

АННА ПРОСВЕТОВА

13 КЛЮЧІВ



for girls only

ДО РОЗУМІННЯ СЕБЕ, СВОГО ОТОЧЕННЯ
ТА СВОЇХ СТОСУНКІВ

Анна Просвітова
13 ключів до розуміння себе, свого
оточення та своїх стосунків

Моїй Мусі!

З вдячністю за допомогу та натхнення!



Чому я написала цю книжку



Я дуже добре пам'ятаю себе підліткою. Я багато читала, була дуже кмітлива, однак мені бракувало інформації про звичайні людські взаємини. Батьки часто не розмовляють із власними дітьми про те, що відчувають, переживають, що їх турбує. Напевно, мені також не вистачало певних практичних порад щодо того, як пережити звичайні для кожного підлітка складні періоди. Не вистачало впевненості в собі, підтримки і віри в себе. І дана книжка – спроба дати дівчатам практичні інструменти, яких бракує задля налагодження свого життя і взаємин з оточуючими.

А ще я не впевнена, що всі важливі й корисні речі змогла донести до своєї доньки. Звісно, вона дуже розумна, глибока й обдарована. Та, можливо, у підлітковому віці їй не вистачало від мене якоїсь інформації. Авжеж, я не ідеальна мама. Але ця книжка – спроба надолужити недосказане не лишень моїй доньці, а й іншим дівчатам. Поділитися тим, що їм не встигли або не змогли розповісти їхні мами.

Зараз я працюю з великою кількістю жінок як психолог і наставник. *І я бачу величезну проблему в тому, що дорослі жінки не вміють вибудовувати взаємини.* Їх ніхто цьому не вчив. Дівчаток навчають прибирати оселю, красиво вбиратися, бути «милими і добрими». Але катастрофічно мало уваги приділяється формуванню Особистості дівчини, Жінки. Катастрофічно мало пояснюється дівчаткам про те, яким чином їм слід встановлювати свої кордони, як вони можуть і повинні себе цінувати, які пріоритети вони можуть визначати для себе у стосунках.

І ця книжка – спроба допомогти дівчатам з юності розвивати власну САМООЦІНКУ, не залежати від масових стереотипів і впевнено прямувати до своїх цілей і прагнень.

Чому варто прочитати цю книжку



Вітаю, я Анна Просветова. І не лишень я є авторкою цієї книжки. Цю книжку зі мною писали дівчата, які проходили власні складні життєві етапи. Вони давали мені ідеї для написання історій, ділилися власними переживаннями і тривогами. Вони просили поради й підтримки. Ця книжка – історія всіх дівчат, які стикаються з проблемами особистого життя, самоусвідомлення, спілкування з оточуючими. І дана книжка – Ключ до вирішення цих проблем. Точніше, навіть не один Ключ. У ній зібрані 13 Ключів, в кожному розділі – інакший.

Ця книжка – про дівчат і для дівчат. Які зростають, дорослішають і вперше в житті стикаються з різними проблемами і ситуаціями.

Коли важко знаходити друзів, коли не подобаєшся собі, коли хочеться чогось важливого і значимого, але не знаєш, як його домогтися. Коли дуже боляче від образи і розчарування, коли радісно і ти вперше стрибаєш від неймовірного щастя. Коли важко впоратися з нерозумінням оточуючих, зі своїми комплексами й емоціями. У цій книзі ти знайдеш практичні поради для того, щоб період юності став для тебе прекрасним і надихаючим, а не «кризовим перехідним віком».

ЧОМУ ТИ ПОВИННА ПРОЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ?

1. Щоб зрозуміти власну унікальність і красу. Твоя самооцінка – запорука твого успіху. Якщо ти любиш і цінуєш себе, то й інші люди ставитимуться до тебе з повагою і позитивом.

2. Щоб навчитися знаходити нових друзів, знайомитися і спілкуватися з цікавими тобі людьми. Твоє коло спілкування – це відображення твоїх інтересів і здібностей. Важливо вміти збирати довкола себе однодумців, надихати одне одного, усіляко підтримувати і розуміти.

3. Щоб навчитися досягати будь-яких цілей і здійснювати свої мрії. Реалізація бажань – це не магія, а зрозумілі техніки і прості дії. І дуже важливо, щоб ти навчилася їх впроваджувати задля реалізації будь-яких життєвих планів.

4. Щоб розуміти і захищати свої кордони. Люди, що оточують тебе, часом бувають грубі й агресивні. І дуже важливо вміти протистояти негативу і захищати власну людську гідність.

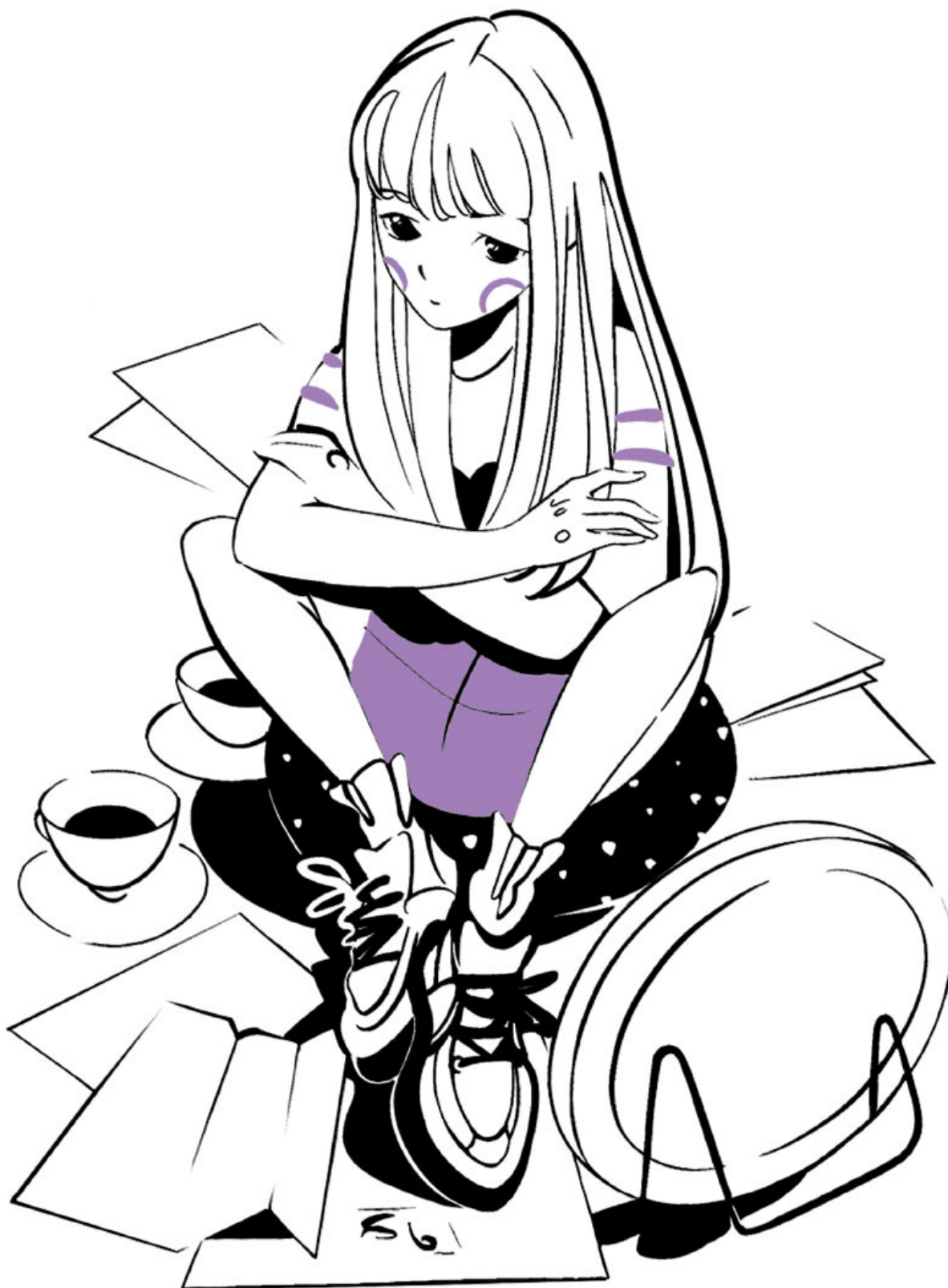
5. Щоб розібратися у своїх взаєминах. Романтика, захоплення, закоханість – це так прекрасно і хвилює! Але потрібно вміти відрізнити щирі почуття від маніпуляцій і не дозволяти людям користуватися собою.

Отже, швидше розгортай книжку і берися до читання! Роби закладки в місцях, які торкнулися твого серця, і сміливо застосовуй інструменти, які знайдеш усередині. І нехай твоє життя сповнюється прекрасними подіями, а твоє серце – любов'ю до себе і всього світу.

Частина 1. Яка дає ключі до розуміння себе



**Ключ Перший. Який допоможе тобі подивитися
на себе з іншого боку**



Отже, до справи.

ЩО ТОБІ В СОБІ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ? ЧИ Є В ТЕБЕ «УЛЮБЛЕНІ» КОМПЛЕКСИ?

Наприклад, у дитинстві мені страшенно не подобався мій лоб, бо я вважала його надто високим. І ніс. Певна річ, ніс. Майже кожній дівчинці не подобається її ніс. Мій теж був надто «довгий», «нерівний», «некрасивий», тож через нього я дуже комплексувала.

Якось ми їхали з подружкою у трамваї, за нами сиділи незнайомі хлопці. Вони заходилися кепкувати з нас, недобре жартувати. Напевне, у такий недолугий спосіб вони намагалися привернути нашу увагу, або ж грубі жарти на адресу дівчат були нормою в їхніх сім'ях. Так чи йнак, а вони поводитися дуже зухвало.

Просто нам у спину сипали неприємними фразами на штиб: **«Ой, а ця капловуха»**, «А обидві вдягнені, як жебрачки!». А найжахливіше прозвучало, коли я трохи повернула голову в їхній бік. Один із них на весь вагон вигукнув: **«Оце так шнобель!»**, певно, маючи на увазі мій ніс. Зі сльозами на очах я вибігла з вагона на найближчій зупинці. Це було дуже боляче й прикро!

Тоді, у свої 13–14 років, я ще не знала, що **наше обличчя змінюється приблизно до 22–23 років**. Що і кістки, і хрящі, і м'які тканини на обличчі формуються поступово. І що за кілька років я взагалі забуду про те, що в мене якийсь «не такий» ніс. Тієї миті я страшенно спантеличилася, адже мені було дуже прикро, що я така потвора і що всі це бачать.

Знаєш, що я робила, щоб якось приховати цей комплекс? Я зосередилася на своїх талантах, здібностях, навичках. Я з головою поринула у творчість. Адже мольберту і фарбам було байдуже до мого носа; балеткам та паркету було начхати, якої форми мій лоб; а папір і ручка не переймалися тим, чи ношу я окуляри. До речі, я мала ще й поганий зір і змушена була ходити в некрасивих окулярах.

Уявила собі картину? Так от, розвиваючи свої таланти і намагаючись не зважати на зовнішність, я й сама не помітила, як зникли всі мої проблеми. Тобто я не перенеслась в інше тіло, воно залишилося моє, рідне. Але певної миті я припинила бачити в ньому такі жахливі недоліки.

А найбільший секрет мені відкрився трохи згодом. **Виявляється, якщо я не помічаю недоліків у собі, не акцентую на них уваги, то й інші їх не бачать!** Тоді я зрозуміла найважливішу істину про свій вигляд:

Я можу бути такою, якою Я себе бачу, і тоді всі мене сприйматимуть так, як хочу Я!

Однак це прийшло не одразу. Бо спершу мене поглинули мої ж обмеження. Як так сталося, що я, попри всі свої страхи і комплекси, стала «зіркою» класу й школи, виграла безліч шкільних конкурсів, була постійною ведучою всіх шкільних заходів? Як мені з часом вдалося влаштуватися на радіо, стати телеведучою, працювати з найвідомішими персонами нашої країни, дружити зі знаменитостями і самій бути дуже успішною і реалізованою дівчиною? **У цьому розділі книжки поговоримо про секрети підвищення самооцінки, впевненості в собі та любові до самої себе.**

Спершу маю тебе запитати:

В ЧОМУ ТВОЯ УНІКАЛЬНІСТЬ?

Саме так, унікальність – не менше. Що в тобі є такого, чого точно немає ні в кому іншому? І не квапся з відповіддю: «Нічого немає». **Бо таки є.** І дуже важливо це усвідомити. Усвідомити, що не буває кращих чи гірших дівчат, вродливих чи потворних. Все залежить од сприйняття, вподобань. Але кожна з нас у чомусь унікальна. В однієї – надзвичайні очі та почуття гумору, в другої – ямка на щоці та неперевершений оптимізм, у третьої – дивовижне волосся і безмежна доброта. Адже важливі не лише зовнішні характеристики, а й внутрішні, чи не так? То повернімося до запитання. В чому полягає твоя унікальність?

Це буде наше з тобою перше практичне завдання.

Отже, розгортай свій записничок, бери ручку і готуйся скласти перелік своїх унікальних особливостей.

Як його скласти? Та як тобі заманеться! Можна щодня знаходити по одній Унікальній Особливості. Оцінювати її, насолоджуватися нею, аналізувати. Спостерігати, як чудово вона проявляється в тобі. І додавати до свого списку. А можна одразу виявити в собі десяток дивовижних особливостей, додати їх до свого списку і потім щодня нагадувати собі, спостерігати, як вони позначаються на твоєму повсякденному житті.

Наприклад, ти подивилася зранку в дзеркало і помітила, що в тебе дивовижні, густі і довгі вії. Додай це до списку! І насолоджуйся своїми віями, час від часу дивися на них у дзеркало, красиво опускай їх або зроби пару класних фотографій, на яких вони будуть особливо виразні. Пишайся ними, це дарунок природи тобі, і ти маєш право радіти йому!

Що далі? Наприклад, тобі вдається римувати слова. Ти вмиль добираєш десяток співзвучних слів, або експромтом складаєш гумористичні віршики. Чудово, тож ти маєш поетичний талант, занотувуй його до свого списку! Намагайся якомога частіше використовувати його і радій із цього приводу.

В школі сталася смішна ситуація, а ти її описала у трьох рядках кумедного віршика. Вдома виник певний казус, а ти розсмішила своїх домашніх вдалим веселим віршиком.

І так тобі слід робити з кожною своєю особливою навичкою, здібністю чи зовнішньою рисою. Нехай список зростає, відкривай у собі дедалі нові якості. І що більше ти їх виявлятимеш, то вищою буде твоя самооцінка. І швидше знімуть усі твої комплекси. Важливо запам'ятати просту річ:

Наші комплекси множаться тому, що ми надто переймаємося думкою оточуючих.

Що вони скажуть про мою ходу, що подумають про мій голос, як відреагують на мою усмішку?

Щоб перемогти комплекси, треба зосередитися на собі, а не на думці оточуючих. Зайнятися собою, а не намагатися догодити комусь. Розвиватися, а не підганяти себе під чиїсь стереотипи. Тоді у твоїй свідомості просто не залишиться місця для комплексів та знецінювання себе.

ВПРАВА

«ПЕРЕЛІК МОЇХ УНІКАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ»

1. Знайти в собі чудову рису зовнішності чи характеру.
2. Додати її до переліку.

3. Проаналізувати, як вона позначається на твоєму житті. Не забувати про неї, з радістю спостерігати, як вона проявляється в тобі.

4. Провести подібний алгоритм із кожною своєю унікальною здібністю.

І що далі? Адже можна щодня зображати Королівну перед чарівним дзеркалом і переконувати себе, що «я на світі наймиліша, найгарніша, найбіліша», але так і не повірити в себе, так і не навчитися любити й цінувати себе такою, якою ти є.

А чому? Тому що ми живемо не в вакуумі, кожна з нас оточують люди, і наша свідомість навчила нас порівнювати себе з іншими людьми. З одного боку, це нормально, адже все у нашому житті відносне. І кожную людину, подію, явище, ми можемо оцінювати лише порівнявши з чимось іншим.

Це можна зрозуміти на простому прикладі. Якщо ти зануриш руки у воду кімнатної температури, то не зможеш зрозуміти, яка вона – холодна чи тепла. Це буде просто вода невизначеної середньої температури. Якщо ж ти спершу потримаєш руки в холодній воді, а потім опустиш їх у воду тієї ж кімнатної температури, то вона здасться тобі теплою. А якщо навпаки потримаєш руки в гарячій воді, то після неї вода кімнатної температури тобі видасться прохолодною.

Такі експерименти психологи проводили, щоби довести, **що сприйняття у нашій свідомості – відносне й будується на порівнянні з чимось**. Оцінка «10» – добра порівняно з «6», але не досить добра порівняно з «12». Третє місце на конкурсі – круто порівняно з поразкою, але погано, якщо порівняти з першим місцем. І ми звикли навіть себе оцінювати, порівнюючи з кимось. Тобто ми думаємо:

«Окей, я вродлива порівняно з найпотворнішою людиною на землі, але порівняно з супермоделлю я дуже негарна!»

І от саме цієї миті ми потрапляємо до жахливої пастки нашої свідомості.

ДО ПАСТКИ ПОРІВНЯННЯ.

І полягає вона в тому, що з ким би ми не порівнювали себе, **порівняння завжди буде не на нашу користь.**

Порівнюючи себе з іншою дівчиною, ми обов'язково знайдемо переваги в ній і недоліки в собі. Тим паче, що порівнюємо ми себе не з сусідкою чи однокласницею, а обов'язково із зіркою Інстаграма, супермоделлю, відомою акторкою чи співачкою. І от тут Пастка Порівняння спрацьовує на повну! Адже ми **ніколи не бачимо цю зірку в реальності**, в її домашньому середовищі, без мейкапу та зачіски. Ми дивимося на її фото у журналі або в стрічці новин, на кадри після фотошопу, на ідеально оброблені знімки, і думаємо, що в житті ці люди бездоганні. А ми – ні!

І починаються страждання:

«О, боже, я недосить вродлива!»

Але скажу тобі по секрету, як людина, яка дуже часто буває у спільних із зірками екрана та сцени гримерках.

Вранці, без макіяжу та зачіски, без фотошопу і професійного фотографа, всі зірки мають вигляд звичайних людей.

Сонні, з прищиками на обличчі, складочками на животику. Без накладних прядок їхнє волосся таке ж, як і в кожної дівчини. Без спеціальних масок та фішок гримерів їхні обличчя – звичайні, нормальні обличчя живих людей, а не іншопланетних ідеальних істот без пор і сальних залоз. Масова культура диктує свої закони. Всі обличчя мають бути як у ляльки, тіла – немов у скульптур, **а до мізків і характеру масова культура жодних вимог не виставляє**. Тому всі дівчата переймаються своєю зовнішністю, вважають, що вони недосить гарні. А ті, хто не звик надто напружувати свій інтелект, просто сліпо прямують за модою і намагаються будь-що скидатися на своїх кумирів.

Вони забувають лише одне:

НЕМОЖЛИВО ЗМАГАТИСЯ З НЕРЕАЛЬНИМ ОБРАЗОМ.

А образ у журналі чи в інсті – нереальний. Його немає насправді. Це просто картинка, командна робота стиліста, фотографа, ретушера і моделі. **І не можна порівнювати себе, реальну, живу, з образом, який існує лише в цифровому форматі.**

ЩО Я ТОБІ ПРОПОНУЮ?

Адже без порівняння ми навряд чи зможемо обійтися, бо надто вже наш мозок любить підкидати ці задачки. І лишається лише одне: **порівнювати себе... з собою ж самою!**

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ?

Це означає, що ми можемо порівнювати себе з собою ж у минулому. І, відштовхуючись від цього, планувати свій розвиток. Тож я пропоную тобі наступну практику.

ШКАЛА ОСОБИСТИХ ПОКРАЩЕНЬ

Для початку тобі треба визначити, **що ти хочеш змінити в собі, в чому прагнеш розвиватися**. Це можуть бути як зовнішні характеристики, так і навички, вміння, здібності.

Наприклад, у моїй шкалі особистих покращень (так, я її також маю) є пункти, що стосуються моєї фізичної форми (хочу надати рельєф м'язам, навчитися підтягуватися та сісти на шпагат) і моїх здібностей (вдосконалити англійську, вивчити специфіку просування каналів YouTube і трохи навчитися грати на гітарі). Звичайно, якщо я порівнюватиму себе з чемпіонкою з боді-фітнесу та віртуозом гри на гітарі, я лише додам собі комплексів та знищу будь-яку рішучість бодай щось робити в цьому напрямі.

Тому я порівнюватиму себе із собою ж.

Я відмічаю свій реальний рівень у всіх цих пунктах. І щотижня, щомісяця, раз на півріччя я відмічаю свої покращення, свій особистий прогрес.

Пропоную і тобі скласти власну Шкалу Особистих Досягнень. Весь фокус роботи з цією технікою полягає в тому, що ти не помічаєш невеличких змін у повсякденному житті. І тебе не надто тішать

дрібні кроки. **А ця шкала допомагає помічати й фіксувати навіть невеличкі проміжні результати.**

Ну а особливу втіху ти відчуєш тоді, коли через певний час порівняєш стартовий показник із фінальним результатом.

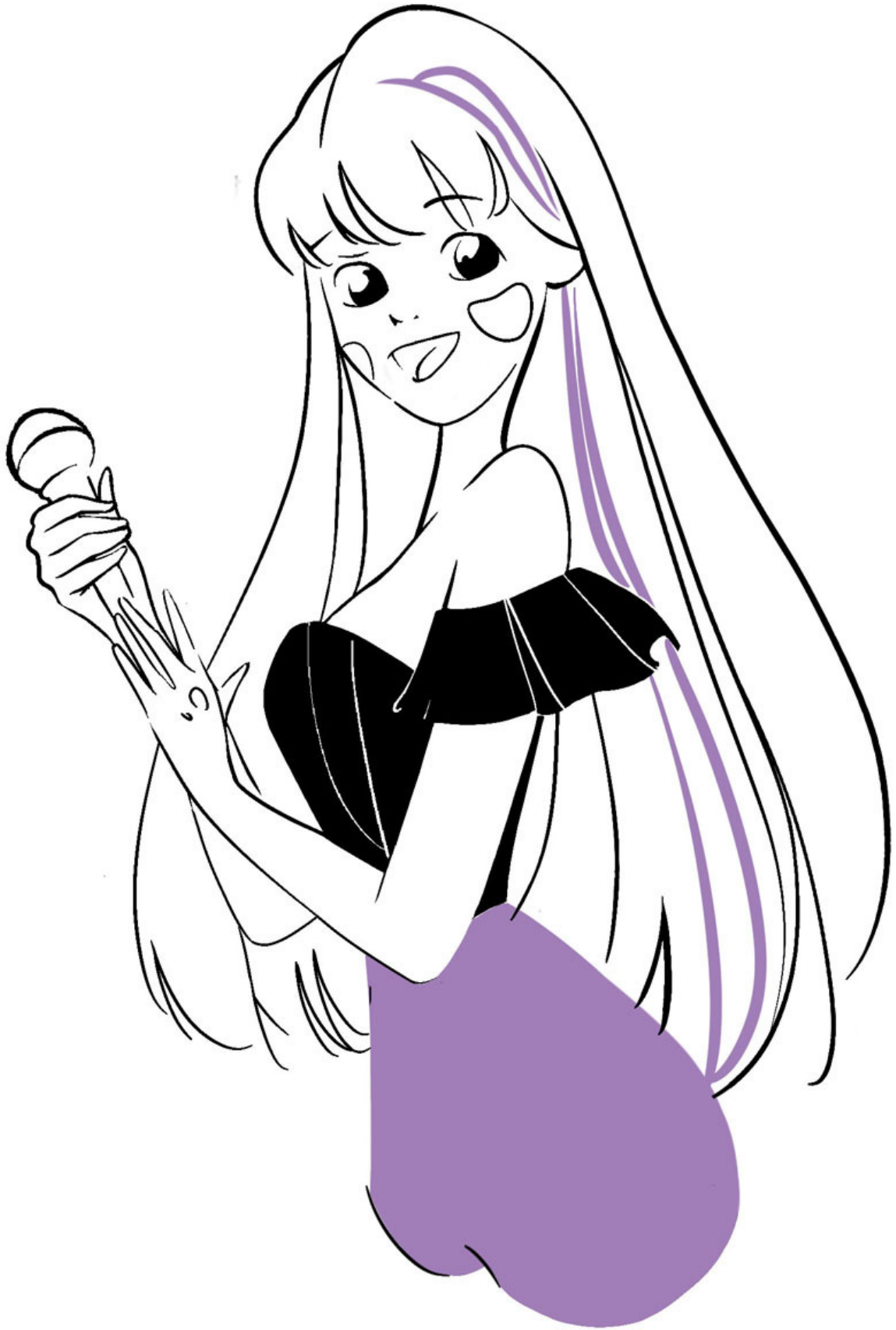
І завдяки цьому ти усвідомиш важливість цінування і шанування навіть дрібних змін. Із них зрештою і складається великий результат.

Таку систему часто використовують спортсмени для відстеження результатів та налаштування себе на досягнення кращих результатів.

ТАК МАЛЕНЬКІ КРОКИ СКЛАДАЮТЬСЯ У ВЕЛИКИЙ ШЛЯХ.



**Ключ Другий. Який відкриває шлях до твоєї
впевненості**



Чи не найулюбленіший спосіб мучити себе: розмірковувати, що ж в мені не так, що в мені негарне, непривабливе. Нам тільки і дай порозглядати себе у дзеркало і думати: «Який жахливий ніс! А щоки! Очі не такі, вії не ті, волосся страшно, фігура неідеальна. Та хіба я можу комусь подобатися?». І одразу впадаємо у відчай.

ЧОМУ У НАС ВИНИКАЮТЬ КОМПЛЕКСИ?

По-перше, нас часто привчають до думки, що пишатися собою, подобатися собі – це нескромно. А отже, дуже погано. І ми звикаємо шукати в собі якісь недоліки, щоб «не випендрюватися», не виставлятися. І це переростає у звичку. Згодом цими вигаданими недоліками ми виправдовуємо власні нерішучість і страх. Адже коли нам хочеться щось зробити, саме через наші комплекси ми себе зупиняємо.

Наприклад, хочеться подати заявку на участь у шкільному музичному конкурсі. І подумки, у своїх мріях, ти уявляєш себе на сцені, фантазуєш, як ти співаєш, як тобі аплодують. Але твої комплекси зупиняють тебе. Внутрішній бридкий голос шепоче: «Та вгамуйся вже, ну яка сцена, ну поглянь на себе! Який конкурс? Це не для тебе, ти не впораєшся, ти зганьбишся!» І ти знову сумуєш удома, поки інші впевнено виступають на конкурсі й отримують визнання та успіх. Отже, комплексами ми приховуємо свій страх діяти і знаходимо причини-відмовки, через які нам не варто навіть намагатися у чомусь себе проявити.

Розберімося в цьому. Страх відчувають усі, це природна емоція. Ми боїмося виступати, знайомитися з новими людьми, остерігаємося оцінки оточуючих. **А що як себе не зупиняти? Якщо не дослухатися до того бридкого внутрішнього голосу, який переконує, що нічого не**

вийде, що ти не гідна і недосить гарна? Тоді ти просто діятимеш! Просто робитимеш, що хочеш. Так, ніби й немає цих комплексів. А як у тебе все виходитиме, ти впевнюватимешся у власних талантах, своїй красі, почуватимешся особливою.

Чому, на мою думку, ці недоліки вигадані? Тому що це притаманна риса практично кожної дівчини.

В юності я мала подругу Олену. Ми познайомилися у літньому таборі «Артек». Олена була моделлю. І хоча їй було всього 15 років, вона вже знімалася для модних журналів, брала участь у рекламі модних брендів. Мені та іншим дівчатам і хлопцям Олена здавалася ідеальною: висока, струнка, з шикарним довгим волоссям, з витонченим обличчям. І в якому я була шоці, коли Олена поділилася зі мною своїми тривогами. З'ясувалося, що вона вважала себе недостатньо красивою і боялася, що їй не світить кар'єра моделі. Вона вважала, що для моделі в неї непідходящий ніс, криві ноги і невиразні очі! Через комплекси вона часто замикалася в собі й уникала веселих тусовок.

Правило боротьби з комплексами: дій так, ніби в тебе їх уже нема!

У нашій компанії тоді була ще одна дівчина, Ксюша. Симпатична, весела, з кумедними кучериками. Її не можна було назвати стандартною красунею, їй було далеко до модельних параметрів Олени. Але стільки позитиву, впевненості і свободи, скільки я бачила в ній, не було у жодної моєї знайомої. І вона завжди перебувала в центрі уваги, була душею компанії. З нею було весело, вона

просто заряджала всіх своєю активністю й оптимізмом. Тоді я зрозуміла, що всі наші комплекси – лишень у нашій уяві.

Тому пропоную тобі засвоїти просте **правило боротьби з комплексами: дій так, ніби в тебе їх уже нема**. Дивно звучить? Можливо, так. Але *розберімося, що я маю на увазі*. Хочу з тобою поділитися особистим досвідом такого підходу.

Важко навіть у це повірити, але колись у мене був страх виступів. Я була дуже сором'язлива. Коли я опинялася перед глядачами, я страшенно панікувала, в мене шалено калатало серце і зводило в животі. Навіть у школі, коли мені потрібно було прочитати якогось вірша перед класом, я губилася і нервувала. Та водночас мені дуже хотілося виступати, грати у шкільних виставах, брати участь у концертах. І несвідомо я використовувала саме цей підхід.

Я уявляла собі, **як би я діяла, коли б не відчувала страху перед публікою**. Я уявила, як сміливо і легко я б виходила на сцену, як упевнено промовляла б до зали, які аплодисменти чула б, як я поводитимася, коли б узагалі не боялася сцени.

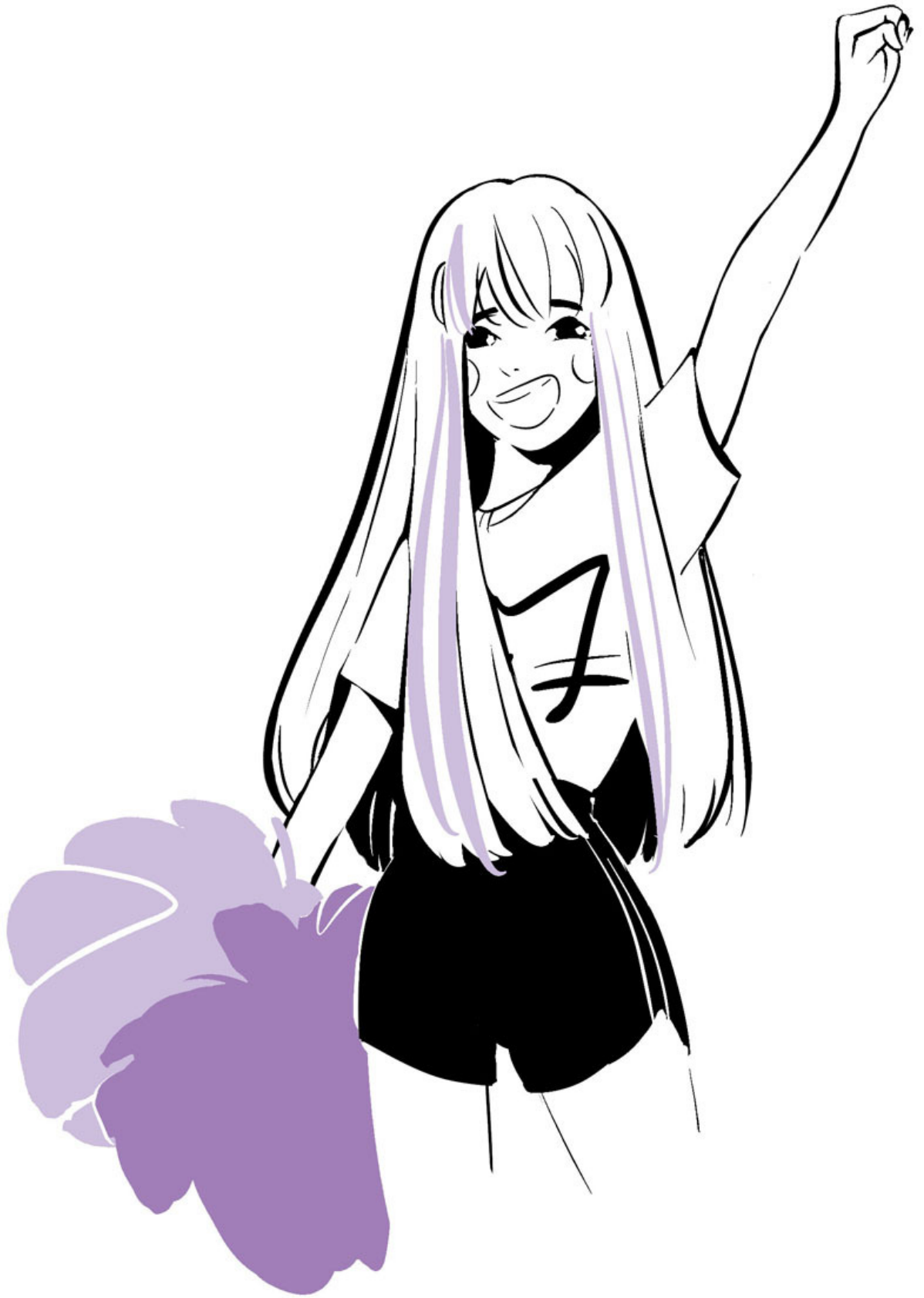
Я стала брати участь у всіх шкільних концертах і виставах, займалася у дитячому театрі. Згодом виступала у великих виставах, дедалі більше розвиваючи свою впевненість перед публікою. Певний час я, звичайно, ще хвилювалася перед виходом на сцену. **Але я пам'ятала, як повинна триматися: так, ніби я не боюся.**

І з часом хвилювання, невпевненість у собі справді зникли. Я змінила свою внутрішню звичку, і невпевненість замінило інше почуття – радості і драйву від класного виступу. Згодом, у дорослому віці, я проаналізувала, що ж сталось, як я поборолла ці комплекси. І я зрозуміла:

Я ПРОСТО СТАЛА ПОВОДИТИСЯ ТАК, НІБИ Й НЕ БУЛО ТИХ КОМПЛЕКСІВ. І ВОНИ СПРАВДІ ЗНИКЛИ!



**Ключ Третій. Який відкриває силу твоєї
особистості**



Хочу обговорити дуже важливу тему, яка впливає безпосередньо на твою самооцінку і самоповагу.

Поміркуймо,

ЩО ВИРІЗНЯЄ ЛЮДЕЙ СИЛЬНИХ, ЦІЛЬНИХ, ЯКІ ЛЮБЛЯТЬ І ПОВАЖАЮТЬ СЕБЕ?

Для прикладу опишу певну ситуацію:

Оксана і Дарина – подруги, вчать в одному класі. Дарина перший рік навчається у цій школі і лише встановлює дружні взаємини з учнями. Якось уранці перед уроком математики вона попросила подругу Оксану дати їй списати домашнє завдання, бо не встигла його виконати. Оксана відмовила їй:

- Ні, вибач, це суперечить моїм принципам.
- Що? Яким принципам? А як же дружня допомога?

І Оксана пояснила:

– Розумієш, я завжди гарно навчалась, і багато однокласників цим користувалися. Списували мої завдання, просили підказати. Тож під час контрольних я намагалася всім допомогти, а на своїх завданнях концентрувалася менше. Згодом з'ясувалося, що мої однокласники таки стали отримувати непогані оцінки, а от у моїх роботах з'являлися помилки. Крім того, я подумала, що нечесно регулярно використовувати чужий розум, заробляючи високі бали. Відтоді мій принцип – кожен має навчатися самостійно. Якщо я не виконала домашнє завдання, то не проситиму когось списати, зрештою зроблю його сама. Але й іншим списувати я теж не даю.

До яких наслідків призвела відмова Оксани? Спершу Дарина дуже роздратовалася, але зрештою їй спало на думку: «Але ж це круто – мати свої принципи! Мені теж слід про них подумати!».

Чому Дарині так сподобалася ідея мати власні принципи?

Тому що вони допомагають формувати в оточуючих повагу до того, хто їх має.

Та й людина з принципами створює їх для своєї самоповаги і усвідомлення власних цінностей. Якщо ми не маємо життєвих принципів, то ми приймаємо спонтанні рішення, часом під тиском котрогось із оточуючих, часом просто в емоційному пориві. Зрештою такі необдумані або небажані дії призводять до того, що ми докоряємо собі, переживаємо, відчуваємо провину або сором. Ці переживання позбавляють нас упевненості, і, як наслідок, наша самооцінка стрімко падає.

Твої життєві принципи – це не просто правила, якими ти можеш послуговуватися при прийнятті рішень. Це орієнтири, які допоможуть тобі визначити свої цінності, твої моральні якості, твої права як особистості. Ти можеш сама їх створити: власні правила життя або особистісні принципи. Але щоб тобі було легше розібратися у даній темі, хочу поділитися однією цікавою ідеєю.

Вона полягає у **Біллі про права особистості**. Адже кожен із нас – це передусім Особистість. Унікальна, цікава, зі своїми талантами, прагненнями, ідеями.

То що таке Білль про права особистості? Це умовний документ, який визначає, що кожен із нас має право на своє життя, на спілкування з оточуючими. Його поділено на дві частини:

- 1) на що ти маєш право;
- 2) що ти не зобов'язана робити.

Дізнаймося про нього докладніше, розкладімо по пунктах. Їх доволі багато, але я пропоную зосередитися на найважливіших.
Отже, Білль про права особистості.

Ти маєш право:

1. Іноді ставити себе на перше місце.

Так, відмалечку нас вчать, що бути егоїсткою погано і треба думати про інших. Та ані ти, ані я ніколи не зможемо попідкуватися про інших, якщо не подбаємо про себе. Недарма навіть у літаках кажуть, що в екстрених випадках кисневу маску спершу необхідно вдягнути на себе, а потім на того, хто потребує допомоги. Ти також маєш право іноді передусім дбати про власні інтереси і потреби. Нема нічого поганого у прагненні комфортних умов.

2. Просити про допомогу та емоційну підтримку.

Бути твердою як камінь, ніколи не просити і нікому не заважати – значить бути зручною для оточуючих. Своїм мовчанням ти нікому не завдаватимеш клопоту, але й не одержиш допомоги. А вона часом просто необхідна. Навіть якщо допомога полягає у звичайних дружніх обіймах чи маминій підтримці. У разі потреби не соромся просити підтримки, адже твої рідні чи знайомі часом можуть не помітити, що в тебе виникли проблеми. І зовсім не страшно сказати: «Мамо, я потребую твоєї підтримки», «Друзі, потрібна ваша допомога» – це нормальні фрази для висловлення свого прохання про допомогу, не соромся їх промовляти.

3. Протестувати проти несправедливого ставлення і критики.

Наша самооцінка падає не лише коли нас критикують, а й коли ми боїмося спростувати цю критику і відстояти себе. Якщо ти бачиш, що до тебе поставилися несправедливо, розкритикували, безпідставно звинуватили в чомусь, ти маєш право відстоювати себе.

4. Мати власну думку.

Так, наслідувати точку зору натовпу не лише неефективно, а й давно вже не модно. Ти маєш власну, оригінальну, точку зору? Круто!

Не соромся її озвучувати.

5. Припускатися помилок під час пошуку правильного шляху.

Багато людей вважають, що помилки – це погано, просто жахливо! Це стосується як контрольної з математики, так і важливих життєвих рішень. Помилки бояться, їх соромляться. Та насправді, якщо завжди робити все правильно, то неможливо оцінити правильність дій. Кожен із нас припускався помилок – і це чудово! Тому що на своїх неправильних рішеннях можна багато чому навчитися і запам'ятати, як не слід робити. Тому кожен свою життєву помилку важливо зустрічати з радісною думкою: «Чудово, отже, я набула важливого досвіду. На цій неправильній дії я чомусь навчилася і тепер знаю, як робити правильно!»

6. Казати «дякую, ні», «вибачте, ні».

Ми часто боїмося відмовити, вважаємо, що відмовою образимо людину, змушуємо себе робити те, чого зовсім не хочеться, тільки б нікого не образити. Часом оточуючі можуть цим користуватися. Не хочеш ставати для когось вічною «чарівною паличкою» собі ж на шкоду? Тоді навчися часом казати: «Вибачте, але ні, я цього не можу зробити».

7. Не зважати на поради оточуючих і поклатися тільки на себе.

Це не означає, що ти повинна ігнорувати думку інших. Але важливо вміти прислухатися до власних почуттів, бажань, прагнень та інтуїції. Часто вона не підводить.

8. Побути на самоті навіть якщо інші прагнуть твоєї компанії.

Іноді нам потрібен час для власних думок, мрій, для емоційного відпочинку.

9. На власні почуття, незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі.

Часом ми чуємо: «Сердитися – погано!», «Ображатися – негарно!», «Годі вже сумувати, ніякої трагедії нема!». І після таких фраз ми починаємо думати, що певні наші емоції – неправильні, що не можна їх виражати, що це негарно, ба навіть соромно. Але це не так. **Будь-які наші емоції – це природна реакція на певні події. І будь-**

які почуття важливі і потрібні. Авжеж, треба вміти розуміти свої емоції і керувати ними. Але кожна з нас має на них право.

10. Змінювати свої рішення або обирати інший спосіб дій.

Якщо ми даємо комусь слово щось виконати, звичайно, слід дотримати слова. Та варто пам'ятати, що зміна рішення через зміну обставин – це нормально і цілком припустимо.

А тепер друга частина Білля про права особистості.

Отже,

Ти ніколи не зобов'язана:

1. Бути бездоганною на 100 %.

Хух, можна видихнути, адже ми всі – живі люди, зі своїми недоліками, неідеальним характером і часом дивними звичками. І на всій планеті немає жодної бездоганної людини.

2. Йти за натовпом.

Так, ти маєш право діяти на власний розсуд і не коритися думці більшості.

3. Любити людей, які завдають тобі шкоди.

Тут, гадаю, можна і без коментарів.

4. Відчувати провину через свої бажання.

Так, наші бажання не завжди бувають позитивними, і якщо вони призводять до поганих наслідків, то важливо вміти їх контролювати. Але не варто себе звинувачувати через них. Адже бажання не питають у тебе дозволу проявитися!

Пам'ятай: якщо стосунки стали неприємними, їх краще припинити.

5. Зберігати стосунки, які переросли в отруйні.

Часом стосунки з друзями і близькими заходять у глухий кут. Ти раптом можеш усвідомити, що людина просто користується тобою, або ображає тебе, прикриваючись при цьому дружбою чи симпатією. Пам'ятай, **якщо стосунки стали неприємними, їх краще припинити.**

Не мучити себе і не продовжувати їх, при цьому не знижуючи власної самооцінки і самоповаги.

6. Робити щось, що насправді ти не можеш зробити.

І знову варто згадати про те, що часом необхідно сказати: «Перепрошую, але ні».

7. Виконувати нерозумні вимоги.

Якщо хтось вимагає від тебе щось, що ти вважаєш безглуздом, ти маєш цілковите право відмовитися від цього.

8. Віддавати щось, що тобі насправді віддавати не хочеться.

Маленьких діточок навчають ділитися, вважаючи, що це дуже шляхетно. Хоча дорослі чомусь не квапляться віддавати комусь свої улюблені «іграшки»: сукні, коштовності, машини. А для дорослої людини автомобіль – це така ж цінна і важлива річ, як для малюка – його конструктор чи лялька. Кожній людині важливо цінувати свою власність, і мати право не ділитися тим, чим ділитися не хочеться.

9. Відмовлятися від свого «Я» заради когось (будь-кого) чи чогось (будь-чого).

Іноді люди ставлять нам умови: змінити себе або змінити щось у собі. Заради них, заради дружби, заради кохання. Але важливо розуміти, що ці зміни справді підуть тобі на користь, чи вони просто догоджатимуть твоїм оточуючим.

Донька моїх друзів, Христина, поділилася зі мною такою ситуацією.

Її парубок дуже хотів, щоб вона схудла і змінила колір волосся.

Вона й так була доволі струнка, але заради коханого практично відмовилася від їди, намагаючись схуднути. Перефарбувала волосся зі свого натурального русьвого на попелястий блонд.

Намагалася йому всіляко догодити, стати такою, якою він хотів.

В результаті жорсткої і нездорової дієти у дівчини погіршилося здоров'я, вона потрапила до лікарні.

Звичайно, хвороба нікого не красить. Коли парубок прийшов до

неї в лікарню, то не стримав розчарування і сказав: «Жах, який у тебе вигляд!». Тож замість підтримки і співчуття Христина отримала лише критику і знецінювання. Тоді вона і зрозуміла, якої помилки припустилася, коли вирішила змінювати себе заради людини, яка цього навіть не цінувала. Вони розірвали стосунки, а Христина вирішила, що більше не змінюватиметься під чийсь смаки, а краще знайде людину, яка не перероблятиме її, а прийме і покохає такою, яка вона є.

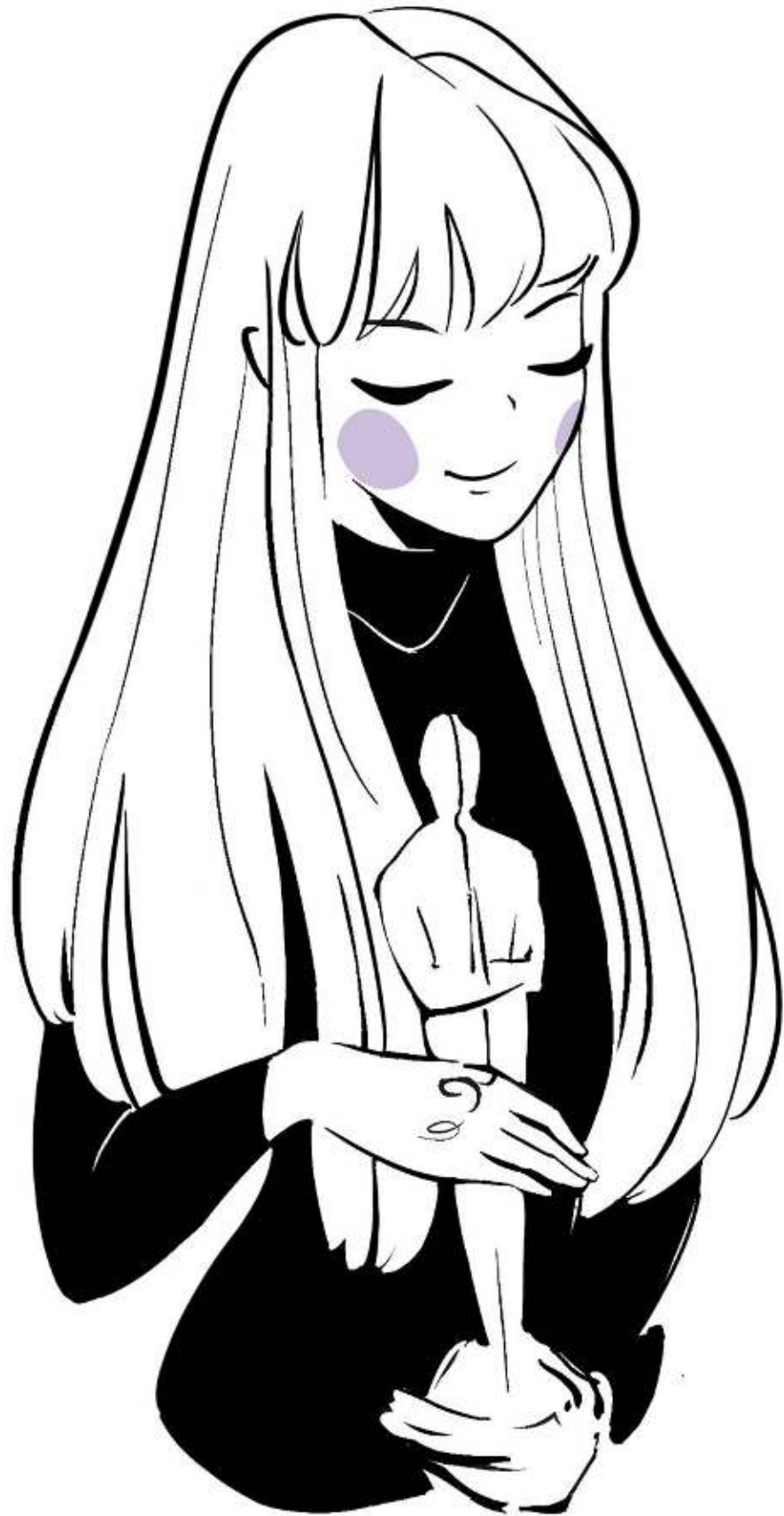
ОТЖЕ, ЩО Я ПРОПОНУЮ ТОБІ ЗРОБИТИ?

Ретельно вивчи пункти Білля про права особистості, поміркуй над ними. Згадай, які випадки траплялися у твоєму житті, коли тобі було важко прийняти певне рішення. Які з цих пунктів могли б тобі допомогти зробити правильний вибір у різних ситуаціях?

А практичне завдання у цій темі буде таке: **сформулюй власні принципи**. Ти можеш взяти деякі чи всі пункти з білля, можеш їх доповнити своїми. І сформулюй важливі правила, які підтримуватимуть тебе, підвищуватимуть твою самооцінку і самоповагу.



**Ключ Четвертий. Який відмикає двері до твоєї
мети і мрії**



ЧИ МАЄШ ТИ МРІЮ?

Таку, яка гріє серце, яка підтримує тебе, коли тобі сумно. Мрію, яка не йде тобі з голови перед сном, якою ти мариш?

Як ти гадаєш, чи може вона здійснитися? Якщо так – то це не мрія. Це – **мета**. І щоб її було досягнуто, потрібен **план дій** і самі **дії**. І якщо мрія може назавжди залишитися просто красивою ідеєю, то мету можна реалізувати і отримати бажане.

Мрія починає реалізовуватися, із абстрактної ідеї вона перетворюється на конкретний план, коли ти починаєш щось робити для її втілення. Кожна мрія може стати реальністю. Поговорімо про те, як реалізувати і втілювати в життя свої мрії.

Отже, уявімо твою мрію. Мрія, наприклад, може звучати так: «Я б хотіла полетіти у космос!». А як звучатиме мета, побудована на цій мрії? Приблизно так: «За десять років я хочу стати астронавкою і здійснити політ у космос». Чим відрізняються ці фрази? У другій фразі визначені умови виконання мрії («стати астронавкою») і час, коли вона може здійснитися («за 10 років»). Отже, ти вже зрозуміла. Перша умова перетворення мрії на мету – це конкретне визначення чого ти хочеш, коли і як.

Пропоную просту систему, яка допоможе тобі ставити перед собою мету так, щоб її було легко реалізувати і щоби будь-яке бажання ти завжди зміла втілити в реальність.

Розберімо цю систему на прикладі будь-якої мрії. Скажімо, нещодавно я почула від доньки моїх друзів, що вона хоче стати дизайнеркою одягу, і що вона мріє, аби зірки Голлівуду йшли

червоним хідником у сукнях із її колекції. Скажеш, що це нереальна мрія для 10-річної дівчинки? А я скажу, що цю мрію можна перетворити на мету і реалізувати її.

Отже, берімося до плану реалізації мрії. Для цього існують **правила визначення мети**. Якщо дотримувати їх, то будь-яка мета стає реальною для досягнення.

Правило 1. Формулювати свої бажання, мету, прагнення необхідно в позитивному ключі

Що це означає? Це означає, що замість «Не хочу завалити контрольну!» краще казати: «Хочу написати контрольну на відмінно!». Замість фрази «Не хочу програти!» краще казати собі: «Хочу перемогти!».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

АННА ПРОСВЕТОВА

13 КЛЮЧІВ



for girls only

ДО РОЗУМІННЯ СЕБЕ, СВОГО ОТОЧЕННЯ
ТА СВОЇХ СТОСУНКІВ

