




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!

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.

ПРИВІТКИ!



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.

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!