





## Глава 1

### «Я»

Если вас цепляет фраза: «Мир не крутится вокруг тебя», вы все делаете правильно! А как иначе?! Ваш мир естественным образом крутится только вокруг вас! Вокруг кого еще ему крутиться?! В центре своего мира находитесь только вы!

Ваши реакции на мир: чувства, мысли – это все исходит только от вас, через призму вашего взгляда и ощущения. За вас не могут думать или чувствовать другие.

У «Я» есть две ипостаси. Первая – это Персона, здесь собрано все наносное: роли, функции, социальная самопрезентация – то, какими вы хотите, чтобы вас видели другие. Персона находится в социально приемлемых нормах. Никто не хочет быть плохим. Например: если для общества быть в отношениях – норма, то человек будет скрывать тот факт, что одинок. По крайней мере, не будет выпячивать это. И так – со всем. Мы настолько «пропитываемся» подобными условностями и так стараемся им соответствовать, что зачастую теряемся в них и начинаем думать, что это и есть мы. Но это не так. Вторая ипостась «Я» гораздо важнее, без нее

мы не были бы собой, и в мире не существовало бы такого понятия, как «индивидуальность». Итак, вторая ипостась – это самость. Это наше «Я», идущее из центра нашего существования, это ядро нашей личности, это то, откуда берут начало все самые глубинные и важные для нас желания. Даже если сто раз ваше проявление из самости противоречит социальным нормам, вы все равно не сможете перестать его жаждать. А если вы себе не дадите желаемого, будете страдать. Поэтому так важно знать себя. Это первостепенное и самое главное, что можно сделать для себя. Только живя из самости, можно быть счастливыми.

Эта глава – про самое важное, что у вас есть, – про ваше «Я».

## ТЕСТЫ ТОЛЬКО ПРО МЕНЯ

Когда мы знаем и понимаем себя, мы адекватно смотрим на мир и изначально задаем нужные параметры тому, что приглашаем в свою жизнь и оставляем в ней. В этом случае мы все пропускаем через принцип «соответствует – не соответствует» и выбираем только то, что действительно нам нужно. То есть мы контролируем свою жизнь, а не соглашаемся с тем, что с нами происходит. В определенные моменты мы сами задаем нужное направление событиям. Чем больше мы себя знаем, тем на большее количество событий можем влиять.

Поэтому логично начать главу с темы углубленного понимания себя и попробовать поймать идеи по преобразованию своей жизни.

### Тест на удовлетворенность жизнью

1. Как часто у вас возникает ощущение счастья и радости?
  - а) Почти никогда

- б) Иногда
  - в) Часто
  - г) Почти всегда
2. Как вы оцениваете свои отношения с близкими людьми?
- а) У меня нет близких людей
  - б) Они мне не очень важны
  - в) Ценю своих близких, но иногда возникают проблемы
  - г) Очень доволен своими отношениями с близкими
3. Как вы оцениваете свою работу/карьеру?
- а) Не работаю / не удовлетворен своей работой
  - б) Моя работа меня устраивает, но есть некоторые проблемы
  - в) Довольна своей работой и карьерой
  - г) Моя работа – мое призвание, очень довольна
4. Как вы проводите свободное время?
- а) Не нахожу времени на хобби и развлечения
  - б) Провожу время за просмотром телевизора или в социальных сетях
  - в) Занимаюсь хобби и провожу время с друзьями и семьей
  - г) Полностью погружаюсь в свои увлечения и получаю от них удовольствие
5. Как вы оцениваете свое физическое и психическое здоровье?
- а) У меня есть серьезные проблемы со здоровьем
  - б) У меня есть некоторые проблемы со здоровьем, но я работаю над ними
  - в) Довольна своим здоровьем и стараюсь его поддерживать
  - г) Чувствую себя отлично и забочусь о своем здоровье



## РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✦ Если большинство ваших ответов находится в категории «а» или «б»: вы не удовлетворены своей жизнью и можете начать работу над улучшением ситуации.
- ✦ Если большинство ваших ответов находится в категории «в»: вы удовлетворены своей жизнью, но может потребоваться работа над некоторыми ее аспектами.
- ✦ Если большинство ваших ответов находится в категории «г»: вы полностью удовлетворены своей жизнью, продолжайте делать то, что приносит вам счастье.

## Тест на уровень оптимизма

1. Как вы реагируете на неудачу?
  - а) Очень расстраиваюсь и теряю мотивацию
  - б) Немного расстраиваюсь, но быстро перехожу к следующей задаче
  - в) Воспринимаю неудачу как урок и ищу способы меняться к лучшему
2. Как часто вы улыбаетесь в течение дня?
  - а) Редко или почти никогда
  - б) Иногда, когда есть повод
  - в) Часто, даже без повода
3. Как вы относитесь к новым задачам?
  - а) Боюсь не справиться и избегаю их

- б) Немного волнуюсь, но принимаю вызов
  - в) С нетерпением жду новых задач и возможностей для роста
4. Как вы относитесь к своим ошибкам?
- а) Стыжусь их, обижаюсь на себя
  - б) Принимаю свои ошибки и стараюсь извлечь из них уроки
  - в) Воспринимаю ошибки как естественную часть жизни и не обращаю на них особого внимания
5. Как вы относитесь к людям, которые критикуют вас?
- а) Очень обижаюсь и считаю их врагами
  - б) Стараюсь выслушать критику и понять, что можно улучшить
  - в) Принимаю критику как конструктивную обратную связь и благодарю за нее
6. Как вы относитесь к своей жизни в целом?
- а) Неудовлетворена и часто жалуясь на жизнь
  - б) Удовлетворена, но есть некоторые проблемы и вызовы
  - в) Очень довольна своей жизнью и благодарна за все, что имею

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

- ✦ *Большинство ответов «а»: вы скорее пессимистический человек и можете повысить оптимизм, работая над своим мышлением и отношением к жизни.*
- ✦ *Большинство ответов «б»: вы достаточно оптимистичны, но есть место для улучшений. Работайте над тем, чтобы замечать больше позитива вокруг.*

★ Большинство ответов «в»: вы оптимистичный человек, который видит в жизни больше позитива, чем негатива. Продолжайте в том же духе!

## Тест на уровень потребности в любви

1. Как часто вы испытываете потребность в близости и общении с другими людьми?
  - а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
2. Как часто вы нуждаетесь в поддержке и понимании окружающих?
  - а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
3. Как часто вы чувствуете себя одиноко и изолированно от других людей?
  - а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
4. Как часто вы ощущаете, что вам не хватает любви и заботы?
  - а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда

5. Как часто вам кажется, что жизнь была бы лучше, если бы вы наладили более тесные и доверительные отношения с другими людьми?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
6. Как часто вы ощущаете радость и удовлетворение от близости и тепла других людей?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
7. Как часто у вас возникает ощущение, что вы готовы дарить любовь и заботу другим людям?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
8. Бывает ли вам трудно проявлять свои чувства и эмоции перед другими людьми?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
9. Испытываете ли вы благодарность и признательность к людям, окружающим вас любовью и заботой?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда





10. Как часто любовь и тепло других людей помогают вам преодолевать жизненные трудности?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда

### РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✦ Большинство ответов «а»: вы очень нуждаетесь в близости и тепле других людей, это является важной частью вашей жизни.
- ✦ Большинство ответов «б»: вы иногда чувствуете потребность в любви и тепле, попробуйте чаще проявлять свои чувства и эмоции перед другими людьми.
- ✦ Большинство ответов «в»: уделяйте больше времени работе над своей потребностью в близости и тепле и находите способы создания более доверительных отношений с другими людьми.
- ✦ Большинство ответов «г»: вам нужно работать над проявлением своих чувств и эмоций, учиться строить более тесные и доверительные отношения с другими людьми.

### Тест на самоощущение

1. Как часто вы чувствуете, что находитесь на своем месте и занимаетесь нужным делом?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда

- в) Редко
  - г) Никогда
2. Как часто вы ощущаете, что ваша работа или занятие соответствуют вашим интересам и способностям?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
3. Как часто вы чувствуете себя уверенно и спокойно?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
4. Как часто вас понимают и принимают таким, какой вы есть?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
5. Как часто вы ощущаете, что ваше окружение подходит вам по характеру и интересам?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
6. Как часто вы чувствуете себя комфортно при любых обстоятельствах: в привычной обстановке и среди незнакомых людей?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда



- в) Редко  
г) Никогда
7. Как часто ваше мнение уважают и принимают во внимание?  
а) Почти всегда  
б) Иногда  
в) Редко  
г) Никогда
8. Как часто вы чувствуете, что ваша жизнь имеет смысл и цель?  
а) Почти всегда  
б) Иногда  
в) Редко  
г) Никогда
9. Как часто вы ощущаете, что свободны в своих действиях и выборе?  
а) Почти всегда  
б) Иногда  
в) Редко  
г) Никогда
10. Как часто вы чувствуете, что находитесь в гармонии с собой и своими ценностями?  
а) Почти всегда  
б) Иногда  
в) Редко  
г) Никогда

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

- ✦ *Большинство ответов «а»: вы чувствуете себя на своем месте и в гармонии с самим собой, ощущаете уверенность и комфорт.*

- ✦ Большинство ответов «б»: иногда вы теряете ориентиры и ощущаете дискомфорт, попробуйте поработать над тем, чтобы укрепить чувство принадлежности и уверенности в себе.
- ✦ Большинство ответов «в»: постарайтесь уделять больше времени работе над чувством принадлежности и находить способы создания для себя комфортной обстановки.
- ✦ Большинство ответов «г»: ищите свое место в жизни, учитесь находить способы достижения гармонии с собой и окружающим миром.

## Тест на чувство значимости

1. Как часто вы чувствуете, что ваше мнение имеет значение для других людей?
  - а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
  
2. Как часто вы получаете признание и благодарность за свои достижения?
  - а) Часто
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
  
3. Как часто вы чувствуете, что в вас нуждаются и вас ценят?
  - а) Почти всегда
  - б) Иногда



- в) Редко
  - г) Никогда
4. Как часто вы ощущаете свою значимость для близких людей?
- а) Часто
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
5. Как часто вы чувствуете, что ваша работа или творческие достижения имеют значение для общества?
- а) Часто
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
6. Как часто вы получаете поддержку и помощь от других людей?
- а) Часто
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
7. Как часто вы чувствуете, что можете вносить важный вклад в жизнь других людей?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
8. Как часто вы получаете признание и поддержку от своих коллег или близких по духу людей?
- а) Часто
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда



9. Как часто вы ощущаете, что ваше присутствие и участие в каком-то мероприятии имеют значение и важны для других людей?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда
10. Как часто вы чувствуете, что ваша жизнь имеет смысл и цель?
- а) Часто
  - б) Иногда
  - в) Редко
  - г) Никогда

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

- ✦ *Большинство ответов «а»: вы чувствуете свою значимость и важность для других людей, а также понимаете, что ваша жизнь имеет смысл и цель.*
- ✦ *Большинство ответов «б»: периодически вы осознаете свою значимость, но можно поработать над укреплением чувства самооценности.*
- ✦ *Большинство ответов «в»: уделяйте больше времени развитию чувства собственной значимости и находите способы получать признание и поддержку от других людей.*
- ✦ *Большинство ответов «г»: отмечайте свою значимость и важность для других людей, учитесь находить способы достижения успеха и получения признания.*