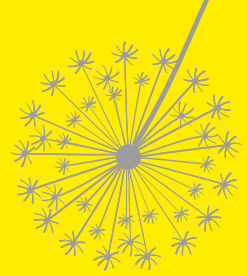


Маргарита Січкара



#5

СЕКРЕТІВ ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ

Київ



2020

[Купити книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



УДК 159.923.2:316.6(02.062)

С41

Січка́р, Маргарита

С41 #5 секретів щасливого життя / Маргарита Січка́р — К.: «Агенція «ІРІО», 2020. — 192 с.

ISBN 978-617-7754-01-4


Чи можна навчитися бути щасливим? А чи щастя — то внутрішній стан людини, що передається у спадок і всі нещасні люди приречені? Маргарита Січка́р — знана тренерка, рестораторка і просто щаслива жінка впевнена, що щастя є, просто ви ще не встигли його віднайти. І в цьому вам неодмінно допоможе її книжка, опанувавши яку ви не лишень знайдете щастя, а й нарешті збагнете, що це таке. Для цього необхідно всього лишень відкрити п'ять секретів — і буде вам щастя!

УДК 159.923.2:316.6 (02.062)

Всі права захищені.
Жодна частина цієї книжки не може бути відтворена в будь-якій формі без письмового дозволу власників авторських прав.

ISBN 978-617-7754-01-4

© Видавництво «Агенція «ІРІО»

Купити книгу на  сайті kniga.biz.ua >>>



Зміст

Передмова автора 8

Секрет №1 — Знайди!

Крок 1. Опиши себе, використовуючи таблицю	14
Крок 2. Пройди тест, щоб більше дізнатися про себе	16
Крок 3. Зроби SWOT-аналіз своєї особистості	18
Крок 4. Визнач власну самооцінку	20
Крок 5. Оціни Відчуття Власної Переваги	22
Крок 6. Впевненість у собі	24
Крок 7. Самоповага	26
Крок 8. Мої бажання. Чого я прагну?	28
Крок 9. Що мені подобається робити? Від чого я отримую задоволення?	32
Крок 10. Що я люблю?	34



Крок 11. Довідайся більше про свого внутрішнього критика	36
Крок 12. Твій добрий внутрішній помічник	37
Крок 13. Твої успіхи, досягнення. Опиши їх	38
Крок 14. Читати книжки	40
Крок 15. Переглядати кінофільми, рекомендовані Маргаритою	42
Крок 16. Пройти курси, майстеркласи, рекомендовані Маргаритою	46
Крок 17. Оцінити своє оточення	48
Крок 18. Об'єкт захоплення — це наш «прихований» двійник	50
Історія про неймовірному людину	52

Секрет №2 — Зрозумій!

Практичні завдання	59
Крок 1 — Усміхайся!	60
Крок 2 — Медитуй!	60
Крок 3 — Цінуй інших!	60
Крок 4 — Дякуй!	61
Крок 5 — Вчися висловлювати власні думки!	66
Крок 6 — Вивчай психологію!	68
Крок 7 — Розвивайся творчо	70
Крок 8 — Дружи з людьми!	70
Крок 9 — Обіймайся!	71
Крок 10 — Проси про допомогу!	72
Крок 11 — Розвивай великодушність і щедрість	74
Крок 12 — Мрії інших	76
Крок 13 — Розшир своє коло знайомств!	78
Рекомендація до Секрету №2	80



Секрет №3 — Створи!

Практичне завдання «Три запитання»	97
Практичне завдання «Три запитання». Таблиця	101
Розповідь «Декларація мети»	111
Практичні завдання	113
Перший етап — аналіз і підготовка проекту	115
Другий етап — аналіз і пошук	119
Третій етап — презентація продукції	123
Четвертий етап — безпосередньо сам продукт	125
П'ятий етап — запуск	127
Шостий етап — запуск і просування	130
Рекомендація до Секрету №3	134

Секрет №4 — Віддавай!

Притча про любов	150
Рекомендація до Секрету №4	152

Секрет №5 — Впливай!

Таблиця: «Планування створення проекту»	165
Рекомендація до Секрету №5	167
Післямова	169
Психометричний тест С. Деллінгер (адаптація А. А. Алексеєва, Л. А. Громової)	171



Про автора

Маргарита Січкара народилася 24 квітня 1968 року у Владивостоку, портовому місті Росії. На час написання книжки встигла чимало зробити:

- Закінчила Київський торговельно-економічний інститут (1985-1990). Фах: інженер-технолог громадського харчування.
- Двічі перебувала у шлюбі. Загальний стаж подружнього життя 20 років.
- Народила трьох дітей (Євгена, Віталія, Василису).
- Стала відомою рестораторкою в Україні, відкривши 6 ресторанів, відвідувачами яких були сотні відомих людей, зокрема Ален Делон, П'єр Карден, Томас Андерс, гурт «Scorpions» у повному складі, Тото Кутун'єо та інші.
- Встановила пам'ятник котові Пантелеймонові біля Золотих воріт, який став місцем паломництва туристів і увійшов у топ 100 місць, де здійснюються бажання.



- Реконструювала фонтан біля Золотих воріт, повернувши йому первісної подоби.
- Написала чотири книжки, якщо не рахувати тієї, що її ви тримаєте в руках, («Щоденник ресторатора», «Життя без паніки», «Щоденник успішної жінки» і «Почуттярити»).
- Заснувала Школу щасливого життя, адже є гуру зі щастя.
- Побудувала «Щастя Хаб» (2014-2018).
- Відкрила фонд анімалотерапії і придумала проект школи майбутнього «Камелія».
- Брала участь у телешоу перших каналів України (СТБ, 1+1, Інтер, УТ-1, Сіті, МАХ ТВ).
- Придумала і реалізувала проект реаліті-шоу «Історія одного ресторана: Комунальна квартира».
- Створила соціальні проекти «Квіткове щастя», «Театр біля мікрофона» (www.teatrumikrofona.com.ua), «LobanHub».
- Зняла соціальні ролики, створивши «Щастя продакшн».
- Знімалася в кіно, кліпах.
- Стала лідеркою думки у соц. мережах.
- Ішла до своєї головної мрії – створення «Міністерства Щастя» в Україні!
- Далі буде...





Передмова автора

Вітаю тебе, друже! Ти тримаєш у руках цю книжку, а отже, ти вже став на стежку, назва якої — Щастя. Вітаю! Домовмося одразу: ти мені довіряєш. Без довіри важко чогось досягти. Перш ніж з'явилася на світ ця книжка, у пошуках щастя я набула величезного життєвого досвіду. Я прочитала сотні книжок про щастя, відвідала кількадесят майстер-класів, де навчали і давали «інструменти» для щасливого життя. Я застосовувала на практиці все, щось засвоїлося, щось ні. Увесь цей потік я пропустила крізь себе, адже так само як і ти, мій друже, хотіла тільки одного — бути щасливою! Перед тобою «діамант», де кожна грань — це навичка, частина тебе майбутнього. Від народження ми всі алмази, і тільки ставши гранувальником ти зробиш його діамантом!

Закріплюй все на практиці. Виконуй завдання. Можеш це робити в будь-якій послідовності всередині кожного «секрету», однак я рекомендую слідувати інструкції.



Поділися своїми успіхами з іншими. Стань для них учителем. Адже в житті учень → учитель → учень — це закономірний кругообіг мудрості серед людей. Я завжди вчуся, потім закріплюю на практиці і знову вчуся.

Наприкінці книжки є мої координати — поділися і зі мною власними досягненнями! Цим ти поповниш мою скарбничку щасливих історій. Хтозна, можливо, з часом ми заприятелюємо в реальному житті, або ти станеш героєм моєї книжки про щасливих людей (ідея створення якої вже є в моїй голові).

Ну що, готовий?!

Тоді вперед!

До щастя!

З вірою в тебе,
Маргарита Січкарь
#амбасадорщастя



Відеоінструкція:



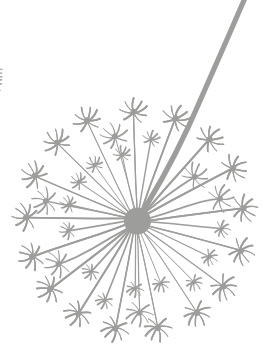
[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



СЕКРЕТ №1 — ЗНАЙДИ!



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Кого шукатимемо? Тебе! Знайди себе! Хто ти? У чому твоя особливість? Я пропоную зазирнути всередину себе. Це дуже захоплива подорож. У цьому розділі я надам тобі інструменти для пошуку скарбів — вони є в кожній людині. Просто в міру нашого дорослішання їх «закопували» люди, серед яких — наші рідні, близькі, шкільні педагоги й інші «вчителі». Не варто їх ні в чому звинувачувати, адже робили вони це через незнання. Як із такими людьми правильно взаємодіяти, читай у Секреті №2. А зараз повертаймося до тебе, «коханого».

Спершу хочу подати тобі кілька базових речей, які допоможуть зрозуміти, хто така взагалі людина.

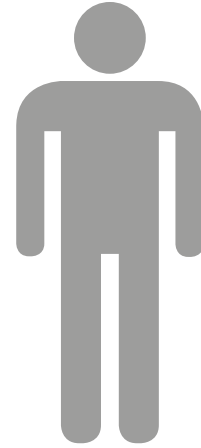




Людина складається з:

- фізичного тіла (тіло);
- інтелектуального тіла (розум);
- енергетичного тіла (емоції);

і є ще одне тіло ефірне – те, що оточує нас, зокрема це оточення (люди, природа, будинок, квартира тощо).



Наше тіло:

- яке воно?
- як ми його підтримуємо?
- як піклуємося?
- чим його живимо?
- з ким ми проводимо час?



Наш розум:

- чим ми його наповнюємо?
- що дивимося, читаємо?
- де вчимося?
- з ким спілкуємося?





- як його розвиваємо?
- який досвід отримуємо?

Наші емоції:

- про що мріємо?
- чого прагнемо?
- про що думаємо?
- від чого отримуємо задоволення?
- з ким?



Ми є те, що в себе впускаємо.
Ось чому важливо інвентаризувати
все, з чим ми стикаємося.
Тому перше, з чого почнемо –
з вивчення себе.





Крок 1. Опиши себе, використовуючи таблицю

Опиши себе сьогоднішнього, подивися і подумай, яким ти хочеш стати. Які корисні звички ти хочеш в собі розвинути. Створи «ідеальний образ себе». Наступний крок – дії. Що мені потрібно зробити? Від чого відмовитися? Які звички розвинути? Хто і що мені в цьому допоможе?

ОПИС: СЬОГОДНІ

Тіло:

вага, зріст, статура, харчування, спорт,
(активність), догляд, сон, з ким спілкуюся, хто
ці люди?

Розум:

освіта, навички, досвід, самоосвіта (книжки,
тренінги, додаткове навчання), з ким спілкуюся?

Енергія (емоції):

бажання, мрії, страхи, сильні сторони, слабкі
сторони, оточення



	ЯК ХОЧУ: ЗАВТРА МІЙ ІДЕАЛ	ЩО ТРЕБА ЗРОБИТИ
Тіло: вага, зріст, статура, харчування, спорт, (активність), догляд, сон, з ким спілкуюся, хто ці люди?		
Розум: освіта, навички, досвід, самоосвіта (книжки, тренінги, додаткове навчання), з ким спілкуюся?		
Енергія (емоції): бажання, мрії, страхи, сильні сторони, слабкі сторони, оточення		

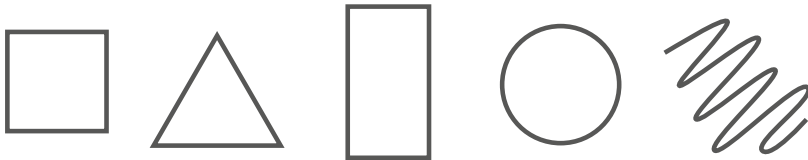




Крок 2. Пройди тест, щоб більше дізнатися про себе

Психометричний тест

Розглянь ці фігури і пронумеруй їх від 1 до 5, починаючи з тієї, яка тобі найбільше до вподоби. Тобто під номером 5 буде фігура, яка тобі подобається найменше.



Результат тесту перевіряй на сторінці 169 і заповни таблицю.

ФІГУРА	ЯКОСТІ ХАРАКТЕРУ, ЗДІБНОСТІ
1	
2	
3	
4	
5	



Протестуй своє оточення:

ЛЮДИНА	ФІГУРА	ОПИС





Крок 3. Зроби SWOT-аналіз своєї особистості

Мої сильні сторони:

досягнення, навички, звички, ділові якості
комунікативні здібності.

SWOT

Можливості:

всі горизонти, які ти можеш підкорити,
використовуючи сильні якості.



Слабкі сторони:

страхи, недоліки, негативні звички,
слабкості.

аналіз

Ризики:

діяльність і сфери, які ти не любиш через
свої слабкі якості.

На що ти не можеш впливати?