

Звезда жизни — модель Life Work Balance

Схематично здесь и далее мы будем изображать жизненный баланс в виде звезды. Как и в любом проекте, в нем несколько направлений. За каждое отвечает своя грань. Все они важны для нашего счастья. В центре звезды — сердце. Оно обозначает нашу уникальность, личные особенности.



Я рекомендую нарисовать такую звезду на руке, хотя бы один раз. Вы ощутите рисунок на своей ладони и запомните его. А в сложные моменты сможете представить свою звезду, просто глядя на ладонь. Она напомнит вам о балансе и о том, что все звезды только в ваших руках.

Как устроена каждая грань?

Первое направление — управление

Оно отвечает за поддержку всей системы. Это умение планировать, расставлять приоритеты, распределять энергию в течение дня и жизни, управлять временем. Это наши эффективность и навык

выстраивать процессы так, чтобы хватало времени на все — семью, карьеру, развитие, радости. Если эта грань развита хорошо, человеку проще менять свою жизнь, внедрять новые привычки, организовывать дела, запускать проекты.

А вот пример человека с неразвитым управлением. Катя начинает много дел, но ничего не доводит до конца. У нее хорошие цели — заняться спортом, сбросить лишние килограммы, выучить английский, французский и пойти на танцы. Катя живет с интересом, но не способна довести до конца даже важные дела. Еще она все время опаздывает и никак не может организовать свое расписание. Из-за этого пропускает спорт, не уделяет время себе и не успевает приготовить здоровые блюда. С одной стороны, у нее много интересных идей, а с другой — раздрай и усталость из-за хаоса в расписании, количества дел и постоянного переключения.

Когда подруга предложила Кате совместное дело, она отказалась, потому что не верит, что хоть что-то сможет нормально организовать в своей жизни.

Если Катя разовьет грань «Управление», ее жизнь изменится очень сильно. Она научится расставлять приоритеты в задачах, будет брать только действительно интересные и важные для себя дела, сможет добавить в расписание тренировки и время на готовку, подтянет грань «Тело» и усилит сферу капиталов — начнет с подругой общее дело. И это лишь малая часть изменений.



Не устану повторять: научитесь работать с управлением — и вам под силу будет все что угодно. Знаете людей, которые задумали — сделали? Чаще всего они мастерски владеют умением управлять своей жизнью и процессами в ней.

В этой книге будет отдельный раздел с приемами и инструментами планирования, благодаря которым вы научитесь рулить своей жизнью легко и с удовольствием.

Секрет еще и в том, чтобы подобрать верные стратегии для себя. Вторая часть «Кто я» поможет в этом: в ней вы найдете подходящие именно вам ключи и проработаете грань «Разум».

Второе направление — разум

В этой области находятся наши способности понимать себя и людей, выстраивать отношения, личные границы, умение работать с информацией, анализировать и делать выводы. Здесь же располагаются и наши страхи, тревоги, сомнения.

Когда разум в норме, мы видим картину жизни ясно, смело действуем в своих интересах, принимаем полезные для себя решения и не оглядываемся на чужое мнение, спокойно реагируем на трудности и в целом уверены в себе.

Оля — мама-одиночка двоих детей и офисный работник. Она старается уделять время семье, но часто задерживается на работе. Не может отказать коллегам, которые просят помочь. В свой единственный выходной едет помогать маме на дачу, хотя очень устала и мечтала побыть дома.

Мама жалуется на здоровье и плохое самочувствие. Правда, находит время на встречи с подругами и прополку грядок. Оля могла бы попросить маму помочь ей с детьми, но ей стыдно, ведь мама и так устает.

У Оли так везде: она не умеет говорить «нет» и просить о помощи. Это мешает ей жить, встречаться и знакомиться с мужчинами (все время проводит с детьми), делать что-то для души. А еще ей единственной несколько лет не поднимают зарплату. И попросить об изменении условий Оля тоже не решается.

Если Оля исправит сферу разума, она сможет реорганизовать свою жизнь — добиться повышения зарплаты, проводя при этом на работе меньше времени, договориться с мамой о помощи с детьми, найти свободные часы для себя и личной жизни. И это только малая часть, которая уже добавит в Олину жизнь счастливых моментов. А главное — смелость быть собой и играть по своим правилам.

Третье — тело

Здоровье, бодрость, энергия. То, как мы питаемся, спим, двигаемся, во многом зависит от тела и нашего отношения с ним. Невозможно построить амбициозный и успешный проект без достаточного количества энергии. Здоровье — это ключ. И на долгой дистанции оно станет важнейшим элементом счастливой жизни.

Если грань «Тело» развита, у человека достаточно физической активности, высокий уровень физической энергии, хорошее самочувствие.

У Тани всё удачно: она путешествует, ходит на курсы, у нее хорошая работа. Только времени на свое тело она не находит. До тридцати лет ее это не беспокоило, а после начались проблемы. Она понимает, что спит мало, питается неправильно и при сидячей работе у нее минимум физической активности. Ей тридцать, а самочувствие на все пятьдесят.

Стоит Тане пойти к врачу с одной небольшой проблемой, открывается еще список болячек. Постоянные хождения по больницам оборачиваются всё новыми тратами. Она стала отказываться от поездок с подругами на природу и предпочитает сидеть дома и смотреть кино. Ей не нравятся ее тело и состояние.

Если Таня займется здоровьем — нормализует сон, пройдет чекап у врачей и сдаст анализы, добавит физическую активность и скорректирует питание, — это сильно изменит ее уровень энергии. А там, где силы, — там и новые горизонты, хороший настрой, бодрость и желание действовать.

Сфера тела — ключевая. И на долгой дистанции нам всем будут важнее не деньги или влияние, а наше здоровье.

Четвертое — капиталы

Это образование, репутация, нетворкинг, накопления, финансы и личный бренд (если он вам понадобится). В капиталы я также вношу и финансовое обеспечение детей. Пока они не могут обеспечивать себя, это делаем мы.

Если сфера капиталов в норме, человек контролирует свои деньги, знает, на что будет жить в будущем, и умеет копить. Несколько источников дохода, разумное потребление и грамотное управление финансами обеспечивают необходимую стабильность. А значит, у человека появляется возможность реализовать другие интересы: путешествовать, самореализовываться, запускать проекты (необязательно коммерческие), инвестировать в свое здоровье и пр. Если же система не налажена, всегда остается нужда, которая приводит к сомнительным решениям.

Женя держится за нелюбимую работу и набирает больше задач. Он надеется когда-нибудь накопить денег и заняться тем, что хочет. Или взять передышку и уехать в отпуск. Это длится годами, а денег как не было, так и нет. Он хороший специалист и мог бы зарабатывать больше, часть откладывать на будущее, а часть — на подушку безопасности, чтобы сменить наконец деятельность. Вместо этого он бездумно тратит деньги, не считает расходы и постоянно влезает в долги.

Что могут сделать Женя и большинство людей на его месте? Выстроить сферу капиталов: научиться считать расходы, копить и приумножать. Создать несколько источников дохода. Стать независимым от идеи «жить от зарплаты до зарплаты», освоить разумное потребление и тратить в разы меньше.

Пятое — ресурсы

Чаще всего они не материальные. При этом ресурсы сильно влияют на наше ощущение счастья. Это общение с семьей и любимыми, новый опыт, добрые дела, выставки, путешествия, встречи с друзьями, занятия творчеством, увлечения и пр. Ресурсы также можно назвать кислородом. Они, как воздух, необходимы нам для радости и счастья. Мы возвращаемся к любимым воспоминаниям и подпитываемся ими. Мы предвкушаем события из этой категории и ждем их, словно дети. Они украшают нашу жизнь даже в хмурые времена. Можно пережить сложный день, но предвкушение встречи с любимыми людьми поддержит нас, а ожидание

предстоящего путешествия приободрит. Хобби, даже если оно не приносит денег, помогает нам ощутить радость творчества и самореализации. И напротив, когда у человека недостаточно ресурсов, он чувствует себя подавленно. Так, будто чего-то не хватает.

Олег — успешный бизнесмен. Все его дни расписаны по минутам: встречи, спортзал, переговоры. Он не помнит, когда просто так выбирался на природу (а не в рамках деловой поездки). Его жизнь превратилась в соревнование по эффективности. И конечно, в ней не осталось хобби, которые не приносят деньги. Когда-то он мечтал собирать модели самолетов, но отменил эту идею как легкомысленную трату времени.

С точки зрения баланса Олег недополучает точно так же, как и все предыдущие герои. Потому что денег, спорта, работы с управлением и разумом недостаточно для счастья. Нужны ресурсы.

Маша не знакома с Олегом. У нее другая жизнь — две работы, спорт, образование. Она также не считает хобби важным делом, хотя втайне мечтает рисовать. Каждый раз, думая об этом, она одергивает себя: «Зачем тебе это, денег не принесет, только зря время потратишь». Маша живет «как надо». И в ее реальности нет места простым занятиям, отдыху, художественной литературе, рисованию и пр. Даже если она хочет пойти в театр, все равно выбирает учебу или тренировку. И Маша, как и Олег, чувствует себя поганно.

Для того чтобы выровнять баланс в сторону ресурсов, иногда бывает достаточно двадцати минут на хобби. Это минимум, который Маша могла бы потратить на рисование, а Олег — на сборку моделей. Даже такой мизер помогает людям чувствовать, что они живут и что-то делают для себя — не потому, что так надо или положено. Просто потому что в кайф.

Почему ресурсные занятия так важны?

Сергей Кононенко, клинический психолог

Ресурсные занятия выгодно отличаются от погони за прибылью, например, и заботы о семье, потому что это такая деятельность, в которой вы заняты только и исключительно собой и заточены под себя. Вы не играете привычную роль работника или члена семьи.

Преимущества ресурсных занятий:

- вы получаете удовольствие, наслаждаетесь процессом, ведь над вами нет никого, кто бы оценивал вас и результат вашего занятия; это не работа, вам за это не платят. Вас вообще никому оценивать, кроме вас самих;
- вы переключаетесь между разными видами деятельности, что помогает копить ресурсы, которыми вы потом будете распоряжаться для поддержки баланса жизни;
- получаете новый навык — он может остаться хобби, а может стать смежным навыком в работе или даже первым шагом в новой профессии;
- вы реализуетесь: творческое хобби может уравновесить работу, где не нужен креатив, и наоборот — человеку творческой профессии желательно иметь увлечение, требующее усидчивости и дисциплинированности. Ресурсные занятия — повод восстановить противоположный полюс вашей жизни и вернуть баланс. Еще это новый жизненный опыт и новые связи с людьми. Это гарантированные способы повысить качество своей жизни;
- вне зависимости от того, из какой жилы вы добываете ресурсы, вы всегда сможете разгрузить накопленный «психический багаж»: выразить усталость или грусть в творчестве, расслабиться на йоге или зарядиться энергией на встрече с друзьями, особенно если по работе вы мало общаетесь с людьми.

Без ресурсов, без времени на себя погоня за продуктивностью может обернуться потерей и ресурсов, и времени, и продуктивности.



Нас всю жизнь учили работать. А на деле ключ — в балансе между работой и умением вовремя уходить на заправку. Способность чередовать отдых и радости с другими задачами — ключевой навык для счастья и наслаждения жизнью. Обязательно разберем его дальше. Вы научитесь встраивать задачи из категории «Ценности» в расписание жизни и расставлять приоритеты в пользу жизненного баланса. Например, планировать путешествия заранее, выделять время на общение с близкими, находить минуты и часы на важные для себя задачи (даже если они не приносят денег, а только радость творчества). Увидите сами, как это повлияет на ощущение жизни.

В центре звезды — сердце. Это наша идентичность

Есть прекрасная фраза — «Следуй за своим сердцем». Центр звезды — это наша уникальность.

Эта сфера жизненного баланса отвечает за нашу природу. Мы все очень разные. И задача каждого — понять свои истинные желания, научиться мечтать свои мечты.

Часто люди не знают, чего они хотят, не видят своих истинных целей. И тогда их место занимают ложные, навязанные извне директивы.

Многие живут не свою жизнь не в своем сценарии и чувствуют: с ними что-то не так. Человек может саботировать исполнение чужой мечты и думать, что он не справляется и ему это не по плечу. А на деле он просто следует не своим путем и живет не по сердцу.

Наша уникальность — сложное сочетание. Характер, темперамент, особенности личности и психики — то, какие мы, — определяет обширный набор разных компонентов и комбинаций.

И всем нам нужно разное. Один хочет быть знаменитым, второй — заниматься воспитанием детей и общаться в очень узком кругу, третий — стать успешным бизнесменом, а четвертый — путешествовать по миру. Кто-то решит совмещать одно с другим, а кто-то вовсе уйдет в монастырь.

Люди ищут ответы на вопрос «А что на самом деле делает меня счастливым?». Прикладывают разные варианты реальности к себе, будто примеряют одежду. Одни делают это смело: меняют профессии, пробуют новые хобби. Другим нужны годы, чтобы свернуть с выбранного пути. И те, кто находит смыслы, понимают свои настоящие мечты: будто расколдованные героини сказок, они начинают жить новой жизнью. Они больше не соревнуются и не доказывают — они знают, чего хотят, и действуют.

Понимание себя открывает доступ к новым ресурсам. Вы начинаете черпать энергию изнутри, и заводик с ней работает без перебоев.



В части про мечты мы подробно разберем наши желания и научимся находить свои мечты. А еще ниже я дам полезную практику, которая поможет вам понять категорию «Сердце».

Что нарушает наш жизненный баланс?

«Иногда мне кажется, что я пытаюсь одновременно красить губы, варить суп, запускать проект, укачивать ребенка и поправлять чулки... при этом стоя на шаре на одной ноге...»

1. Попытки успеть больше, чем нам нужно

В каком мире мы живем? Высокие скорости, невероятный объем информации, бешеный ритм, огромный выбор вариантов, культ потребления, чужой успех в соцсетях — все это не располагает к спокойной жизни.

У нас с вами, живущих на высоких скоростях, даже появился специальный термин — синдром упущенной выгоды (или, иначе, Fear of missing out — FoMO), когда мы боимся упустить что-то важное. А в итоге больше себя нагружаем, соглашаемся на все предложения, стремимся заработать еще.

Давайте признаем: в большинстве случаев мы не справляемся с этим ритмом.

Мужчины и женщины после тридцати ходят к коучам, чтобы успевать больше и достигать целей быстрее. А потом к психологам, чтобы не сойти от этого с ума.

«Я пошла на курсы французского и на марафон по искусству речи... Знаешь, у меня такая активная жизнь, два запуска проекта, личный тренер по цигун. Ты еще не слышала, что в город приехал мастер даосских практик? Говорят, очень модный, хочу успеть...» — говорит одна карьеристка другой.

А потом та же женщина приходит домой, скидывает туфли, залезает в душ и больше всего мечтает почувствовать себя счастливой...

Попытки ухватить больше, чем нужно, нарушают наш баланс.

2. Ложные ориентиры

Мы думаем, что объем завершенных задач напрямую связан с ощущением счастья. А потом удивляемся, когда после очередного забега на сверхскорости не понимаем, где же оно. Почему его не стало больше? И задаемся вопросом — что с нами не так?

С нами всё так. Просто мы повелись на отвлекающие факторы этого мира. А что нам предлагает мир? В списке приоритетов — карьера, деньги, успех, соревнование и достижение новых целей. Все это лежит в области капиталов. Но чтобы чувствовать себя счастливо, одних капиталов мало.

Мы с вами намного сложнее устроены. Не получится всех осчастливить единым форматом. Одним важны амбиции и достижения, другим — самореализация, третьим — быть полезным. Кто-то просто хочет делать свою работу хорошо и не видит себя суперзвездой.

Нас миллиарды, и все мы разные. Как же можно дать миллиардам горстку ценностей и решить, что она подойдет всем? Неверные ориентиры разрушают нашу систему. Важно искать свои. К этой теме мы еще вернемся.

3. Зашоренный взгляд на баланс жизни

В школе нам никто не объяснял, почему важно обращать внимание на все стороны жизни — здоровье, саморазвитие, творчество, заработок, карьеру, отношения с людьми и пр.

Мы усвоили, что нужно хорошо учиться, быть порядочными людьми. Но что мы знаем о том, как правильно выбирать среди разнообразных вариантов, расставлять приоритеты? Нет школьных пособий по планированию и тайм-менеджменту.

Иногда дела обстоят еще хуже: с детства нам говорят, что мечтать вредно, а заботиться о себе — постыдно и эгоистично.

Мир ускоряется, забот становится все больше. А мы по-прежнему не знаем, как в этом всё сохранить рассудок.

Пытаемся удержать равновесие между работой и семьей, семьей и своим личным пространством, между заработком и расходами, желанием отдохнуть и стремлением сделать. Жизнь, как и питание, должна быть сбалансированна. Иначе система ломается и сбоят.

Нам необходимы новые знания. Те, которые помогут жить в актуальных условиях — с кризисами, интернетом, переизбытком информации, еды и отвлекающих факторов.

Нам важно знать, как в этой среде оставаться здоровыми и счастливыми. Мы переходим к ним прямо сейчас — начнем работать со своим жизненным балансом.

Сначала проанализируем состояние нашей звезды жизни. Практика ниже поможет вам увидеть, что стоит изменить, исправить или оставить как есть.

Как работать со звездой жизни и балансом?

«Знаешь, что отличает профессионала от дилетанта? Срываются и те и те. Только профессионал знает, что делать в случае срыва».

Это слова моего спортивного тренера Ирены. Когда я пришла к ней, я не ждала какого-то прорыва, просто хотела стать стройнее. А в итоге сорвала большой куш: минус 15 килограммов, вера в себя, навыки кикбоксинга, правильное питание в удовольствие, здоровье и новая внешность (Ирена, спасибо тебе большое!).

Успех кроется не только в трудолюбии и самодисциплине, но и в том, чтобы не ждать подходящего момента и знать, как действовать в экстренной ситуации.

Вот что еще говорила Ирена:

Люди думают, что для нового образа жизни нужны особые условия. Что худеть можно после отпуска и праздников. Так они ждут, когда пройдет день рождения родственника, потом отпуск, потом Новый год...

Пойми, Ева, ты никогда так не начнешь. Всегда будет что-то мешать. Секрет в том, чтобы научиться жить в режиме, который есть,

а не ждать подходящего случая. Сделай сегодняшний день первым. И учись уже жить в той реальности, которая есть. Каждый день промедления только добавляет тебе работы. Так что вперед!

Эти слова позволили мне очнуться и понять: бессмысленно пытаться контролировать себя в идеальных условиях. Ведь жизнь — это турбулентность, перемены, кризисы. И работать с телом, балансом, разумом и чем угодно еще нужно именно в нашей неудобной реальности.

Это верно и в отношении баланса. Можно пройти тренинг или прочитать книгу, один или пару раз поступить правильно. Но это не поможет на длинной дистанции. Важно не сбиваться с пути и действовать так, чтобы вся система жизни становилась устойчивее, а турбулентность и перемены не расшатывали ваше состояние.

Что мешает нам сохранять баланс жизни?

Почему мы, взрослые и умные люди, часто оказываемся в ситуации, где нам не хватает жизненных ресурсов?

Воспроизведем день среднестатистического жителя большого города. Назовем его Олег.

Олег просыпается в семь утра и первым делом хватается за телефон. Он не расстается с ним даже в туалете: читает новости, скроллит ленты соцсетей. За завтраком у нашего героя играет ролик из YouTube, а в машине по дороге на работу — радио. Если Олег едет в метро, он играет в простую игрушку. На работе у него много задач и общения. После — снова радио. А вечером, когда Олег приходит домой, он смотрит любимое шоу и сериал перед сном.

Мы с вами живем в мире, где реклама, подкасты, музыка, фоновые видео, разговоры, эфиры, сторис заменяют нам собственные мысли.

Этот ритм очень похож на описание организации сект и культов. Там, чтобы человек не успевал обдумывать происходящее, его

загружают заданиями и монотонной работой: произносить мантры или молитвы, петь, читать изданные ими же книги... Это отключает внимание и осознанность.

Пока человек не наедине с собой и не контактирует с теми, кто мыслит иначе, его можно обрабатывать и внушать ему что угодно. Люди не успевают осознать, что именно идет не так. А не так идет целая жизнь.

Есть приятные способы замедлиться и проанализировать реальность. А после — выкрутить руль в сторону счастливой жизни. Они не потребуют от вас больших усилий. Напротив, воспримите их как начало интересного приключения.

3 упражнения, чтобы проанализировать и улучшить жизненный баланс

Предлагаю сделать три простые вещи.

1. Пройти тест и проверить, в каком состоянии сейчас грани баланса вашей жизни.
2. Немного порефлексировать — с помощью письменных практик и рисунков подумать, что вы хотите изменить и улучшить.
3. И конечно, начать действовать. Только это будет не набор задач и чек-листов, а увлекательная игра. Давайте начинать.

1. Проанализируйте свою звезду жизни — все ли так с вашим балансом?

Специально для этой книги мы с методологом и игротехником Марией Дегожской разработали тест. Он есть и в электронном формате на сайте книги — systemoflife.ru.

Он поможет увидеть, в каком состоянии баланс вашей жизни. Вопросы — ориентир для дальнейших рассуждений и действий. Они подсвечивают проблемные зоны и укажут, где у вас полный порядок. Используйте эту информацию после, на втором задании.

*Мария Дегожская, методолог,
специалист по детской педагогике и психологии*

Предлагаю вам пройти тест. Он поможет увидеть, в каком состоянии находятся грани вашей звезды жизни.

Тесты — быстрый и удобный метод самодиагностики. Ключевая часть слова — «само». Какой бы тест вы ни проходили и какие результаты бы он вам ни показал, вы увидите отражение вашего состояния, причем именно в данный момент вашей жизни.

Для того чтобы результаты были максимально показательны, следуйте инструкции. И да — в любом случае не принимайте полученные баллы близко к сердцу. Помните — вы здесь, чтобы взять жизнь в свои руки.

ИНСТРУКЦИЯ К ТЕСТУ

Вас ждут 6 блоков по 10 утверждений на каждую грань звезды жизни. Внимательно прочитайте каждое утверждение, отметьте, насколько вы согласны с ним, насколько оно про вас сейчас, и выберите ячейку с наиболее подходящим баллом.

Старайтесь отвечать как можно быстрее (не анализируйте), отмечайте первый ответ, который придет в голову при прочтении утверждения, он будет наиболее близким к реальному раскладу. Чем больше вы размышляете над каждым утверждением, тем больше вероятности, что мозг постарается вас обмануть и предложить более удобный вариант — например, занижить балл, чтобы себя пожалеть, или завысить, чтобы успокоить, что все и так в порядке.

Управление — область, где вы принимаете решения, выстраиваете процессы, организуете свои расписание и время, расставляете приоритеты и прочее.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Разум. Отвечает за самооценку, отношения с собой и людьми, понимание себя, личные границы и прочее.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Тело. Отвечает за наше здоровье и энергию.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Капиталы. Отвечают за наши накопления, источники дохода, инвестиции в будущее, репутацию и связи с людьми, а также за накопления для детей (до 18 лет).

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Ресурсы. Отвечают за наши самореализацию, эмоции, связь с близкими, хобби, увлечения, путешествия и другие радости.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

В центре звезды — сердце. Это наша идентичность. Она отвечает за наше понимание себя, собственного устройства, потребностей, своей сути и своих желаний.

Предположите, на сколько баллов по шкале от 1 до 5 у вас развита эта грань _____

Управление

Насколько вы согласны с данными утверждениями?	0%	25%	50%	75%	100%
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Я чувствую себя счастливо, в целом у меня прекрасная жизнь, и все идет, как нужно					
Я умею планировать время и успеваю все, что для меня сейчас важно					
Я умею работать в меру и при этом эффективно					
Я умею расставлять приоритеты и всегда нахожу время на важные дела, даже если они не очень приятные					
Я спокойно могу включить в план новое дело или внедрить новую привычку					
Мне хватает времени на занятия любимыми делами / хобби					
В моей жизни хватает полноценного отдыха					
Я планирую и реализую планы с удовольствием: в моем графике есть часы для отдыха, спорта и прочего					
Я определяю дела на день, умею фокусироваться на главном					
Я легко сосредотачиваюсь на деле, которое делаю					
Сумма баллов					

Разум

Насколько вы согласны с данными утверждениями?	0%	25%	50%	75%	100%
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Я принимаю людей легко, почти никогда не обижаюсь					
Я всегда ожидаю от жизни самого лучшего					
Я всегда действую в своих интересах, легко говорю «нет»					
Если меня что-то не устраивает, я скажу об этом и постараюсь повлиять на ситуацию (например, если мне принесут несъедобное блюдо в ресторане, я попрошу его заменить или исключить из счета)					
Я считаю, что я в порядке. Даже если у меня что-то не получается, это не значит, что со мной что-то не так. Я спокойно принимаю свои разные стороны и разрешаю себе ошибаться и быть несовершенной					
Я легко и с удовольствием начинаю новое					
Я испытываю благодарность миру и родителям					
Жизнь определенно любит меня. Я счастливый человек					
Трудности редко выводят меня из равновесия					
У меня высокий уровень уверенности в себе. А если у меня появляются обоснованные сомнения, я воспринимаю их спокойно					
Сумма баллов					



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

