

ЛЕОНА МІЛЬТОН, МАРІ ТОМІЧИЧ

ОПАНУЙ СЕБЕ!

ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ХОЧУТЬ
НАВЧИТИСЯ КОНТРОЛЮВАТИ
СВОЄ ЖИТТЯ

ТИ
ЗМОЖЕШ!



УДК 37.015.311
М60

Серія «Саморозвиток»

Права на український переклад отримано завдяки
Агентству *S. B. Rights* — Стефани Барруйе.
Всі права застережено

Перекладено за виданням:
Milton L. TA MAKTEN / Leone Milton, Marie Tomičić (text),
Emili Svensson (illustrationer). — Sweden : OLIKA förlag AB, 2016. — 296 s.

Переклад зі шведської *Микити Никончука*

Художник *Емілі Свенссон*

Мільтон Л.

М60 Опануй себе / Леона Мільтон, Марі Томічич ; худож. Емілі Свенссон ; пер.
зі швед. М. Никончука. — Х. : Віват, 2022. — 288 с. : кольор. іл. — (Серія «Самороз-
виток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-525-4 (укр.)

ISBN 978-91-85845-90-3 (швед.)

У підлітковому віці так важливо навчитися подобатися собі. Сформована в цей період самооцінка
визначить твій майбутній світогляд, а надмірна самокритика може неабияк зашкодити. Хочеш менше
ображатися та тривожитися, не соромлячись прагнути успіху, й менше вимагати від себе бути як усі?

Зібрані в цій книжці вправи та підлітковий досвід знаменитостей допоможуть розібратися в емоціях,
інколи себе пожаліти, а часом, навпаки, підбадьорити й підштовхнути до дій. Доведеться перемогти
негативні думки й покопирсатися в собі, але воно того варте! Гайда змінюватися?

УДК 37.015.311

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-966-982-525-4 (укр.)

ISBN 978-91-85845-90-3 (швед.)

@ Text: Leone Milton & Marie Tomičić

@ Illustrations: Emili Svensson

© OLIKA förlag AB, 2016

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видан-
ня українською мовою, 2022

Юнасові й Тунні.

Мартінові, Емілі й Кларі.

Тєвові

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6	РОЗДІЛ 9	
ЯК ПРАЦЮВАТИ З КНИГОЮ	8	#ДУМКИ — ЦЕ ПРОСТО ДУМКИ	150
РОЗДІЛ 1		РОЗДІЛ 10	
#СПОДОБАЙСЯ СОБІ	10	#ПРИЙНЯТТЯ — ВЕСЕЛИШЕ, НІЖ ЗДАЄТЬСЯ	170
РОЗДІЛ 2		РОЗДІЛ 11	
#ТРЕНУЙ САМООЦІНКУ	30	#АЛЕ ЯК МЕНІ ВСЕ ВИТРИМУВАТИ?	182
РОЗДІЛ 3		РОЗДІЛ 12	
#ПЕРЕВАГИ САМООЦІНКИ І САМОСПІВЧУТТЯ	44	#ЗМІНИТИ ЗВ'ЯЗОК МІЖ ДУМКАМИ Й ЕМОЦІЯМИ	200
РОЗДІЛ 4		РОЗДІЛ 13	
#ЗРОЗУМІЙ МОЗОК	66	#ВЕСЕЛІ РЕЧІ, ЯКІ ОБМАНЮЮТЬ МОЗОК	214
РОЗДІЛ 5		РОЗДІЛ 14	
#ЩО ДІЙСНО ВАЖЛИВО?	78	#БУТИ ТУТ І ЗАРАЗ	226
РОЗДІЛ 6		РОЗДІЛ 15	
#ДОБРІ АБО ОСУДЛИВІ ДЗЕРКАЛА	94	#БИТИСЯ, ТІКАТИ ЧИ ЗАВМИРАТИ?	240
РОЗДІЛ 7		РОЗДІЛ 16	
#ПАСТКА ПОРІВНЯНЬ	110	#КРИВА ТРИВОГИ	264
РОЗДІЛ 8		ПІСЛЯМОВА	281
#ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ	128		

+
ІНТЕРВ'Ю З:
Сергієм Притупою;
Анною Полегенькою;
Андрієм Шимановським;
Триною Славінською;
Марком Півніним;
Аlyona Alyona;
Епіною Світопінною;
Сергієм Жаданом;
Данилом Гайдамахою;
Катериною Терпецькою;
Аліною Паш;
Олександром Греховим;
Іплею Філіповим;
Анастасією Нікупіною.

ПЕРЕДМОВА

ЩО СТАНЕТЬСЯ, ЯКЩО ТИ ПОЧНЕШ ДУМАТИ ПРО СВОЇ ПЕРЕВАГИ, А НЕ НАВПАКИ, ПРО НЕДОЛІКИ? Що таке самоспівчуття? Що робити, коли погані думки починають «свербіти»? І чому рівень тривожності спаде, якщо ти зможеш його витримати? Кортить з'ясувати відповіді на ці запитання й багато чого ще? Ти тримаєш потрібну книжку! Спробувавши чимало порад, ми обрали з-поміж них найефективніші й зібрали тут, щоб про них дізналося якомога більше людей.

МИ НЕ ПИШЕМО ПРО СКЛАДНІ РЕЧІ. Навчитися подобатися собі не складніше, ніж навчитися читати, їздити на велосипеді або плавати. Утім, у світі бракувало б вправних читачів, велосипедистів і плавців, якби їх ніхто не вчив, а систематична праця не допомагала б опанувати вміння. Добре психічне самопочуття точнісінько так само інколи потребує зусиль.

ЧОМУ МИ НАПИСАЛИ ЦЮ КНИЖКУ? Тому що в підлітковому віці ми не були сповна готові до труднощів, з якими маємо справу зараз. До того ж ми вважаємо, що в сучасному світі конче важливо вміти перемагати негатив та подобатися собі. Адже цей світ просякнутий суперництвом. Світ, де судять за зовнішністю. Світ, який щодня намагається довести, що ми нікчеми.

ТОЖ МИ ПРОСТО НАПИСАЛИ КНИЖКУ, ЯКОЇ БРАКУВАЛО НАМ! Сподіваємося, що й тобі сподобається і ти зрозумієш, як працює твій мозок і що поліпшує твій настрій. Ми, звичайно, не знаємо, чи так буде. Це відомо лише тобі — все у твоїх руках!

Леона Мільтон і Марі Томічич

ЯК ПРАЦЮВАТИ З КНИЖКОЮ

ПОМІРКУЙ!

Зупинись і подумай, як те, про що ми пишемо, проявляється у твоєму житті. Можливо, відповідаючи на запитання своїми словами, тобі буде легше зрозуміти, що ми намагаємося сказати. Одним подобається писати ручкою, іншим — ні: роби, як тобі зручно.

АГОВ, ДОРΟΣЛИЙ СВІТЕ!

ДОРΟΣЛИ ЧАСТО ВВАЖАЮТЬ, ЩО ВОНИ ЗНАЮТЬ КРАЩЕ. Іноді це дійсно так. Та не завжди. Старші так і не навчилися багатьох речей, про які ми тут пишемо. Якщо тобі сподобалася інформація в рамці, можеш сфотографувати й надіслати знімок дорослим, які тебе оточують.

ПРИВІТІККИ!

Доброзичливе ставлення й любов до себе, страхи та погані думки — усі мають із цим проблеми. Тому ми взяли інтерв'ю у відомих українців різних царин, щоб зрозуміти, що в них у голові.

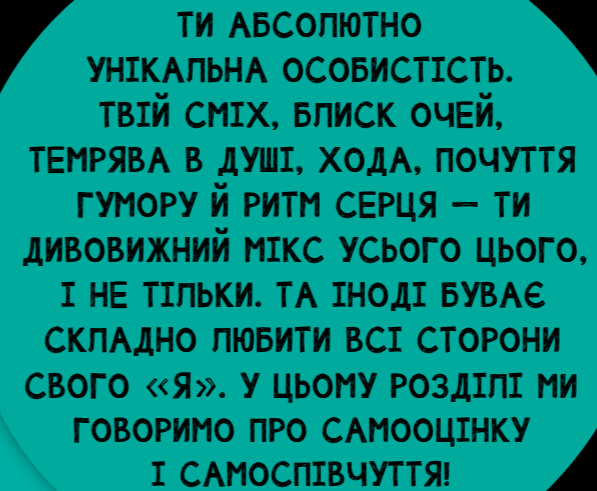
? Запитання й відповідь:

! Чому? Тому! Усі питання в книжці ми або ставили самі, або чули від інших.




РОЗДІЛ 1

#СПОДОБАЙСЯ СОБІ



ТИ АБСОЛЮТНО
УНІКАЛЬНА ОСОБИСТІТЬ.
ТВІЙ СМІХ, БЛИСК ОЧЕЙ,
ТЕМРЯВА В ДУШІ, ХОДА, ПОЧУТТЯ
ГУМОРУ Й РИТМ СЕРЦЯ — ТИ
ДИВОВИЖНИЙ МІКС УСЬОГО ЦЬОГО,
І НЕ ТІЛЬКИ. ТА ІНОДІ БУВАЄ
СКЛАДНО ЛЮБИТИ ВСІ СТОРОНИ
СВОГО «Я». У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ МИ
ГОВОРИМО ПРО САМООЦІНКУ
І САМОСПІВЧУТТЯ!



ПОДОБАТИСЯ СОБІ — одна з найважливіших речей у житті. Такі слова можуть здатися дивними на тлі щоденної боротьби з голодом, війнами, забрудненням довкілля й іншими жахливими явищами.

Однак ми все ж наважимося сказати, що хороша самооцінка — коли ти собі подобаєшся — не менш важлива. Адже ти завжди житимеш із собою. А якщо подобатися собі, будні минатимуть легше й веселіше. Так, імовірно, з'явиться більше сил і наснаги й для громадської діяльності. Наприклад, ти почнеш привертати увагу до проблем довкілля, ініціюєш удосконалення місцевого скейт-парку чи долучишся до іншого руху, що цікавить тебе.

ЩО ТАКЕ САМООЦІНКА?

Ніхто з нас не досконалий — ось що варто запам'ятати, щоб сподобатися собі. Людина з високою самооцінкою подобається сама собі з усіма перевагами й недоліками. Усі ми маємо риси, якими пишаємося, і риси, які нам подобаються менше. Можливо, тобі до вподоби твоя фантазія, але водночас не до душі твоя незібраність. Або ж цінуєш у собі чуйність, але той егоїзм, що іноді прокидається, тебе дратує. Хороша новина: що більше



ми приймаємо і світлі, і темні сторони своєї особистості, то простіше почуватися добре й подобатися собі. А в майбутньому це лише сприятиме успіху.

ЯК ТИ СЕБЕ УЯВЛЯЄШ?

Перш ніж продовжити із самооцінкою, погляньмо ближче на твоє уявлення про себе, адже, як ми побачимо далі, ці два поняття дуже тісно пов'язані. Очевидно, що уявлення про себе стосується твого уявного образу. А поглянути на цей образ можна, описавши себе. Тож які риси тобі притаманні? Організованість, веселість чи допитливість? Чи, може, все й одразу? Можеш написати на наступній сторінці!



ПОМІРКУЙ! ЦЕ Я

Запиши слова, які, на твою думку, тебе описують. Намагайся написати якомога більше! Можеш скористатися списком, запропонованими нижче, або фантазією, якщо слів бракуватиме.

Активний(а)	Заздрісний(а)	Нервовий(а)	Сердечний(а)
Амбіційний(а)	Закритий(а)	Нерішучий(а)	Серйозний(а)
Аналітичний(а)	Заощадливий(а)	Нерозважливий(а)	Сильний(а)
Анархічний(а)	Запальний(а)	Нетерплячий(а)	Симпатичний(а)
Байдужий(а)	Заповзятливий(а)	Неуважний(а)	Складний(а)
Балакучий(а)	Зарозумілий(а)	Неупереджений(а)	Скромний(а)
Безстрашний(а)	Заслухнений(а)	Нечесний(а)	Скупий(а)
Боягуз (ка)	Збалансований(а)	Нижний(а)	Слабкий(а)
Ввічливий(а)	Зважений(а)	Новаторський(а)	Слухняний(а)
Великодушний(а)	Зібраний(а)	Обережний(а)	Сміливий(а)
Вересливий(а)	Злий(а)	Оптимістичний(а)	Смішний(а)
Вибагливий(а)	Шпунельсивний(а)	Організований(а)	Співчутливий(а)
Винахідливий(а)	Ініціативний(а)	Оригінальний(а)	Спокійний(а)
Вихований(а)	Інтроверт (ка)	Осудливий(а)	Спонтанний(а)
Відвертий(а)	Кльовий(а)	Переконливий(а)	Спритний(а)
Відкритий(а)	Кмітливий(а)	Песимістичний(а)	Старанний(а)
Відповідальний(а)	Корисливий(а)	Пильний(а)	Стресостійкий(а)
Вірний(а)	Корисний(а)	Підбадьорливий(а)	Структурований(а)
Виотитовований(а)	Креативний(а)	Підозрілий(а)	Суворий(а)
Впевнений(а)	Крейзі	Піткар (ка)	Сумний(а)
Впертий(а)	Крутий(а)	Поблажливий(а)	Таємничий(а)
Вразливий(а)	Лазідний(а)	Позитивний(а)	Тактичний(а)
Втошений(а)	Ласкавий(а)	Практичний(а)	Творчий(а)
Гнучкий(а)	Линивий(а)	Працьовитий(а)	Тендітний(а)
Грайливий(а)	Логічний(а)	Приємний(а)	Терпеливий(а)
Грубий(а)	Марнотратний(а)	Прикольний(а)	Тихий(а)
Гумористичний(а)	Милый(а)	Пробачливий(а)	Товариський(а)
Дивний(а)	Мирний(а)	Провокативний(а)	Точний(а)
Дипломатичний(а)	Мовчазний(а)	Проникливий(а)	Турботливий(а)
Дисциплінований(а)	Мрійливий(а)	Простий(а)	Тягущий(а)
Добрый(а)	Нав'язливий(а)	Просторікуватий(а)	Уважний(а)
Довірливий(а)	Надішний(а)	Прямий(а)	Улесливий(а)
Доглянутий(а)	Наївний(а)	Пунктуальний(а)	Унікальний(а)
Домінантний(а)	Наляканий(а)	Радісний(а)	Упереджений(а)
Допитливий(а)	Наполегливий(а)	Раціональний(а)	Харизматичний(а)
Дотепний(а)	Напружений(а)	Реалістичний(а)	Хитрий(а)
Драгматичний(а)	Напханений(а)	Ризикований(а)	Холодний(а)
Дратівливий(а)	Неввічливий(а)	Різнобічний(а)	Цікавий(а)
Дріб'язковий(а)	Невихований(а)	Рішучий(а)	Цілеспрямований(а)
Дружній (я)	Невірний(а)	Розгублений(а)	Чарівний(а)
Дурний(а)	Невиотитовований(а)	Розслаблений(а)	Чесний(а)
Егоїстичний(а)	Невпевнений(а)	Розсудливий(а)	Чіпкий(а)
Екстраверт (ка)	Незалежний(а)	Розумний(а)	Чудовий(а)
Емоційний(а)	Незбалансований(а)	Романтичний(а)	Чуйний(а)
Енергійний(а)	Незібраний(а)	Самовдоволений(а)	Чутливий(а)
Ефективний(а)	Незрозумілий(а)	Самовпевнений(а)	Шанобливий(а)
Завзятий(а)	Неохайний(а)	Самозакоханий(а)	Щасливий(а)
Загадковий(а)	Непоступливий(а)	Самостійний(а)	Щедрий(а)
Задоволений(а)	Неприємний(а)	Сварливий(а)	Щирий(а)
Задумливий(а)	Непунктуальний(а)	Свободолобивий(а)	

Я ЧАСТО...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ПС!

Якщо ти не ставитимеш позначки у списку ліворуч, то зможеш скористатися ним знову. Наприклад, коли проситимеш друга описати себе.

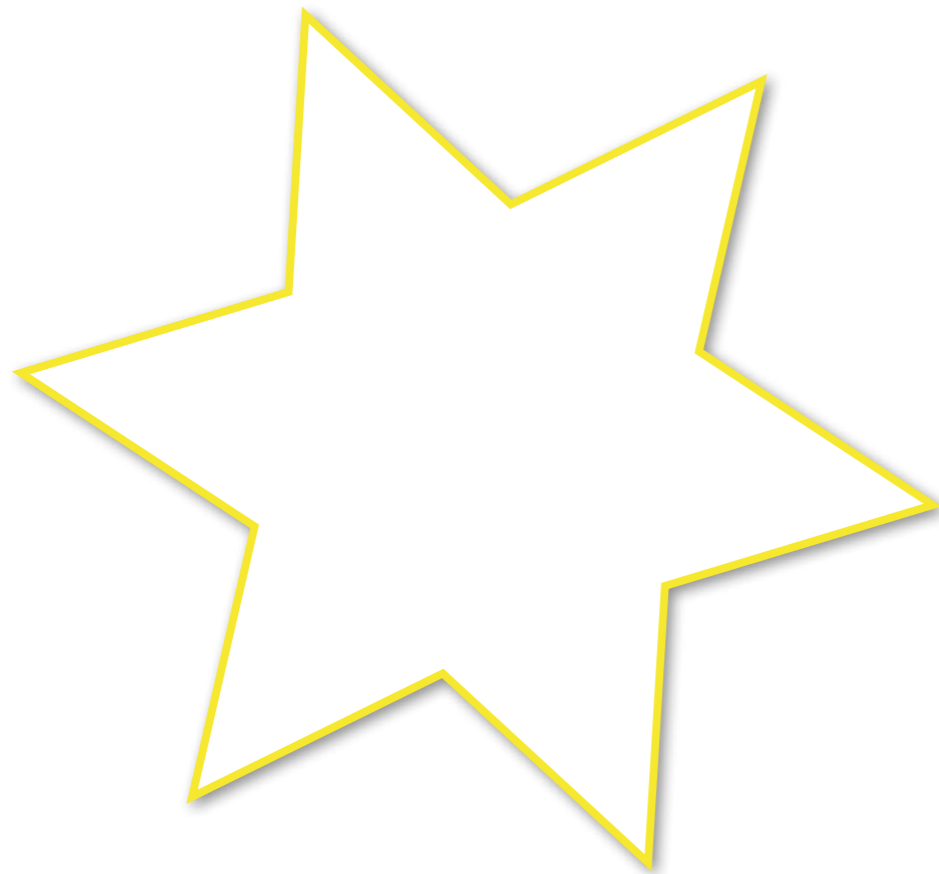
ПС!

Чому тут написано «я часто»? Тому що риси, які ти обираєш, притаманні тобі не завжди. Наприклад: «Я часто мовчазний(а)», — навіть якщо ти іноді набираєш у рота води, трапляється й так, що в тобі прокидається базіка. Або якщо ти часто корисний(а), усе ж інколи виникають ситуації, де ти не можеш нічим зарадити.



ПОМІРКУЙ! ЯК ЗІРКА

Обери шість якостей, якими ти пишався. Впиши їх у зірку. А тепер обери ще три, які, можливо, не зовсім тебе тішать, але є твоєю частиною. Це може бути щось, що тобі не подобається або що ти хочеш змінити. Також упиши їх у зірку. Як бачиш, усе вмістилося, а ти й досі зірка!



ЛІПШІ ЧИ ГІРШІ ЯКОСТІ?

Ми познайомились із твоїм уявленням про себе. Твоїм уявним образом. Сподобалося думати про себе? Чи виникли складнощі? Ліпші якості було простіше написати, ніж гірші? Чи навпаки? Тепер, коли ми знаємо, як ти себе уявляєш, настав час повернутися до самооцінки. Адже самооцінка залежить від того, наскільки тобі подобається твій уявний образ — те, як ти себе оцінюєш і як про себе думаєш. Уявний образ складається з якостей, які ти цінуєш, і з якостей, які ти хочеш змінити. І гірші, і ліпші риси — це все ти! А вміти називати сторони, які не зовсім тішать, — це дуже важливо.

**ЯКЩО
ТОБІ ПОДО-
БАЄТЬСЯ ТВІЙ УЯВНИЙ
ОБРАЗ = ти подобаєшся
собі = кльова
самооцінка!**



ЧИ ВІДОМО

ТОБІ, ЩО... УЯВНИЙ ОБРАЗ МОЖЕ ЗМІНЮВАТИСЯ? На це впливає не лише плин часу, але й настрої. Те, як ти про себе думаєш, залежить і від того, де ти перебуваєш. У школі тобі притаманні, наприклад, точність, мрійливість або невпевненість. А коли ти з друзями граєш у відеоігри, то на думку спадають зовсім інші слова, як-от: майстерність, нетерплячість або корисність. Тому спробуй виконати цю вправу в різних ситуаціях, щоб побачити, як змінюється твоє уявлення про себе!

ПОМІРКУЙ! ЯК МЕНЕ БАЧАТЬ ІНШІ

Інколи цікаво подивитися на себе зі сторони. Як у дзеркало. Попроси знайомого або знайомих написати десять слів, які, на їхню думку, тебе описують. Нехай зосередяться лише на твоїх перевагах!

У ТЕБЕ ТАК БАГАТО СВІТЛИХ СТОРІН! ТИ ЧАСТО:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Автор:

У ТЕБЕ ТАК БАГАТО СВІТЛИХ СТОРІН! ТИ ЧАСТО:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Автор:

Здивувало, як інші тебе сприймають? Чи їхні уявлення збігаються з твоїми?

Якщо тобі сподобалося це завдання, то попроси ще кількох осіб написати десять твоїх переваг. І що різноманітніших людей ти питатимеш, то краще розумітимеш, як тебе сприймають інші. Може, батьки тебе бачать не так, як друзі? Наша поведінка напрочуд мінлива і може змінюватися залежно від товариства чи ситуації.

? ЗАПИТАННЯ:
**ЧОМУ МІЙ УЯВНИЙ ОБРАЗ НЕ ЗБІГАЄТЬСЯ
З УЯВЛЕННЯМИ ІНШИХ ПРО МЕНЕ?**

! ВІДПОВІДЬ: Бачення себе може часто геть відрізнятись від погляду збоку. Так стається, бо ти знаєш себе ліпше за будь-кого і бачиш те, чого не бачать інші. Або ж ви просто різні люди, а тому бачите одне в одному різне. Хтось організований може закидати тобі безладність, а комусь безладному подобатиметься твоя організованість. Так, ти правильно розумієш. Те, як ми сприймаємо оточення, залежить не лише від них, а й від нас. Тому слова, якими ми когось описуємо, можуть багато розповісти й про нас. Це дуже корисно пам'ятати!

? ЗАПИТАННЯ:
**«ПОДОБАТИСЯ СОБІ З УСІМА ПЕРЕВАГАМИ І НЕДОЛІКАМИ» —
ЗВУЧИТЬ ДУЖЕ ПРОСТО, АЛЕ ЧОМУ ЦЕ ІНОДІ ТАК СКЛАДНО?**

! ВІДПОВІДЬ: Річ у тім, що ми навчилися бути самокритичними. Звідусіль чути про те, як стати кращими, гарнішими та щасливішими. Розгорни першу-ліпшу газету й ти гарантовано зможеш прочитати про те, як «схуднути до літа» або «накачати м'язи». Багато з нас стають жертвами цього обману. Проте ми **МОЖЕМО** обрати інший спосіб мислення. Не обов'язково змінювати те, що нам так не подобається. Можна натомість побачити переваги, забувши про решту. Якщо ми навчимося любити зірку повністю й побачимо, що складаємося і з переваг, і з недоліків, то й боротьба з тим, що нам не подобається, стане зайвою.

? ЗАПИТАННЯ: **Я НЕ МОЖУ ПОЧАТИ ДУМАТИ
ПРО СВОЇ ПЕРЕВАГИ, Я БІЛЬШЕ ДУМАЮ
ПРО ТЕ, ЩО Я ХОЧУ ЗМІНИТИ. ЯК МЕНІ БУТИ?**

! ВІДПОВІДЬ: Таке трапляється не тільки в тебе. Не всі можуть відразу полишити давні звички і спосіб мислення. Проте хіба м'язи наростають за один день? Так і тут — потрібен час, щоб навчитися мислити по-новому. Потрібно ставитися до себе поблажливо. Не злися на себе, коли застрягаєш у тенетах старого мислення, а радій, що ти намагаєшся їх розірвати. Якщо ти добре ставишся до себе тричі з десяти разів, то це вже ліпше, ніж двічі з десяти. А якщо і далі тренуватимешся, то буде щоразу легше.

Щоб
навчитися
нового, потрібен
час. Май
терпеливість!

САМОСПІВЧУТТЯ – ТОПЧИК

Якщо важливій для тебе людині складно, ти точно спробуєш зарадити, сказавши кілька втішних слів, а може, ще й обіймеш чи покладеш руку на плече. Саме так ми робимо, коли демонструємо співчуття та відчуваємо емпатію. Однак казати щось хороше іншим зазвичай легше, ніж собі. До себе ми вимогливіші й критичніші. Проте так не має бути! Ми можемо ставитися до себе так само добре, як і до інших. І це буде наш вибір. Навіщо? Тому що вміння співчувати собі — дуже важлива складова здорового самопочуття.

**ЛЮБИ СЕБЕ.
ЗАВЖДИ!**



ПОМІРКУЙ! ПОДУМАЙ ПРО СЕБЕ ЯК ПРО ДРУГА

Поглянь на себе очима друга чи іншої людини, якій ти небайдужий(а), і напиши десять рис, які тій людині в тобі подобаються. Яких саме? Можеш скористатися списком на початку розділу або фантазією.

ТИ МЕНІ ПОДОБАЄШЯ, БО ТИ ЧАСТО:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Ну як? Описуєш себе інакше, перебуваючи в ролі друга? Надівши окуляри дружби, ти використовуєш ті самі слова? Чи вдалося побачити в собі щось новеньке?

? ЗАПИТАННЯ:
АЛЕ ЯКЩО Я СОБІ НЕ ПОДОБАЮСЯ, ЩО РОБИТИ ТОДІ?

! ВІДПОВІДЬ: Що більше ти тренуватимешся думати чи говорити про себе приємні слова, то більше собі подобатимешся. Задоволеність собою — найголовніше, адже вона зазвичай не виникає мимоволі (а надто, коли більшість навчилася бути самокритичною). Натомість ти можеш культивувати доброзичливий голос свідомо, точнісінько, як ти свідомо чистиш зуби. Спочатку тобі це може здаватися дивним, може, трохи зніяковієш чи соромитимешся. У такі моменти важливо взяти верх над почуттями й нагадати собі, навіщо ти це робиш, тому що мозок поглинає твої слова завжди, хай навіть тобі незручно, не заважаючи їм просочуватись у підсвідомість. А усвідомлюючи мету, тобі, можливо, буде простіше це робити. Гарні зуби чи висока самооцінка — ані те, ані інше не виникає саме собою.

УЯВЛЕННЯ
ПРО СЕБЕ = те,
як ти про себе
думаєш

САМОСПІВЧУТТЯ =
= добре ставитися
до себе попри
ВСЕ!

САМООЦІНКА =
= наскільки тобі
подобається твій
уявний образ

ПОМІРКУЙ! Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ ЗА 10 СЕКУНД

Ми зазвичай чекаємо на слова «Я тебе люблю» від інших. Однак почути ці важливі слова можна й від себе. Стань перед дзеркалом і поглянь собі у вічі. Промов собі «Я тебе люблю» тричі. Спробуй розтягувати кожне слово, не відводячи очей. Зверни увагу на те, що ти відчуваєш у такі миті. Це може бути будь-що — як сміх, так і плач. Та хай почуття не стоять на заваді, продовжуй. Спробуй це робити щодня протягом тижня й записуй свої враження. Чи змінилися твої почуття за цей час?

Зроблено! Як це було:

Понеділок

Вівторок

Середа

Четвер

П'ятниця

Субота

Неділя

ПОЗНАЙОМИМОСЯ!

Напиши своє ім'я



Вклей сюди своє фото.

УЛЮБЛЕНА ЇЖА:

УЛЮБЛЕНА ТВАРИНА:

УЛЮБЛЕНЕ ВБРАННЯ:

УЛЮБЛЕНИЙ МУЗИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ:

МІЙ ХАРАКТЕР:

ШТУКА, ЯКУ Я ВІЗЬМУ НА БЕЗЛЮДНИЙ ОСТРІВ:

МЕНЕ ДУЖЕ СЕРДИТЬ:

МЕНЕ ДУЖЕ ТІШИТЬ:

Я СТРАШЕННО БОЮСЯ:

Я СМІЮСЯ З:

ДЕВІЗ МОГО ЖИТТЯ:

ЛЮДИНА, ЯКОЮ Я ХОЧУ СТАТИ НА ОДИН ДЕНЬ:

Як називається місце, де ти зараз живеш?

Тобі подобається жити саме там?

Якими трьома словами ти опишеш своє теперішнє життя?

Уяви, що тобі, наприклад, виповнилося 98 років і ти озирнешся на пройдений шлях. Який момент, період чи досягнення з твого життя особливо тішитиме? (Може, в тебе не було негараздів або ти займався(лася) йогою, ніколи не брехав(ла), відвідав(ла) Париж, навчився(лася) професійно грати в шахи тощо?)

До речі, щодо життя: як ти борешся зі своїми страхами?

Яка твоя улюблена пора року? Чим подобається тобі займатися?

Чи хочеш ти чогось навчитися? Чому?

Чи ти відчуваєш, що перебуваєш під тиском або в стресі?
Тадаєш, на інших тисне те саме?

Чи порівнюєш ти себе з іншими?
Якщо так — що саме ти зазвичай порівнюєш?

Чи є в тебе думки, які кружляють у голові частіше за інші?
Щось, що нерідко повертається?

Слухай, якби ти став(ла) президентом на один тиждень,
що ти робив(ла) б? Чи є щось, що ти хочеш змінити?

Чому саме це?

Інше запитання! Чи існує така сфера,
у якій для тебе важливо проявитися?

Чому це важливо? Тому що тобі так буде добре, тому що це розвиває,
тому що інші подумают, що ти хороша людина, чи щось зовсім інше?

Яку фразу ти говориш доволі часто?

Який найяскравіший спогад із твого дитинства?

І наостанок: чого ти нетерпеливо очікуєш просто зараз?

ДЯКУЄМО ЗА ІНТЕРВ'Ю!