

МОЖУ САМА!

12 книжок в одній про те, як жінці
подолати бар'єри, реалізувати потенціал
і створити життя своєї мрії



«Моноліт Bizz»
Харків — 2026

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

УДК 159.947-055.2
М 74

М 74 Можу сама! 12 книжок в одній про те, як жінці подолати бар'єри, реалізувати потенціал і створити життя своєї мрії / упор. ТОВ «Моноліт Бізз». — Харків : Моноліт Бізз, 2026. — 192 с.

ISBN 978-617-8119-73-7

До збірника «Можу сама!» увійшли самарі 12 світових бестселерів про самоцінність жінки, її особистісний розвиток, психологічну стійкість, жіночу сміливість і навички, які допомагають жити повноцінно, усвідомлено й гармонійно. Тут ви знайдете дієві практичні поради та конкретні інструменти для того, щоб краще зрозуміти себе, свої потреби й внутрішні ресурси. У центрі уваги — самоцінність, особиста відповідальність і здатність жити власним життям, а не підлаштовуватися під очікування інших. Автори книжок розкривають, як подолати обмежувальні переконання, страх відмови, невпевненість, синдром набутої безпорадності, а також як знайти баланс між особистими інтересами, стосунками та внеском у суспільство. Збірник створено для тих жінок, які хочуть змінити життя на краще, розвинути внутрішню стійкість і мудрість, навчитися відстоювати свої межі та жити свідомо.

УДК 159.947-055.2

АУДІОВЕРСІЯ



Щоб завантажити аудіоверсію збірника, скористайтеся QR-кодом.

Код для завантаження:
C 2

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2026 PAN

Усі права застережено, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

ISBN 978-617-8119-73-7

Зміст

1

Worthy. Як повірити у свою цінність і кардинально змінити життя. 11

Джеймі Керн Ліма

Ціна сумнівів
Зміни починаються всередині
Брехня, у яку ми віримо і яку маємо забути
Вчимося цінувати себе і бути щасливими
Зміни — це непросто
10 найкращих думок

2

Чемні дівчатка потрапляють у рай, погані — куди забажають 29

Уте Ергардт

Такі чемні дівчатка
Пастки слухняності
Чого бояться чемні дівчатка
Чемні дівчатка на роботі
Увага до себе
Експрес-тест на чемну дівчинку
10 найкращих думок

3

Дівчачий кодекс. Як жінці-підприємці розгадати код успіху, гармонії та щастя.47

Кара Елвілл Лейба

Жінка та її бажання
Жінка та її оточення
Жінка і доля: не чекати на можливості, а створювати їх
10 найкращих думок

4

Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя59

Регіна Бретт

Навіщо нам уроки долі?
Життя несправедливе, але все одно прекрасне
Як жити: вибрані уроки
10 найкращих думок

5

Жінка, яка має план. Життя, сповнене пригод, краси й успіху71

Мей Маск

У 70 усе тільки починається
Краса
Гардероб
Косметика
Пригоди
Сім'я
Особистий успіх
Здоров'я
10 найкращих думок

6

Досягай і процвітай. Про життя, сповнене здоров'я, мудрості й відчуття дива85

Аріанна Гаффінгтон

Успіх — це не лише гроші та влада
Добробут
Медитація
Цифровий детокс
Якісний сон
Рух
Мудрість
Диво
Служіння
10 найкращих думок

7

Дівчинко, годі вибачатися. Як без сорому прийняти себе і досягти своїх цілей 101

Рейчел Голліс

А що, як...
Виправдання і відмовки
Зміни у поведінці
10 найкращих думок

8

У пошуках надії. 115

Джейн Ґудолл, Дуглас Абрамс

Як усе починалося
Чотири причини надіятися
Справа за нами
10 найкращих думок

9

Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення 129

Опра Вінфрі, Брюс Перрі

Зробити світ безпечним
Що таке психологічна травма
Наслідки травми
Що може допомогти зцілити травму
10 найкращих думок

10

Велика книга про великих жінок. 15 безстрашних і натхненних жінок, які змінили світ 143

Рейчел Волш, Білл О'Ніл

Жінки, які змінили світ
Жінки, які боролися за свої права
Найкращі у своїй справі
Найсміливіші
10 найкращих думок

11

Невидимі жінки. Як вижити у світі, де навіть цифри брешуть на користь чоловіків 159

Керолайн Кріадо Перес

Усі люди — чоловіки
Історично склалося
Жінок — у політику і владу!
10 найкращих думок

12

Знайдімо компроміс. 8 розмов матері з донькою про життя та віру 175

Сандра Стенлі, Еллі Куні

Основа, на якій усе тримається
У тебе все так
Пастка порівняння
Сім'я — це назавжди
Про тих, хто поруч, і про те, як залишатися собою
Сильніше за страх
Як не втратити спокою в хаосі
Сюжет вашого життя
10 найкращих думок

1

Worthy

**Як повірити у свою цінність
і кардинально змінити життя**

Джеймі Керн Ліма

Worthy: How to believe you are enough and transform your life
by Jamie Kern Lima

- «У житті ти не злітаєш до рівня своїх надій, ти застрягаєш на рівні
- своєї самооцінки. Ти не підіймаєшся до того, що, на твою думку, цілком
- можливе, а падаєш до рівня того, чого, на твою думку, ти заслуговуєш», —
- стверджує Джеймі Керн Ліма.

Життя можна змінити, тільки якщо ми віримо, що гідні цього. У своїй книжці Джеймі Керн Ліма ділиться вправами, техніками та ідеями, які допомагають усвідомити свою цінність і зрозуміти, що ми — такі, які є, — уже гідні щастя та любові. Прочитайте наведене нижче самарі, щоб повірити у свою цінність і змінити життя.

Ціна сумнівів

Джеймі Керн Ліма — підприємця, мотиваційна спікерка й одна з найбагатших *self-made*-жінок Америки. Але її життя не можна назвати простим: її вдовчила звичайна сім'я, вона була свідком проблем названого батька з алкоголем, пережила розлучення батьків, у студентстві поєднувала навчання одразу з кількома роботами, щоб прогодувати себе. І, попри сотні перешкод, побудувала багатомільйонний бренд люксової косметики, розпочавши його у своїй вітальні.

- «Чого в житті тобі вже коштували сумніви у власних силах? Можливо,
- ти боялася підняти руку в класі й відповісти перед усіма на запитання,
- навіть якщо знала відповідь. Або змовчала на робочій нараді, хоча
- мала чудову ідею. Так і не наважилася купити яскраву сукню, а потім
- згадувала про неї багато місяців. А може, залишалась у стосунках, де тебе
- не цінували, хоч і розуміла в глибині душі, що заслуговуєш на краще.
- Скільки можливостей і щасливих моментів ти втратила, бо вважала,
- що не гідна їх?» — запитує своїх читачок Джеймі Керн Ліма.

Насправді ці запитання (гарзд, про сукню викреслимо) актуальні для людей будь-якої статі. Коли ми сумніваємося в собі, боїмося помилитися, вважаємо себе недостатньо розумними, талановитими, гарними, щасливими (потрібне підкреслити), ми проживаємо лише частину життя. Ми не кажемо те, що думаємо, не робимо того, що хочемо, залишаємося нещасними і не відчуваємо гідними. Хоч би які плани ми будували і хоч би які цілі ставили, якщо ми не віримо, що заслуговуємо на них, то самі себе саботуємо і завжди знаходимо причини, щоб нічого не досягати.

Зміни починаються всередині

Більшість із нас звикли жити наполовину: приховувати свої особливості, погляди чи захоплення, щоби вписуватися в оточення. Ми відчуваємося нещасними і думаємо, що це нормально, адже «усі так живуть». Ми не наважуємося на важливі вчинки, бо «та куди ж мені?».

Водночас нам здається: коли станеться те, про що ми мріємо, усе нарешті справді буде добре. От схудну — і почуватимуся краще. Закінчу чергове навчання — і точно буду готова попросити підвищення. Отримаю підвищення — тоді нарешті заживу. Переїду — й одразу стану щасливішою.

Але після отримання омріяного краще не стає. Ми й далі відчуваємося нещасними, недостатньо сміливими або не такими, як треба, і все ще не відчуваємо задоволення від життя.

Зовнішні зміни не можуть зробити нас щасливими, адже в нове середовище ми беремо колишніх себе. Щоб життя справді стало іншим, зміни мають відбутися всередині нас.

Упевненість у собі й самоцінність

Вважається, що для успіху та щастя в житті потрібна впевненість у собі. Це не зовсім так. Крім упевненості, потрібна ще й самоцінність — саме вона стає основою задоволеності життям. Але треба з'ясувати, у чому різниця між ними.

Упевненість у собі — це наше позиціонування себе, своїх навичок і здібностей щодо світу. Упевненість у собі залежить від зовнішніх факторів — від того, як нас оцінюють інші, вона може змінюватися з часом і навіть у межах одного дня.

- «Сьогодні ти чудово впоралася на роботі, запропонувала ідею, від якої весь відділ був у захваті. Твоя впевненість у собі на висоті. А завтра робочий день виявився невдалим: ти розгубилася, припустилася помилки і дістала догану від керівника. Упевненості стало значно менше», — каже Джеймі Керн Ліма.

Самоцінність — це внутрішнє непохитне усвідомлення своєї цінності й значущості. Це стрижень особистості, на якому ґрунтується любов до себе. Люди з нормальним рівнем самоцінності щиро вірять, що вони заслужують на те, щоб із ними ставалося щось добре. Без цієї віри неможливо дозволити собі бути щасливими й любленими.

По суті, упевненість у собі — це те, що ми показуємо зовні, а самоцінність — те, як відчуваємося всередині. Коли в нас є і те, й інше, ми віримо в себе, постійно поліпшуємо свої навички, досягаємо успіху в справах, за які беремося, а помилки й невдачі не здаються нам кінцем світу.

Коли нам бракує самоцінності, це виявляється у всіх сферах життя. У роботі ми менше ризикуємо, адже якщо помилимося, то втратимо впевненість у собі, а крім неї, нам більше нема на що спертися. В особистому житті ми вибираємо самосаботаж, залежності, нездорові стосунки, адже якщо ми себе не любимо й не цінуємо, то не дбаємо про себе і не дозволяємо цього робити іншим. Щоб дозволити собі бути щасливими, повірити, що ми гідні того, про що мріємо, потрібно мати стійку самоцінність. Вправи з цієї книжки допоможуть її сформувати.

«Ти не божевільна, ти перша»

Важливий крок у формуванні самоцінності — прийняття себе автентичними, такими, які є. Ми часто воліємо приховати свою справжню думку чи рису характеру, які, як нам здається, можуть виявитися незручними для інших. Ми робимо це через страх бути відкинутими. Іронія в тому, що, коли ми вибираємо бути нещирими з оточенням, ми відчуваємося ще самотнішими, ніж тоді, коли справді залишаємося на самоті.

Коли ми першими у своєму колі наважуємося бути собою, відмовляємося від нав'язаних норм чи цінностей, які нам не підходять, це завжди викликає дискомфорт в інших людей. Вони можуть називати нас дивними й навіть божевільними.

- «Але ти не божевільна — ти перша, хто вибрав себе і свою автентичність», — пише Джеймі Керн Ліма. — Наприклад, батько співачки Мадонни був інженером-конструктором, а мати — техніком рентгенографії. Любов Мадонни до музики наражалася на повне нерозуміння в сім'ї і спричиняла нескінченні сварки. Коли майбутня зірка сцени обрала професію хореографа, батько мало не відмовився від неї, адже вважав цю справу несерйозною. Вона стала першою в сім'ї, хто не обрав технічного шляху».

Щоб жити щасливо, потрібно перестати ховати себе справжніх від інших і самих себе. Коли ми вибираємо бути собою й керуватися своїми справжніми захопленнями, це не гарантує миттєвого успіху в роботі, стосунках і житті загалом. Але коли ми не вибираємо себе, це неминуче призведе до провалу, і щастя бракуватиме.

Минуле нас не визначає

Ми завжди знайдемо багато причин, щоб сумніватися в собі. Одна з найпопулярніших — упевненість у тому, що успіху досягають лише особливі люди, які мають якийсь надзвичайний дар, багатих батьків чи зв'язки. А такі, як ми, — з таким дитинством, сім'єю, релігією, невдачами в минулому — успіху не досягають. Але це неправда.

- Джоан Роулінг була домогосподаркою й матір'ю-одиначкою, а стала найбагатшою письменницею сучасності. Джеймс Кемерон виріс у сім'ї з низьким доходом, кинув коледж, вживав наркотики, але зміг стати керманчем свого життя й подарував світові «Титанік» і «Аватар».

Ми — це не наше минуле, не помилки і поразки. Ми — це наші нинішні й майбутні наміри. Не можна дозволити невдачам минулого зупинити нас на шляху до майбутніх перемог.

Відмови й невдачі

Усі ми, і ті, хто вірить у себе, і ті, хто не вірить, шукаємо одного — любові та прийняття. Відмови й невдачі можна вважати протилежністю любові та прийняття, тому ми часто боїмося їх і намагаємось уникати за будь-яку

ціну. Страх відмови — головна причина, через яку ми застрягаємо на місці, вибираємо не ризикувати і втрачаємо шанси.

Але єдиний спосіб не стикатися з відмовами — нічого не робити. Залишається тільки одне — змінити своє ставлення до відмов і зрозуміти, що вони не визначають нас як особистість. Це можна зробити за чотири кроки:

1. Визначити емоцію відмови. Чітко сформулюйте, яка емоція, думка чи переконання виникають у голові, коли ви стикаєтеся з відмовою чи невдачею.

• «Звичайно, цього й слід було очікувати, адже я... (вставити потрібне)».

2. Дати нове визначення відмові. Чиясь відмова чи невдача не роблять нас гіршими, ніж ми є. Вони не означають, що з нами щось не так. Дайте відмові й невдачі нове визначення, яке не підриватиме вашу віру в себе, а зможе надихати і давати сили.

• «Відмова й невдача — це спосіб, за допомогою якого Всесвіт або Бог захищають мене від того, що мені насправді не потрібне. Відмова й невдача — це нагадування моєї сміливості та готовності спробувати знову».

3. Повернутися до відмов минулого. Погляньте під новим кутом на кожну невдачу й відмову, які довелося пережити раніше. Якщо подобається вести щоденник, запишіть нові визначення для кожної ситуації з минулого.

4. Цінувати нові відмови. Запам'ятайте позитивні емоції, які з'явилися разом із новим поглядом на відмову. Це почуття додаватиме сміливості й допоможе цінувати всі відмови, з якими кожен із нас неминуче зіткнеться в майбутньому.

Брехня, у яку ми віримо і яку маємо забути

Одне з того, що сильно підриває нашу віру в себе, — обмежувальні переконання. Це такі переконання, які ми щиро вважаємо правдою і які

заважають нам жити. Вони змушують нас сумніватися в собі та, як наслідок, обмежують наш вибір і дії, змушуючи тупцювати на одному місці.

Щоб позбутися обмежувальних переконань, потрібно насамперед їх усвідомити. Потім обміркувати і запитати себе, чи вони дійсно правдиві. Найімовірніше, в глибині душі ми вже знаємо, що це не так. Розгляньмо найпоширеніші обмежувальні переконання.

«Я стану щасливою, коли досягну своєї ідеальної ваги»

Це переважно жіноче, аніж чоловіче переконання. Проте останніми роками суспільство відходить від суворих стандартів жіночої краси. Ще 15 років тому жінки з усіх боків чули, якими вони мають і не мають бути на вигляд. Це призвело до того, що мільйони дівчат у всьому світі не почувалися комфортно і впевнено у своєму тілі.

• Безліч жінок ходять у закритому одязі навіть влітку і відмовляються від задоволення поніжитися на пляжі, навіть погодившись приїхати до води, вони не надягають купальника або загортаються в парео, щоб ніхто не побачив їхніх «зайвих» (або недостатніх) сантиметрів і кілограмів.
• У будь-якому разі всі вони, замість радості, відчують суцільний дискомфорт і розчарування.

Ніхто з нас не стане щасливішим, коли досягне своєї «ідеальної» ваги. Якщо ми не маємо міцної віри у свою цінність і гідність, то навіть попри ідеальну вагу знайдемо, до чого причепитися. Важливо не те, наскільки ми товсті чи худі, а як ми відчуваємося і чи все добре з нашим здоров'ям.

Щоб позбутися невпевненості, використовуйте практику заміни негативних переконань на позитивні. Щойно в голові з'являється голос критика, його висловлювання потрібно одразу замінити на правдиві — ті, що промовляє голос самоцінності.

• Усі дивляться на мене і засуджують ➡ Людей насамперед цікавлять вони самі, а не я, отже я залишаюся собою
• Моїм дітям буде соромно за те, який вигляд має їхня мати ➡ Я показую дітям здоровий приклад любові до себе та свого тіла

«Мене мають бачити, тільки коли в мене все добре»

Сьогодні на нас щодня виливається шалений потік інформації із соціальних мереж. У них проводять час тисячі людей, які готові на все, щоби повернути до себе увагу. Переважна частина користувачів мереж транслює успіх, щастя і постійний позитив.

У реальному житті нам не завжди добре. Іноді нам погано. Це нормально. І це аж ніяк не привід відгороджуватися від друзів і знайомих, думаючи, що наші проблеми відштовхнуть їх. Вибираючи не телефонувати другові через те, що в нас не все добре, ми позбавляємо спілкування не тільки себе, але і його. Можливо, зараз другові якраз потрібен цей дзвінок.

Ми маємо дозволити собі відчувати і проживати всі емоції, зокрема негативні, але концентруватися слід на позитиві. Наш зв'язок із близькими — це джерело позитиву. Щоб не відгороджуватися одне від одного у важкі періоди й зробити стосунки глибшими і якіснішими, спробуйте застосувати два інструменти:

1. «Чого ти хочеш?». Коли друг розповідає про проблеми, запитайте у нього, чого він хоче: випустити пару чи почути пораду. Відповідь допоможе дати людині ту підтримку, якої вона потребує. Це також працює у зворотному порядку: скажіть, чого саме ви хочете від людини, а потім діліться проблемою.

2. «Чи маєш ти сили?». Перш ніж розповідати про свої біди, запитайте у друга, чи має він час і сили на розмову про негативне. Не соромтеся щиро сказати, що просто зараз не маєте моральних сил, щоб підтримати когось іншого. Домовтеся про час, коли ви обоє будете готові до важкої розмови.

«Я не заслуговую на краще»

Напевно, ви знаєте людей (а може, ви самі така людина), які щоразу вибирають нездорові стосунки.

- «Страх самотності змушує жінку знову й знову вступати у стосунки,
- де її не цінують. Партнер не помічає її зусиль, обманює її, зраджує,
- застосовує емоційне, а іноді й фізичне насильство, але вона від нього
- не йде. А якщо йде, то її наступні стосунки повторюють патерн», —
- пише Джеймі Керн Ліма.

Усі ми думаємо, що прагнемо щастя. Але наш мозок працює так, що ми прагнемо не щастя, а зони комфорту — того, що нам звичне і знайоме. Коли ми не вважаємо себе цінними й вартими кохання, ми обираємо партнерів, які теж не вважають нас цінними й вартими кохання. Цей цикл повторюватиметься, поки ми не усвідомимо це і не оцінимо себе належно. Ми не можемо змусити змінитися того, хто нас не цінує. Він не зміниться, не почне ставитися краще чи дужче кохати. Єдине, що ми можемо зробити, — викинути його зі свого життя і не пускати назад.

«Мені нічого запропонувати»

Як часто ми відмовляємося від ідеї тільки тому, що хтось уже зробив щось схоже раніше. Ми не пишемо книжку, не відкриваємо бізнес, не починаємо щось нове, бо нам здається, що у світі вже все придумано і зроблено до нас. Але це не має нас зупиняти.

- В одному мегаполісі може працювати сто італійських ресторанів,
- у кожному з яких увечері повно гостей. Десятки брендів створюють
- схожий одяг, і всі популярні. Щороку випускають книжки і знімають
- серіали на ті самі теми. А з 1898 до 2023 року «Трьох мушкетерів»
- Александра Дюма екранізували 150 разів! І жодного з режисерів
- не зупинили попередні спроби.

Коли ми втілюємо ідею щиро, з огляду на свою автентичність, до ідеї додається найважливіший секретний інгредієнт — ми самі. Тільки ми так бачимо, відчуваємо, мріємо і творимо. Згадайте це наступного разу, коли вас охоплять сумніви.

«Мені потрібно догоджати іншим, щоб відчувати любов»

Догоджати — означає робити те, що хочуть інші, щоб заслужити їхнє схвалення чи уникнути конфлікту, ігноруючи свої бажання та потреби. Коли ми не віримо у власну важливість і гідність, ми цінуємо зовнішнє схвалення більше, ніж самих себе. Інші можуть цим користуватися.

- «Дівчина влаштовується на нову роботу і, щоб заслужити симпатію
- боса, береться виконувати всі його доручення, навіть ті, що не належать
- до її обов'язків. Він користується цим і дає дедалі більше доручень.
- Купити каву дорогою на роботу, забрати особисте замовлення на пошті,
- доробити за нього звіт тощо. Прагнучи догодити, дівчина все виконує
- мовчки, навіть коли це заважає її робочим обов'язкам чи забирає

- особистий час. Вона готова на все, аби не сталося відкритого конфлікту
- і бос не розчарувався в ній», — розповідає Джеймі Керн Ліма.

У допомозі іншим немає нічого поганого, поки ми дбаємо про них не на шкоду собі. Щоб подолати прагнення догоджати іншим, потрібно щодня виконувати велику і непросту роботу:

- прислухатися до своїх бажань;
- розставляти свої пріоритети;
- вибудовувати межі;
- казати «ні» без виправдань;
- розуміти, що всім догодити неможливо.

Любов і симпатія, які ми здобуваємо, догоджаючи іншим, нещирі. Людям подобаємося не ми справжні, а зручна для них версія нас.

«Якщо я вирізнятимуся, мене не приймуть»

Гендерні норми змінюються, але досить повільно. Хлопців і дівчат усе ще виховують по-різному: хлопчиків учать бути лідерами, воїнами, годувальниками, дівчат — бути слухняними та поступливими.

- «З таким характером тебе заміж ніхто не візьме», «Не показуй,
- що ти розумна! Чоловіки таких не люблять», «Ти ж дівчина, маєш бути
- мудріша, розуміти, коли треба промовчати», «Не лізь у чоловічі справи», —
- такі фрази дівчата часто чують від самого дитинства.

Подібних стереотипів вистачає і для хлопців. Усі ці настанови залишаються в нас на все життя. Ми звикаємо прикидатися, мовчати, применшувати (або перебільшувати) свою значущість, прагнути вписатись у стереотип, щоб нас не відкинули. Зрештою ми втрачаємо багато можливостей. Коли ви востаннє запитували себе: «Що я відчуваю, чого насправді хочу в житті, роботі, стосунках?». Виділіть час і запишіть усі аспекти свого життя, у яких ви робите або не робите щось лише для того, щоб іншим було комфортно й спокійно. Потім із цього списку виберіть одну справу, хай невелику, але конкретну, і виконайте її просто сьогодні.

- Напишіть перше слово у своїй книжці, висловіть думку на робочій нараді,
- відкрито скажіть, якщо хтось зачепив ваші почуття, або поділіться своєю
- творчістю в соціальних мережах. Зробіть перший крок.

Перестати бути невидимкою ніколи не пізно.

«Я недостатньо здібна»

Це обмежувальне переконання більшою мірою властиве жінкам, ніж чоловікам. Які казки ми розповідаємо і показуємо дівчаткам?

- Сплячу красуню рятує поцілунок принца. Рапунцель визволяє принц.
- Попелюшку від злої мачухи захищає принц, і навіть сміливу й жваву
- Фіону з ув'язнення визволяє Шрек.

Більшість казок доносять одну думку: ти сама нічого не можеш, та й не треба, адже приїде хтось, хто врятує тебе і зробить твоє життя кращим. Дівчатка виростають і перетворюються на жінок, які вважають, що вони майже нічого не можуть самі.

У професійній сфері це відчуття часто переростає в синдром самозванця. Жінкам, особливо на керівних посадах, здається, що вони це місце посіли випадково і їм потрібен той, хто спрямовуватиме й підтверджуватиме правильність їхніх рішень.

Добре мати партнера, родину, друзів чи ментора, з якими можна обговорити проблему і розділити тягар рішення. Але водночас дуже важливо навчитися слухати свою інтуїцію і самотійно робити вибір.

Коли ми вирішуємо самі, наше рішення не може бути помилковим. Навіть якщо наслідки виявляться іншими, ніж ми сподівалися, це дає нам користь — принаймні життєвий досвід.

«Ярлики залишаються назавжди»

Іноді ми дозволяємо неприємним словам і випадково кинутим фразам зачепити нас. Ці образливі слова могли сказати хулігани в школі, колишній партнер у запалі сварки, хейтери в коментарях чи навіть родичі, не маючи на увазі нічого поганого.

Якщо ми дозволяємо цим фразам зачепити нас, вони залишаються з нами дуже надовго у формі ярликів. І кожна наступна помилка чи огріх ніби підтверджують ярлик і відлунюють у голові.

Але правда в тому, що всі слова на світі мають лише те значення, якого ми їм надаємо. Негативні ярлики можна відкинути будь-якої миті й замінити на позитивні. Спробуйте вправу, подану нижче.

У щоденнику запишіть:

- негативний ярлик, який приклеївся до вас («вічно все плутає», «дурепа», «невдаха»);
 - чого він коштував вам у житті;
 - позитивний ярлик, яким ви заміните негативний.
- «Дурепа»: через цей ярлик я вважала себе недостатньо розумною і не сказала керівникові, що сподіваюся на підвищення. Підвищили колегу. Через цей ярлик я вирішила, що не зможу підтримувати розмову, і відмовила знайомому професорові університету, який кликав на побачення.
- Насправді я кмітлива і винахідлива.

Зробіть це з кожним ярликом, який зможете пригадати. Тільки ви маєте право вирішувати, які слова справді вас характеризують.

Вчимося цінувати себе і бути щасливими

Секрет задоволення від життя

Чи можете ви сказати просто зараз, що щасливі й задоволені життям? Чи здається, що чогось бракує? Іноді, навіть досягнувши зовнішнього успіху, ми все одно відчуваємо: щось не так.

Самоцінність — це стрижень особистості, який дає змогу досягати цілей і відчувати задоволення. Але її замало, щоб бути задоволеним життям і відчувати справжнє щастя. Для цього потрібні чотири елементи: самоцінність, упевненість у собі, зростання і внесок у суспільство.

Ми вже з'ясували, що таке самоцінність, упевненість у собі й чим вони різняться. Розгляньмо решту.

Зростання — це особистісне зростання людини, її розвиток, якого можна досягати різними способами. Зростання дає нам змогу відчувати, що ми не стоїмо на місці, а рухаємося вперед.

Читання книжок, хобі, навчання, робота з психологом у терапії.

Внесок у суспільство — це турбота про щось більше, ніж ми самі. Допомога оточенню, волонтерство.

- Численні психологічні й соціологічні дослідження показують, що люди, які долучаються до волонтерства, краще витримують стрес, простіше заводять нові знайомства, більше вірять у себе та свій вплив на світ.

Самоцінність, упевненість у собі, зростання і внесок у суспільство — це основа, яка потрібна для того, щоб досягти максимального відчуття щастя та задоволення від життя. Важливо працювати над кожним із чотирьох аспектів.

Зв'язок із собою

Усі ті хибні переконання, які ми вже обговорювали, змушують нас ховати себе справжніх від оточення. Це призводить до того, що ми втрачаємо зв'язок не лише з іншими, а й із собою. Єдиний спосіб почати себе любити й цінувати — побачити (справді побачити) і прийняти себе.

У цьому допоможуть п'ять практик. Виберіть ті, які вам найбільше підходять.

Пошук доброго. Люди з низькою самоцінністю часто спрямовують негатив не лише на себе, а й на все, що їх оточує. Якщо вам складно знаходити добре в собі, почніть із того, щоб шукати його зовні. Учїться помічати все, що дарує вам задоволення або позитив, навіть щось найпростіше. Поступово це перетвориться на звичку, стане вашим менталітетом, і ви навчитесь бачити хороше не лише довкола, а й усередині себе.

