впливати на неї своїми виборами та діями.

Тобто освоївши якусь корисну звичку, можна докорінно змінити свій характер, отже, і долю.

Звички — це дії, які ми робимо автоматично, без особливого роздуму. Вони можуть бути корисними чи шкідливими, залежно від того, як вони впливають на наше життя. Наприклад, звичка займатися спортом може покращити наше здоров'я та самопочуття, а звичка курити може завдати шкоди нашому організму та оточуючим.

Багато людей хочуть освоїти та закріпити позитивні звички, які допоможуть їм досягати своїх цілей, розвиватися та вдосконалюватися. Однак це не завжди легко зробити, оскільки потребує сили волі, мотивації та сталості. Як можна полегшити цей процес і зробити позитивні звички частиною нашого повсякденності?

Спочатку трохи теорії - як формується звичка з погляду психології людини. Схема формування будь-якої звички дуже проста:

Тригер: те, що запускає певну дію. Це може бути нагадування на телефоні або будь-який інший сигнал, що дає зрозуміти - настав час прийматися за справу.

Рутинна: суть звички - повторювана дія. Урок іноземної мови, спорт, правильне харчування. Навіть відмова від куріння стає рутинною дією, адже доводиться займатися самоконтролем.

Позитивне підкріплення: що ми писали вище – винагороду. Те, що є мотивацією до виконання попереднього кроку. «Я навчаю англійську, щоб поїхати за кордон і почуватися комфортно», «Я займаюся спортом, щоб накачати м'язи і бути впевненішим у собі», «Я кидаю палити заради свого здоров'я» – такі цілі дозволяють тобі не здаватися на сере-

дині шляху. Покинуту сигарету можна замінити смачною кавою, а за зайві півгодини фітнесу побалувати себе смачним (і бажано корисним) обідом.

Якщо позитивне підкріплення було тобі приємним, то наступного разу, коли спрацює тригер, ти захочеш повторити дію, щоб знову отримати «плюшку». Таке повторення однієї дії і є звичкою.

Нижче ми запропонували вам три методики, як розвинути у собі позитивну звичку, щоб вона виконувалася лише на рівні рефлексу.

Метод №1. Починайте з однієї звички та спрощуйте її виконання

Одна з найпоширеніших помилок при формуванні звичок - це спроба взятися відразу за кілька цілей одночасно. Це може призвести до перевтоми, розчарування та зниження мотивації. Тому краще вибрати одну звичку, яка вам найбільш важлива чи цікава, та зосередитися на ній.

Крім того, важливо спростити виконання звички, щоб знизити поріг входження та зменшити опір. Наприклад, якщо ви хочете займатися спортом, то не потрібно відразу ж записуватись у дорогий фітнес-клуб або купувати дороге обладнання. Ви можете почати з простих вправ вдома або в найближчому парку, використовуючи своє тіло чи доступні предмети. Головне – робити це регулярно та поступово збільшувати навантаження.

Ви можете вибрати ті звички та ритуали, які підходять вам особисто та які приносять вам задоволення. Головне – ро-

бити їх регулярно та усвідомлено. Так ви будете наповнювати своє життя змістом і радістю, а також шанувати та цінувати себе.

Метод №2. Прикріплюйте звички один до одного

Ще один спосіб спростити формування навичок — це прикріплювати нову звичку до вже існуючої. Це допоможе вам створити зв'язок між двома діями та використовувати одну з них як тригер для іншого. Наприклад, якщо ви хочете читати більше книг, то можете прикріпити цю звичку до сніданку чи кави. Таким чином, щоразу, коли ви будете готувати або пити каву, ви нагадуватимете собі про необхідність почитати книгу.

Для того, щоб прикріпити звички одна до одної, ви можете використати таку формулу: Після того, як я зроблю (існуюча звичка), я зроблю (нова звичка). Наприклад: Після того, як я почищу зуби, я зроблю п'ять присідань. Після того, як я прийду додому з роботи, зроблю десять хвилин медитації. Після того, як я подивлюся новини, я зроблю п'ять хвилин англійської.

Метод №3. Слідкуйте за своїм прогресом і винагороджуйте себе

Останній, але не менш важливий метод – це відстеження свого прогресу та винагорода себе за досягнення. Це допоможе вам бачити результати своїх зусиль, підтримувати

мотивацію та зміцнювати позитивні асоціації зі звичкою. Відстежувати свій прогрес можна у різний спосіб: вести щоденник, використовувати спеціальні додатки, ставити галочки в календарі і т.д. Головне — робити це щодня та чесно.

Винагороджувати себе можна у різний спосіб: похвалити себе, влаштувати собі щось приємне, купити собі щось бажане і т.д. Головне — вибирати такі винагороди, які не суперечитимуть вашій звичці або шкодитимуть вашому здоров'ю. Наприклад, якщо ви хочете кинути курити, то не варто нагороджувати себе цигаркою чи алкоголем. Краще вибрати щось корисне чи приємне, наприклад, фрукти, масаж, кіно тощо.

Отже, ми розглянули три методи, які допоможуть вам освоїти та закріпити позитивні звички на рівні рефлексу. Ці методи засновані на наукових дослідженнях та практичному досвіді багатьох людей. Однак не варто забувати, що кожна людина індивідуальна і може підібрати собі найбільш підходящі методи і темпи навчання. Головне — не боятися експериментувати, не здаватися за труднощів і вірити у свої можливості.

Навколо звичок існує чимало міфів, які, напевно, вигадали люди, які ними хотіли виправдати, що не зуміли прищепити собі якусь корисну звичку. Нижче ми розповімо про ці міфи і викриємо їх.

Міф №1. Заповітна кількість

Скільки разів ти наважувався на зміни та обіцяв собі почати все спочатку? Купував блокнот, планував розклад - «з понеділка все буде по-іншому» чи «з першого числа все

зміниться»? Чи відраховував «21 день без солодкого» чи «21 день без курева»? Число «21» стало символом нового життя, яким вміло користуються рекламники. Так, людина здатна витримати 21 день без шкідливої їжі чи тютюну, але це не гарантує, що погана звичка зникне назавжди. Марк Твен якось сказав: «Кинути курити просто — я сам кидав тисячу разів».

Першим, хто згадав про «21 день», був американський психолог Джордж Стреттон у 1896 році. Він провів незвичайний і цікавий експеримент, використовуючи свій винахід - «інвертоскоп». Суть дослідження була така: наше око бачить світ у перевернутому вигляді, але мозок миттєво виправляє картинку та показує нам правильне положення. А прилад, схожий на монокль (а пізніше на бінокль), показував навколишній простір у прямому вигляді. Спочатку Стреттону було дуже складно, він не міг орієнтуватися у просторі та справлятися зі звичайними справами. Але до кінця третього тижня лікар звик до такого «бачення» і не мав проблем. Після закінчення експерименту з «окулярами» йому довелося знову адаптуватися – на відновлення також пішло близько місяця.

У 1950 році пластичний хірург Максвелл Мальц помітив, що пацієнти звикають до нової особи на 21 день після операції та фантомний біль після ампутації руки або ноги відчуються протягом цього ж терміну.

Через десять років експериментів та спостережень Мальц випустив свою книгу «Психокібернетика», де вказав, що для формування звички потрібно «мінімум 21 день».

Це стало відправною точкою для поширення міфу «Звичка формується за 21 день», забувши про слово «мінімум», яке було ключовим.

Сучасні дослідження показали, що середній час, за який людина звикає до нового способу життя, становить два місяці, тобто 60 днів. Цифра далека від містичного числа «21», чи не правда? Не дозволяйте маркетологам заплутати себе – пам'ятайте, що ви унікальні, і терміни можуть значно відрізнятись. Просто приступайте до роботи над собою і пам'ятайте, що найважче це перший день :)

Міф №2. Все залежить від волі

Дисципліну звеличують до небес. Чи не зміг піднятися на біг чи з'їв зайвий шматок на дієті? Слабкий і невдаха. Насправді звичка не потребує вольових зусиль. Найважливіший пункт досягнення успіху у формуванні звички – це нагорода. Згадай, як при виконанні та перевиконанні плану на роботі начальник дає премію. Це і є та нагорода, заради якої хочеться працювати на поставлену мету. Неважливо, що за звичку ти формуєш - здоровий спосіб життя, вивчення нової мови або відмова від куріння. Виріши, що ти отримуватимеш за подолання чергового кроку, чи то смачну каву, чи серію улюбленого серіалу, чи годину денного сну.

Міф №3. Мотивуючі програми

Скачай наш додаток «Прокачай свою англійську/тіло/мова за 30 днів» (знов магичні числа) і ми щодня нагадуватимемо тобі про заняття, а результат не забариться! Такими безкоштовними програмами, але з купою платних функцій, сповнені Play Market, App Store та інші сервіси.

Але насправді такі програми заважають виробляти звички, а якщо в них є ще й елемент змагання і все це нагадує

улюблену MMORPG (заробляй очки, обганяй інших учасників, розблокуй аватарки), то ти ризикуєш витратити час на вдалий маркетинговий хід замість заняття мовою чи спортом. А нагадування у таких додатках взагалі заважають формуванню звички.

Британські вчені вивчили вплив різних сигналів (тригерів) на формування звички. Було вивчено понад 115 різних додатків із «нагадниками». Суть експерименту була така: учасники були поділені на кілька груп, кожна з яких зазнавала особливих умов, а випробувані повинні були повідомляти, що вони їли протягом дня. В одній з них використовувалися і нагадування про те, що потрібно запам'ятати свій обід та позитивне підкріплення, а в інших міг бути відсутнім один із факторів або навіть обидва.

Підсумок: учасники, яким не нагадували про здачу завдання, швидше прищепили собі звичку, ніж ті, хто щодня отримував тригер. Це пряме підтвердження того, що нагадування у додатках лише заважають формуванню нового способу життя. Винагорода так і залишилася добрим мотиватором у всіх групах.

Міф №4. День відпочинку

Напевно, ти не раз чув – пропустиш один день занять чи уроку і всі зусилля «на смарку». Не можна порушувати ланцюжок занять, інакше всі твої досягнення обнуляються і доведеться починати з нуля. Тому багато хто, хоч раз дозволивши собі розслабитися, відмовляється від своїх планів і не вірить у свій успіх.

Безумовно, регулярність – найважливіший чинник формування звички. Так, хоч один день пропуску за фактом

«скидає» твій прогрес, але це значить що треба «забити і забути». Твій мозок вже змінюється, звикає до нових дій і отримує безліч нових знань – такий розвиток не зникне за один пропущений день. Головне – повірити в себе та не кидати розпочате

Уникайте пасток та перешкод

Пастки та перешкоди – це фактори, які можуть негативно впливати на ваше самопочуття та самовідношення. Вони можуть бути зовнішніми чи внутрішніми. Наприклад, ви можете зіткнутися з:

- Токсичними людьми. Це люди, які вас критикують, ображають вас, маніпулюють вами або експлуатують вас. Вони не поважають ваші межі, не підтримують ваших цілей і не радіють вашим успіхам. Вони позбавляють вас енергії, самодовіри та самоповаги. Про те, як обчислювати токсичних людей, ми вже писали у розділі б, у методиці «Як вибрати правильних друзів і чому це важливо».

- Негативними думками. Це думки, які підривають вашу самооцінку та самолюбство. Вони змушують вас сумніватися у собі, почуватися негідним чи некомпетентним. Вони заважають вам бачити свої переваги, можливості та потенціал.

- Нереалістичними очікуваннями. Це очікування, які виставляєте собі чи іншим людям, які не відповідають реальності чи вашим ресурсам. Вони змушують вас перенапружуватися, розчаровуватися або звинувачувати себе. Вони заважають вам бути щасливим та задоволеним тим, що у вас є.

Ви можете уникати цих пасток і перешкод, якщо ви будете:

- Уникати токсичних людей. Це означає, що ви не дозволяєте їм впливати на вас, не вступаєте з ними у конфлікти і не витрачаєте на них свій час та енергію. Ви обираєте спілкуватися з тими людьми, які вас поважають, підтримують вас і радіють за вас. Нижче буде наведено ефективний метод захисту від токсичних людей.

- Переосмислювати негативні думки. Це означає, що ви не приймаєте їх за істину, а аналізуєте їх на предмет логіки, доказів та альтернатив. Ви замінюєте їх більш реалістичними та позитивними думками, які піднімають вашу самооцінку та самолюбство. Нижче наведено кілька ефективних методів переосмислювати негативні думки..

- Встановлювати реалістичні очікування. Це означає, що ви не прагнете досконалості, а визнаєте свої сильні та слабкі сторони. Ви ставите перед собою досяжні цілі та радієте своїм прогресом і результатам. Ви приймаєте себе та інших такими, якими вони є. Нижче буде наведено кілька ефективних методів встановлювати для себе реалістичні очікування. захисту від токсичних людей.

Ви можете вибрати ті способи, які допомагають вам уникати цих пасток та перешкод.

Головне – бути усвідомленим та відповідальним за своє життя. Так ви захищатимете свою любов до себе від негативного впливу..

Як захиститися від токсичних людей: 7 способів

Найкращий спосіб — повністю дистанціюватися від токсичного суб'єкта. Погана новина — це не завжди можливо, адже такі люди оточують нас усюди. Це і начальник, який самостверджується вашим коштом, і колеги, що постійно порушують межі дозволеного, і свекруха чи теща, котрі вважають вас безкоштовним додатком до синопка чи донечки.

Однак ви можете захистити себе та звести до мінімуму спілкування з токсичними людьми. Ось декілька порад.

1. Тримайте емоційну дистанцію, а ще краще — здавайтеся байдужими.

Вибирайте нейтральну лінію поведінки під час спілкування з тим, хто отруєє вам життя: не підтримуйте зоровий контакт, дивіться у вікно чи деінде, позіхайте, час від часу кивайте. Для дитини, наприклад, немає гіршого покарання, ніж байдуже ставлення батьків. Так само і «токсикам» потрібна реакція у відповідь, і якщо вони не будуть її отримувати, то швидко втратять інтерес до співрозмовника та подадуться на пошуки нової жертви.

2. Не сперечайтесь

О, токсичні люди майстри в розпалюванні сварок та скандалів. Не ведіться, намагайтеся контролювати свої емоції. Якщо ви теж будете сперечатися, опонент не погребує навіть найбруднішими прийомами й у результаті все одно вийде переможцем. Крім того, у такий спосіб ви не зробите жодного кроку і бік виходу з токсичних відносин, навпаки, ще більше в них застрягнете.

3. Змінюйте тактику

Якщо на вас чекає важка розмова з токсичною особою, то заздалегідь продумайте, про що та як будете говорити. Візьміть ініціативу на себе, будьте головним у бесіді, ставте багато запитань, повертайте людину в реальність, розповідьте щось своє.

4. Нейтралізуйте супротивника

Коли ви довго вислуховуєте скарги токсичної особи, то спробуйте поставити їй просте запитання: «Як та коли збираєшся розв'язати цю проблему?» Впевнені, вона або змінить тему розмови, або замовкне, або переведе запитання на вас. Бо насправді головна мета — скаржитися, а не розв'язувати проблему.

5. Вмійте відстоювати свої кордони

Усі токсичні люди — вдалі маніпулятори, вони чудово знають, на які больові точки потрібно натиснути, щоб досягти бажаного. Ви повинні дати їм зрозуміти, що з вами це не спрацює.

* фільтруйте, кому і що розповідаєте про себе. Що менше про ваші таємниці чи болі будуть знати токсичні люди, то менше у них шансів вами маніпулювати.

* встановлюйте часові межі на спілкуванні. Припустимо, до вас має приїхати токсична родичка, попередьте її, що маєте на зустріч 30 хвилин.

* не вдавайте, що образи чи моральний тиск — це норма. Не мовчіть про це, відкрито говоріть, що вас така взаємодія не влаштовує. І тут уже три варіанти розвитку подій: або не допоможе, або людина почне змінюватися, або припинить з вами спілкування.

6. Мінімізуйте спілкування

Якщо хочете зберегти ментальне здоров'я, то завжди робіть вибір на свою користь. Не виходить повністю відмовитися від контактів з людиною? То хоча б зведіть до мінімуму всі зустрічі та розмови. З колегами чи керівництвом розв'язуйте робочі питання за принципом «нічого особистого — лише робота». Заблокуйте номери телефонів токсичних абонентів чи обмежте доступ таким «друзям» у соцмережах. Ви не повинні кидати всі свої справи, щоб цієї ж миті відповідати на їхні повідомлення.

7. Не беріть близько до серця

Не звертайте уваги на образливі слова токсичної особи. Інколи вона сама не розуміє, про що говорить. Згодні, такі вислови чи скарги важко ігнорувати, а ще складніше подолати емоції, не видати негативну реакцію. Та це не ваша проблема. Ви не повинні вибачатися, перейматися, щось пояснювати.

Але якщо спілкування з токсичними людьми набуло агресивної форми, то вам знадобиться допомога психологів чи навіть поліцейських.

Методи переосмислення негативних думок

Метод №1. Знищення негативних думок

Цей метод дозволяє вигнати всі негативні думки з голови. Ви аналізуєте свої негативні думки та перевіряєте їх на логічність, реальність та корисність. Ви ставите собі питання, які допомагають вам визначити, наскільки ваші думки відповідають фактам, які альтернативні пояснення можуть бути, які наслідки можуть мати ваші думки і як ви можете їх змінити більш раціональні та позитивні. Засвоїть три звич-

ки:

1. Визначте свої звички щодо негативного мислення і по-старайтесь усувати їх при першій появі. З'ясуйте, які саме думки зазвичай змушують вас відчувати смуток чи зневіру, наприклад:

- Почуття провини чи сорому за те, у чому ви насправді не винні.
- Сприйняття дрібних помилок як недоликів.
- Перебільшення значущості дрібних негараздів (робити з мухи слона).

2. Уникайте надто негативних слів у своїй промові. Не використовуйте слова на кшталт «жахливий» або «катастрофа» щодо дрібних проблем та незручностей. Пом'якшення словникового запасу допоможе дивитися на складнощі з оптимізмом.

- Складіть список із п'яти найнегативніших слів, які ви найчастіше використовуєте.
- Намагайтеся помічати, коли ви використовуєте подібні слова.
- Коли зловите себе на проголошенні негативних слів, негайно замініть їх менш агресивним терміном. «Жахливий» може стати «невдалим» або «не таким хорошим, як я сподівався». «Катастрофа» перетвориться на «незручність» чи «випробування».

3. Тренуйтеся знаходити позитивні моменти навіть у негативних випадках. Рідко коли ситуація є абсолютно негативною чи абсолютно позитивною. Пошук хорошого у кожному неприємному моменті робить реальність менш

суворою. Наприклад, уявіть, що комп'ютер зламався і вам необхідно змінити якусь деталь. Подивіться на це з іншого боку – у вас з'явився шанс навчитися чогось нового чи освіжити знання.

Метод №2. Переформулювання

Це метод, який полягає в тому, що ви змінюєте формулювання своїх негативних думок на більш конструктивне та доброзичливе. Ви використовуєте слова, які виражають вашу повагу до себе та інших, вашу відповідальність за свої дії та почуття, вашу готовність до навчання та розвитку. Ви уникаєте слів, які висловлюють ваше засудження, звинувачення, жалість чи безнадійність. Освоєння методу виконується поступово, з ускладненням завдання кожному етапі:

Крок 1. Необхідно скласти список неприємних чи тривожних думок, яких важко позбутися. Потім з приводу кожної думки треба поставити такі питання:

- Чи може статися те, що викликає тривожність? Якщо так, то з якою ймовірністю?
- Чи заважає ця думка діяти та досягати результатів?
- Чи перешкоджає ця думка нормальній концентрації уваги?
- Чи немає небезпеки, що ця думка стане «пророцтвом, що самовиконується»?
- Чи ця думка викликає внутрішній дискомфорт?
- Чи стану я щасливішим чи спокійнішим, якщо я позбавлюся цієї думки?

Якщо відповідь хоча б одне із цих питань виявиться ствердним, то застосування методу «Зупинення думки» може принести значну користь. Рекомендується вибрати

думку зі списку та працювати з нею протягом одного тижня. При цьому не слід працювати з кількома думками одночасно.

Крок 2. Слід заплющити очі й уявити ситуацію, в якій зазвичай з'являється нав'язлива чи тривожна думка. Потім треба «зупинити» цю думку, при цьому дозволяючи собі думати про те, що заспокоює або викликає позитивні емоції (освоєння методики починається з цього етапу тому, що легше зупинити думку, якщо проблемна ситуація не реальної, а уявної).

Крок 3. На цьому етапі для припинення думки використовується зовнішній сигнал: необхідно встановити секундомір або таймер на три хвилини. Потім слід заплющити очі і зосередити увагу на думці, яка має бути усунена. Як тільки пролунає сигнал таймера, слід голосно сказати «Стоп!». Можна також зав'язати навколо зап'ястя еластичний шнурок. Замість команди «Стоп» слід відтягнути шнурок і відпустити, щоб заподіяти собі легкий біль (немає необхідності завдати собі сильного болю). Потім слід деякий час дозволити собі продумувати лише нейтральні чи позитивні думки.

Якщо нав'язлива чи тривожна думка повертається, треба знову дати собі команду «Стоп». Варіантом цього прийому є записування команди «Стоп» на магнітофон або диктофон. Ця команда має бути записана кілька разів з інтервалом у кілька хвилин.

При використанні методу слід включити аудіозапис на Томас Стюарт

прослуховування та зосередити увагу на думці, яка має бути усунена. Як тільки лунає команда «Стоп», слід звернути увагу на нейтральні чи позитивні думки.

Крок 4. На цьому етапі слід навчитися контролювати свої думки без нагадування від зовнішнього джерела (таймера або магнітофона). Для зупинки думки можна голосно вимовляти команду «Стоп!» або користуватися еластичним шнурком (як описано вище). Після того, як гучна команда «Стоп!» стала ефективною для зупинки думки, потрібно почати використовувати ту саму команду, але вимовляти її простим голосом. Потім слід перейти на ледь чутний, дедалі тихіший шепіт, потім промовляти команду на рівні субвокалізації і, нарешті, почати використовувати уявну команду. Для того, щоб уявна команда була більш дієвою, можна уявити, що вона вимовляється гучним голосом або навіть викрикується (з цією метою можна напружити мову та голово-сові зв'язки). Перехід на уявну команду «Стоп» необхідний для того, щоб метод міг використовуватися без привернення уваги оточуючих.

Крок 5. На цьому етапі слід почати замінювати негативні та тривожні думки заспокійливими та позитивними твердженнями чи образами, оскільки за відсутності такої заміни небажана думка негайно повертається. Наприклад, при аерофобії можна сказати собі: «Літак — найбезпечніший транспортний засіб. Я можу зручно влаштуватися у кріслі та розслабитися». Можна також уявити, як літак прибуває

в місце призначення. При цьому слід варіювати слова та образи, оскільки при тривалому застосуванні вони стають менш ефективними. Це можна доповнювати думками про щось приємне або використовувати прийоми релаксації.

Метод №3. Перемикання фокусу

Це метод, який полягає в тому, що ви переносите свою увагу з негативних думок на позитивні аспекти вашого життя. Ви нагадуєте собі про свої переваги, цінності, цілі та інтереси. Ви визнаєте свої успіхи та досягнення. Ви дякуєте собі та іншим за те, що робить ваше життя кращим.

Ця методика включає наступні прийоми:

1. Гра з часом. Простий спосіб перемогти негативні думки – виділяти їм лише по 10 хвилин на день. Замість того, щоб присвячувати весь день песимістичним роздумам, тепер «думати про погане» можна буде лише в певні години. Так протягом нетривалих тренувань ви навчитесь контролювати свої думки та почуття.

2. Кращий друг. Часто ми ставимося до себе як до найлютішого ворога: лаємо за найменші промахи, постійно дорікаємо та обсмикуємо. Є три простих кроки, які допоможуть припинити це самокатування:

- Не стримуйтеся. Якщо вам хочеться плакати, кричати, бити посуд чи ненавидіти себе – будь ласка. Три хвилини і все пройде. Зате потім цілий день ви почуватиметеся зовсім новою людиною.
- Слідкуйте. Необхідно зрозуміти, що саме викликає у вас негативні думки і коли це відбувається: на роботі, вдома, на шляху до магазину. Такий підхід допоможе зрозуміти,

чому ця ситуація викликає у вас подібні почуття та як можна з цим боротися.

- Говоріть собі те, що сказав би ваш найкращий друг. Якщо негативні думки знову повзуть у вашу голову, відверніться. Наговоріть собі компліментів, підбадьоріть і кілька разів повторіть мантру «все буде добре».

3. Листок та ручка. Запишіть все, що хвилює вас зараз. Детально пояснюйте, чому та чи інша подія викликає у вас такі почуття. Слова на аркуші паперу краще допоможуть розібратися в проблемі - так створюється ілюзія відчутності. Ви зможете зрозуміти причину своїх переживань, зім'яти цей злочасний папірець і рухатися вперед з легким серцем.

4. Сила у коханні. Замість того, щоб боротися з негативними думками, постарайтеся перемогти їх за допомогою ще сильнішого почуття любові. Проводьте більше часу з тими, кого ви справді любите: сім'єю, собакою, старими друзями. Потрібно лише озирнутися на всі боки і зрозуміти, що причин любити в нашому житті набагато більше, ніж здається.

5. Ні телевізору! Вчені стверджують, що перегляд трихвилинних випусків новин по телевізору неминуче призводить до появи негативних думок протягом усього дня. А ось позитивний настрій, навпаки, допоможе провести день найбільш приємно та продуктивно. Тому постарайтеся знайти спосіб убезпечити себе від негативних впливів — спершу перестаньте дивитися новини вранці.

6. Урочисто присягаюсь... Починайте день із обіцянок самому собі: «сьогодні я зроблю роботу, яку не закінчив на вихідних», «сьогодні я відкритий позитивним думкам та емоціям», «цей день складеться для мене успішно». Завжди шукайте щось хороше в будь-якій ситуації, згадуйте свої

досягнення, про найщасливіші моменти в житті. Не бійтеся думати про майбутнє: можливе підвищення на роботі, поїздку на море.

7. Скажіть спасибі. Психологи впевнені, що відчуття подяки — справжній ключ до щастя. Життя не стає простіше, але ми можемо стати сильнішими - варто лише звертати більше уваги на приємні дрібниці.

8. О спорт, ти мир! Фізичні навантаження є основною складовою боротьби з негативними думками. Йога, пробіжки, медитація, піші прогулянки — заняття спортом допоможуть позбутися переживань та почуття тривоги. Головне - ходити на тренування регулярно, хоч би раз на тиждень.

Методи встановлення реалістичних очікувань

Це методи, які допомагають вам визначити свої цілі та плани так, щоб вони були досяжні, мотивуючі та відповідали вашим ресурсам та можливостям.

Метод SMART

Це метод, який полягає в тому, що ви формулюєте свої очікування за п'ятьма критеріями: конкретність (Specific), вимірність (Measurable), досяжність (Achievable), релевантність (Relevant) та терміни (Time-bound). Ви ставите собі питання, які допомагають вам уточнити, що ви хочете досягти, як ви вимірюватимете свій прогрес і результат, наскільки ваша мета реалістична і відповідає вашим інтересам і потребам, і коли ви плануєте її виконати.

Ми цей метод докладно розглядали у розділі 5 «Як розви-

нути свою самосвідомість та саморозвиток».

Метод GROW

Це метод, який полягає в тому, що ви проходите чотири етапи: мета (Goal), реальність (Reality), варіанти (Options) та дія (Will). Ви визначаєте свою мету та перевіряєте її на відповідність критеріям SMART.

Потім ви аналізуєте свою поточну ситуацію та визначаєте перешкоди та ресурси для досягнення мети. Після цього ви генеруєте різні варіанти дій, які можуть допомогти вам наблизитись до мети. Нарешті, ви вибираєте найбільш підходящий варіант і складаєте план дій.

GOAL:

1. Чого ви хочете?
2. Який результат буде для вас найкращим?
3. Як ви зрозумієте, що це саме той результат, якого ви йшли?
4. За якими критеріями ви оцінюватимете успішність досягнення результату?
5. Що важливо для вас у досягненні цієї мети?
6. Як досягнення мети вплине на всі сфери вашого життя?
7. Що станеться, коли ви досягнете результату?
8. Що скажуть вам люди?

9. Що ви отримаєте з того,
10. чого у вас зараз немає?

Перший етап допомагає не тільки чітко сформулювати мету, але й усвідомлено підійти до неї чесно відповівши на питання, навіщо вам це. До речі, саме на цьому етапі більшість людей змінюють свої цілі на конкретніші чи взагалі протилежні.

REALITY:

1. Що зараз відбувається?
2. Що вас найбільше турбує?
3. За десятибальною шкалою, якщо 10 - це ідеальна ситуація, на якому балі ви зараз?
4. А на якому балі ви хотіли б перебувати?
5. Що ви відчуваєте у своїй?
6. Як те, що відбувається зараз, впливає на інші сфери вашого життя?
7. Хто ще залучений до ситуації?
8. Що ви вже встигли зробити та робите для вирішення цього питання?
9. Які є ресурси?
10. Які фактори вплинули на ваше рішення?

Цей розділ допомагає об'єктивно подивитися на ситуацію та ухвалити рішення, які дії вчиняти надалі для досягнення мети.

OPTIONS:

1. Що можна зробити зміни ситуації?
2. Які є варіанти?
3. А які є альтернативи?
4. А ще? А ще? А ще?
5. А якби щось ще могло бути як варіант, що б це було?
6. А що, якби ви мали всі ресурси для вирішення питання, що б ви зробили?
7. Хто міг би допомогти вам у вирішенні цього питання?
8. Де ви могли б знайти інформацію?
9. А що ви порадили б зробити іншому на своєму місці?
10. Які з вибраних варіантів вам більше подобаються?

Завдання цього розділу - відключити раціональне та включити мозковий штурм. Записуйте найабсурдніші ідеї, комбінуйте їх між собою і забудьте про оцінювання та критику. На етапі мозкового штурму можуть народитись геніальні рішення!

WILL:

1. Що ви будете робити?
2. Як ви це робитимете?
3. Яким буде ваш перший крок?
4. Коли ви це зробите?
5. Чи є щось, що необхідно врахувати перед тим, як розпочати дію?
6. Чи досягнете ви при цьому своєї мети?
7. Яка підтримка вам потрібна?
8. Які можливі перешкоди на дорозі?
9. Як ви оціните за шкалою від 1 до 10 ступінь впевненості, що ви це зробите?

Останній етап необхідний визначення конкретних кроків, які ви будете робити на шляху до мети, з урахуванням різних форс-мажорів.

Метод SWOT

Це метод, який полягає в тому, що ви проводите аналіз своїх сильних (Strengths) і слабких (Weaknesses) сторін, а також можливостей (Opportunities) та погроз (Threats), які існують у вашому середовищі. Ви можете використовувати цей метод для оцінки своїх очікувань щодо конкретної

мети чи проекту.

Ви визначаєте свої переваги та недоліки, які можуть вплинути на ваш успіх. Потім ви аналізуєте зовнішні чинники, які можуть бути сприятливими чи несприятливими для досягнення. На основі цього аналізу ви можете скоригувати свої очікування чи стратегії. Про цей спосіб ми докладно писали у розділі 2. Як виміряти свою любов до себе і дізнатися про свої сильні та слабкі сторони.

ВИСНОВОК

Я радий, що ви прочитали цю книгу і сподіваюся, що вона допомогла вам зрозуміти, що любов до себе – це не егоїзм, а необхідність вашого щастя та гармонії. У цій книзі ми розглянули різні аспекти любові до себе, такі як самоповага, самоприйняття, саморозвиток та самоспівчуття. Ми також дали вам безліч практичних порад та вправ, які допоможуть вам зміцнити свою любов до себе та подолати внутрішні та зовнішні перешкоди.

Любов до себе – це не егоцентричне чи гордовите ставлення до себе, а здорове та поважне. Ви не відкидаєте або нехтуєте інших людей, а навпаки, стаєте більш відкритими, добрими та співчувальними. Ви не боїтеся помилятися чи не відповідати чужим очікуванням, а навпаки, навчаєтесь зі своїх досвідів і ростете як особистість. Люблячи себе, ви не уникаєте життєвих труднощів чи конфліктів, а навпаки, сміливо їх приймаєте та вирішуєте.

Любов до себе – це не подарунок чи привілей, а право та відповідальність кожної людини. Ви заслуговуєте любити себе такими, які ви є, і прагнути стати кращою версією себе. Ви можете любити себе у будь-який момент свого життя, незалежно від ваших обставин чи досягнень. Ви можете любити себе щодня, роблячи маленькі кроки до свого добробуту та розвитку.

Любов до себе - це не кінцева мета чи результат, а постійний процес та практика. Ви можете завжди покращувати своє ставлення до себе, впізнаючи себе глибше, приймаючи свої сильні та слабкі сторони, прощаючи собі помилки та відпускаючи минуле, цінуючи свої переваги та потенціал, піклуючись про свої потреби та бажання, підтримуючи своє здоров'я та гармонію.

Любов до себе - це не егоїзм, а основа для любові до інших та життя. Бажаю вам любити себе та бути щасливими!