

# Усе починається з принципів

Принципи — це певні думки про себе і світ, які відображають твої основні цінності. На принципах ґрунтуються твої вчинки, і вони неабияк впливають на твої життєві рішення.

Принципи, в які ти віриш, завжди будуть із тобою, хоча можуть і змінюватися з часом. Вони — фундамент, на якому будується твоє життя. Саме принципи допоможуть тобі долати труднощі й підтримувати баланс.

Сформулуй свої принципи, і тоді приймати важливі рішення навіть у найзаплутаніших ситуаціях буде легше.

Кожна людина має власні принципи. Наприклад:



бути доброю



поводитися чесно



допомагати іншим

## Як визначити свої принципи?

Регулярно згадуй свої вчинки, якими ти пишався.

Зверни увагу на те, про що ти думаєш і на що витрачаєш час, коли не маєш жодних обов'язкових справ.

Виділи якесь упередження про себе самого (певні риси, якими тобі докоряють і в наявність яких ти повірив) і вчини цілком протилежно.

Поміркуй, що в житті для тебе найважливіше.

Спробуй упродовж дня ставитися до інших так, як би ти хотів, щоб ставилися до тебе. Як ти діяв?

Вслухайся в тексти своїх улюблених пісень. Про що вони співають? Яких струн вони торкаються у твоєму серці?

Опинившись у складній ситуації, подумай, як би вчинила людина, котру ти поважаєш. Чому?



## Перевір «окуляри»!

«Лінзи», або настанови, крізь які ти оцінюєш світ і себе в ньому, треба дуже ретельно очищати. Ми часто добираємо факти до своєї думки. Наприклад, якщо ти вважаєш, що оточення не зичить тобі добра, то помічатимеш тільки вияви негативу. Ти фіксуєш те, на чому фокусуєшся. Тому старайся дивитися на світ об'єктивно й не думати штампами.

Щоби зміцнити самооцінку, знайди людину, яка в тебе вірить, і вчися дивитися на себе її очима. Ти побачиш добро в собі, свої унікальні риси і переваги. Фокусуйся на тому, що в тобі добре.



Просто живучи серед людей, ти неабияк впливаєш на оточення — своїми думками, емоціями й діями. Тобі вирішувати, яким буде цей вплив, що ти нести-меш людям довкола.

Унікальним тебе роблять твої **принципи, особисті риси й інтереси**. Поєднуючись, вони виявлятимуться у твоїх діях.

Реалізувати свою унікальність ти можеш у різних життєвих сферах:

## Навіщо я потрібен світові?

Озирнися довкола: все, чим ми користуємося, все, що робить наше життя зручнішим і цікавішим, — безпечний автомобіль, Інтернет, комфортне житло, смачні продукти й чимало чого іншого, — колись створила людина чи команда людей.

І всі ці люди були колись дітьми, які розмірковували про свій шлях. Комусь цей шлях одразу визначають очевидні з дитинства таланти. А хтось перебуває в пошуку все життя. **Хоч би яким був твій шлях — пам'ятай: ти абсолютно унікальний, таких, як ти, більше немає!**



особисті  
рис

ТІА

# Що таке щастя?

Згідно з численними дослідженнями, щасливим людям частіше таланить у любові й дружбі, в роботі й кар'єрі, до того ж вони мають міцне здоров'я. Та як стати щасливим?

Щастя, всупереч рекламі, не визначають зовнішні обставини й оточення. Щастя — це внутрішній стан.



## А я щасливий?

На таке запитання можна відповісти тільки «так» або «ні». Що не зовсім правильно. Адже щастя — це не точка десь на мапі, не те, чим можна володіти. Щастя — це шлях. Твоє бажання рухатися далі й радість від руху цим шляхом — це і є ознаки щастя.

*Щастя — це шлях, на якому ти реалізуєш себе, й відчуття радості на цьому шляху.*

Чи справді ти хочеш домагатися того, про що кажуть інші?

Чи народжується в тобі відчуття радості, коли ти працюєш над цією ціллю?

Чи співвідноситься ця ціль із твоїми принципами?



Успіх — зовнішня оцінка

Щастя — внутрішній стан

## Не у грошах щастя?

Психолог Девід Маєрс визначив, що рівень щастя не вельми залежить від рівня доходів (якщо тільки

## А що для мене означає щастя?

1 Розглянь **основні сфери** свого життя: навчання, особисте життя, захоплення, спілкування.

2 З переліку, який ти склав, обери те, чого прагнеш **найдужче**.

3 А тепер уже з цього переліку — чого прагнеш **най-най-найдужче**.

4 Запиши ці потаємні цілі. Спробуй уявити, як ти **просуваєшся до їхнього втілення**. В якому випадку ти відчуваєш невідробний інтерес і радість від майбутньої великої роботи? Це і є твій шлях, на якому ти будеш щасливим.

### Три сторони щастя

#### Щастя в пізнанні нового

Так, це можливо, навіть якщо впродовж усіх шкільних років ти вважав, що щасливим можна бути тільки на канікулах. Вивчення нового, дослідження здатні занурювати людину у стан потоку. Це стан, коли ти цілком зосереджуєшся на діяльності, в якій бачиш сенс, утрачаєш відчуття часу й відчуваєш радість під час роботи.

#### Щастя в особистому житті

Щасливих людей вирізняють глибокі й гармонійні взаємини з іншими. Саме тому так важливо обирати комфортне для тебе оточення, вміти дружити й любити. Про те, як будувати взаємини, читай на с. 76–83.

#### Щастя у праці

«Знайди те, що тобі до душі, й ти не працюватимеш жодного дня у своєму житті». Робота може бути тяжкою і виснажливою, а може дарувати радість, особливо якщо ти реалізуєш себе в ній. Щоб відчувати щастя на роботі, шукай своє покликання. Це нелегко. Зазвичай люди роблять те, що їм добре вдається, а не те, що подобається. А це не завжди те саме. Поміркуй: що тобі подобається робити? Від якої діяльності відчуваєш радість і задоволення? Про покликання і пошук шляху читай на с. 14.

