

Ольга Поберий

КТО ТЫ И ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ

КАК ПОНЯТЬ ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ
ОТ ЖИЗНИ НА САМОМ ДЕЛЕ...

Ольга Поберий
Кто ТЫ и ЧЕГО ты ХОЧЕШЬ.
Как понять, чего ты хочешь
от жизни на самом деле

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40219974
ISBN 9785449604101*

Аннотация

О КНИГЕ: Взгляни на обложку данной книги. Не узнаешь ли ты на ней себя? Мир столь огромен, столько возможностей, столько всего интересного, и для тебя открыто множество различных жизненных путей. Но какой стоит выбрать именно тебе? Кто ты в этом Мире и каким ты видишь свое будущее? Какая дорога приведет тебя к чувству значимости, радости, увлеченности и счастья? И как же не ошибиться с выбором... А сейчас открой первую страницу книги, и далее мы вместе, шаг за шагом, ответим на все эти вопросы!

Содержание

ТЕБЕ УЖЕ БОЛЬШЕ 15 ЛЕТ, И ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ? ПРОСТО ПРОЧТИ ЭТО...	5
РАЗДЕЛ I. ПОНЯТЬ. ПРИНЯТЬ. СОЗДАТЬ	14
ГЛАВА 1. ПОНЯТЬ СЕБЯ: КТО ТЫ. КАКОЙ ТЫ	14
Вот так вопросик... «Кто Я!?»...	14
Итак, КАКОЙ ты?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Кто ТЫ и ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ

**Как понять, чего ты хочешь
от жизни на самом деле**

Ольга Поберий

© Ольга Поберий, 2019

ISBN 978-5-4496-0410-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТЕБЕ УЖЕ БОЛЬШЕ 15 ЛЕТ, И ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ? ПРОСТО ПРОЧИ ЭТО...

Если прямо сейчас ты никак не можешь решить, чему посвятить свою жизнь и как решить ряд накопившихся проблем, то это будет самая захватывающая книга, которую ты когда-либо читал.

И вот почему. В мире взрослых людей бытует выражение «трудной подростковый возраст» и, если ты в свои 15 лет столкнулся с какой-то неопределенностью, непониманием, раздражением и различными переживаниями, на все будет один ответ: «Подростковый возраст. Пройдет...»

Ок. Когда пройдет? Что делать со своим состоянием пока этот самый период еще длится!? Как понять, что творится в твоей душе: кто ты, какой ты и чего ты хочешь, в конце концов!?

Меня вообще дико раздражает, что взрослые люди буквально отмахиваются рукой от тех, кому сейчас 13 – 17 лет.

Они уверены, что «детские» проблемы не стоят их внимания, что все наши переживания в подростковом возрасте надуманные и глупые. А еще они уверены, что психуем мы и проявляем некую агрессию дома только от того, что это мы такие плохие, грубые, друзья на нас плохо влияют, фильмы/видеоигры (хотя в этом есть доля правды, если честно), музыка и так далее. Что угодно, но только не они сами. Они искренне верят в то, что на них нет никакой вины в том, что нам «крышу сносит»... И, от части, это правда. Дело в том, что они в самом деле всем сердцем уверены в том, что делают все возможное, чтобы ты был счастливым и здоровым, абсолютно не понимая, чего же ты «так» себя ведешь то...

Как бы там ни было, я дико возмущена отношением к подросткам, как к трудным личностям, которых нужно или перетерпеть, или задавить силой. Я твердо убеждена, в том, что каждый **подросток – это ЛИЧНОСТЬ, способная изменить мир!** И задача человека, прошедшего путь взросления и нажившего определенный жизненный опыт, помогать подросткам:

- Понять себя. Кто он, какой, чего хочет...
- Найти себя. Что ему интересно и чему он хочет посвятить жизнь, какую профессию выбрать...
- Реализовать себя. Выбрать близкие его сердцу цели и показать пути их достижения...

При таком раскладе каждый «потерянный» подросток, вдруг, становится значимой личностью, которую уважают и которой открыты все двери жизни. В данной книге я хочу протянуть тебе руку и провести по всем трем пунктам, которые я описала выше. Я хочу помочь тебе обрести себя, уверенность и значимость. Я хочу помочь тебе решить какую профессию выбрать и какую жизнь начинать строить уже сейчас.

В этой книге пока нет конкретных ответов на вопросы про отношения с родителями и как восстановить мир в семье, как сделать так, чтобы тебя слышали и поняли. И в то же время в ней есть ключевое – **ВСЯ ЭТА КНИГА ПРО ТЕБЯ**. И именно в этом ее уникальность.

Но я сразу должна тебя предупредить. Система, которую я изложила в своей книге может подойти не всем. Видишь ли, я не из тех авторов, которые просто дают набор слов для элементарного чтения. Это не одна из тех книг, которую достаточно просто читать... В ней ты встретишь целый ряд практических упражнений, которые одно за другим постепенно приведут тебя к ответу на вопрос **«Кто ты на самом деле и какой жизненный путь стоит выбрать именно тебе?»**.

Выполняя эти упражнения тебе придется довольно много размышлять, вспоминать и фантазировать. Иными словами, книгу не получится просто прочитать – придется немного потрудиться, чтобы получить результат. И если ты не готов читать мою книгу, не пропуская ни одного абзаца и прилагать усилия, работая над упражнениями, тогда будь добр, закрой её и верни обратно на полку. Она не для тебя.

Если же необходимость немножечко потрудиться головой тебя не пугает, тогда, уверяю, данная книга это именно то, что тебе сейчас нужно!

А сейчас давай сразу перейдем к делу. **Что конкретно ждет тебя на страницах моей книги:**

Я уже писала выше, что данная книга сильно отличается от множества других. Помимо ответов на твои вопросы, в ней много практики и при этом никакой воды! Только самая суть!!

Ты поймешь кто ты и какой ты на самом деле. Мы сорвем все маски общественного мнения и высвободим тебя настоящего, уникального и значимого (стр. 18)

Ты обретишь нерушимую уверенность в себе, внутреннюю силу и разрушишь все волнующие тебя страхи (стр. 75)

Затем обсудим секрет того, как всего за пару дней кардинально изменить свою жизнь, обрести спокойствие, независимость и счастье (стр. 93)

Поговорим о смысле жизни и вместе, шаг за шагом, определим твой жизненный путь. Ты ясно увидишь чего хочешь от своей жизни и как это получить. Поймешь к чему лежит твоя душа и выберешь себе профессию, которая не разочарует тебя в будущем (стр. 118)

Я поделюсь с тобой своей стратегией достижения целей, с помощью которой ты сможешь превратить свою жизнь в шедевр и радоваться каждому дню! (стр. 143)

Как видишь, нам предстоит увлекательнейшее путешествие, и я приглашаю тебя приступить к нему, не теряя ни минуты!

Еще в процессе чтения, ты заметишь огромные перемены в себе, тебе станет проще общаться со сверстниками, с родителями, учителями. Все, вдруг, встанет на свои места, и твоя жизнь наполнится смыслом.

Ты поверишь в себя, обретешь уверенность и ясно увидишь, что же ты хочешь делать со своей жизнью и как-таки решить накопившиеся проблемы.

И вот еще что. На случай, **если ты сомневаешься поможет ли именно тебе моя книга.** Все техники, все упражнения, каждое слово на страницах данной книги являются результатом моего личного опыта.

Мне было шестнадцать лет, когда я, сидя за изрядно надоевшей школьной партой, получила сообщение от своей единственной подруги – одноклассницы о том, что она беременна и в десятый класс переходить не будет. Перспектива остаться еще на два года в школе, где все уже здорово надоело без единственного человека, который скрашивал мои школьные будни, меня не устраивала, и я тоже решила в десятый класс все-таки не переходить. Несмотря на то, что изначально я размышляла об институте и карьере юриста...

Попадись мне подобная книга в тот период, я бы, вероятно, пошла совершенно иным путем. Однако, никто ничего подобного не писал для школьников, так что пришлось изобретать «колесо» самой, и я отправилась учиться в колледж на специальность, попасть на которую мне было проще всего. И эта специальность вовсе не была мне интересна, но выбора тогда уже не было (подробнее на стр. 135)

После окончания колледжа и целого ряда попыток открыть свое дело (а я дама целеустремленная, сразу реши-

ла, что буду работать только на себя) в моей голове прочно осела мечта о собственном фитнес-клубе. Так я, стоя в «парадных» джинсах перед инвестором, с тонкой серой папкой, в которой был мой бизнес – план, произнесла слова, повернувшие мою жизнь на 180 градусов: «Может посотрудничаем? Мои знания фитнеса – ваши деньги?»...

А спустя три года работы в своем клубе, два из которых я буквально мечтала сбежать из своего бизнеса, я твердо осознала, что занимаюсь совершенно не тем. Я живу не свою жизнь. Я хочу большего. Я хочу понять себя, кто я, к чему лежит моя душа, каково мое предназначение, **чему мне посвятить свою жизнь?** И при этом мне было уже далеко не 15 лет... а 23...

В итоге, я оставила свой клуб и пустилась в поиски себя. Продолжались поиски ровно год и, к счастью, увенчались успехом. Я ясно увидела какой хочу построить свою жизнь и чему себя посвятить. Что вызывает трепет в моем сердце и искренний интерес. Затем я просто задалась определенными целями и иду к ним, четко осознавая смысл каждого своего дня.

В этой книге я поделюсь с тобой тем, что помогло мне найти себя. Вместо того, чтобы исправлять ошибки своего выбора (как это было со мной при выборе профессии и сфе-

ры бизнеса), затратив на это примерно лет пять-десять, ты имеешь возможность с самого начала определить правильный вектор своего жизненного пути, просто тщательно работая с данной книгой.

А потому приступай к ее прочтению прямо сейчас, обрети себя и яркую значимую жизнь, полную смысла и радости!

Ах да, и еще что... Видишь ли, в данной книге я обращаюсь к конкретному юноше – моему сыну, которому сейчас всего три годика (подробнее об этой истории ты можешь прочитать в конце книги), а потому на многих страницах ты увидишь что то вроде: «посмотри на этого **парня**», «на самом деле ты отличный **парень**» и так далее.

Хочу заметить, что все это совсем не значит, что моя книга не подходит для юных девушек – она подходит всем, правда! В ней собраны техники и упражнения, которые способны изменить жизнь каждого человека: и парней и девушек, и взрослых мужчин и взрослых женщин. Однако, прежде всего эта книга адресована парням 14 – 17 лет и я очень надеюсь, что тебя это не смутит, если ты девушка или уже взрослый человек.

Так, возвращаемся к главному... на чем мы там остановились?

«А потому приступай к ее прочтению прямо сейчас, обретай себя и яркую значимую жизнь, полную смысла и радости!»

РАЗДЕЛ I. ПОНЯТЬ. ПРИНЯТЬ. СОЗДАТЬ

ГЛАВА 1. ПОНЯТЬ СЕБЯ: КТО ТЫ. КАКОЙ ТЫ

Вот так вопросик... «Кто Я!?»...

И тут, вроде бы логично ответить: «Я – человек!». Ясно, что не бегемот. Но что стоит за этим человеком? Ты человек, который что? Я сейчас немного озадачила тебя, полагаю...

Видишь ли, у каждого человека в жизни есть некая роль, некое положение. Все мы не просто люди, мы ведь отличаемся чем-то. Не только внешностью, характером, но и тем, кто мы в жизни. Отвечая на вопрос: «Кто Я?», ты определяешь свою личность.

Давай попробуем найти эту самую личность. Просто ответь ниже на вопрос: «Кто Я?». И давай я начну первой.

Я, Ольга Поберий, амбициозный предприниматель,

оратор и писатель, мечтающий сделать жизнь миллионов подростков легкой, гармоничной, счастливой и успешной, а еще я любящая мать и любимая жена.

А теперь твоя очередь. Попробуй:

Я:

Знаешь, что забавно? Очень многие твои сверстники, отвечая на этот вопрос, пишут много негатива о себе. Что-то вроде: «Я неудачник, у которого нет друзей и девушки...» или «Я человек, которого никто не любит». Редко кто действительно пишет о себе что-то позитивное: «Я крутой парень, с большими мечтами и спортивными достижениями», к примеру. А есть и те, кто просто скажет «Да не знаю я, кто я... отстаньте!».

Сейчас открою тебе секрет. Понимание того, КТО Я, лично ко мне пришло только в двадцать шесть лет, причем именно в процессе написания данной книги! Я смогла дать четкий ответ на этот вопрос лишь тогда, когда поняла, чего я хочу

от жизни, что я хочу нести в мир, какой вижу свою жизнь и каким человеком я хочу быть. А потому, на мой взгляд, невозможно объективно ответить на вопрос «Кто я?», предварительно не разобравшись с тем, чего ты хочешь от жизни и каким ты хочешь быть человеком.

Общество нам навешивает столько ярлыков, ставит столько рамок, особенно в школе, что вообще не понятно, что мы за люди, что нам удастся хорошо, а что – плохо. Что нам нравится, а что нет. Какова наша личность на самом деле. Каковы наши реальные способности. С ранних детских лет в нашу голову вселяют неуверенность, которая дает о себе знать во всей красе в наши подростковые годы и пожирает нас изнутри всю оставшуюся жизнь.

Эта самая неуверенность строится на том, ЧТО мы слышим от окружающих о своих умениях, талантах и о себе самом. В этой главе мы сбросим с тебя все оковы общественного мнения, все навешанные на тебя ярлыки, все комплексы, всю неуверенность и зажатость.

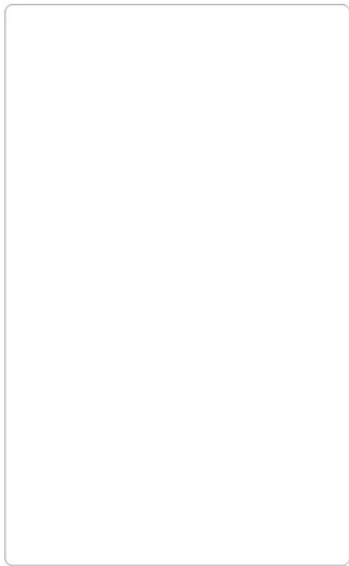
Для этого я предлагаю тебе выполнить ряд упражнений точно в той последовательности, в которой они представлены в данной главе. В конце главы ты обретишь нового себя – того, каким ты был всегда, но слепо верил тем нелепостям, которые про тебя твердили другие люди.

Давай сперва разберемся с тем, как ты воспринимаешь себя **сейчас**. Каким ты себя видишь в настоящий момент. Это будет довольно увлекательный процесс, поверь мне!

Итак, КАКОЙ ты?

Ниже в пустом поле нарисуй человечка и напиши свое имя в самом верху. Этот человечек – ты. Теперь, вокруг нарисованного человечка опиши все, что ты о себе думаешь. Какой ты: смелый или нерешительный, сильный или слабый, умный или отстающий, добрый или агрессивный, общительный или застенчивый, и так далее. Важно: **пиши все, что приходит тебе на ум** – ничего не фильтруй. Включи в этот список так же и то, что тебе удается хорошо, а что – плохо. Постарайся нанести на рисунок как можно больше высказываний о себе:

Это Я:



Отлично. Теперь запиши пожалуйста, что о тебе говорят другие (то, что ты ежедневно слышишь от родителей, бабушек и дедушек, одноклассников, учителей). Просто в один столбик – запиши все, что регулярно слышишь о себе со стороны окружающих. И вновь, не пытайся что-либо отфильтровать – пиши все, что всплывет в твоей памяти.

ЧТО Я СЛЫШУ ОТ ДРУГИХ О СЕБЕ:

Есть. А теперь осталось найти одинаковые либо похожие высказывания из твоего списка (что ты сам о себе думаешь) и того, в котором ты описал, что о тебе говорят другие. Например: ты написал, что плохо танцуешь – поищи, нет ли в списке «что обо мне говорят другие» фразы «ты не умеешь танцевать» или «ты плохой танцор». Если ты в своем первом списке написал, что ты безответственный – нет ли во втором списочке фраз аля «тебе ничего нельзя доверять» или «да он просто безответственный». Понял принцип?

Сперва по очереди выбираешь пункты из своего списка «что я думаю о себе» и затем ищешь ему «пару» из второго списка «что обо мне говорят другие». Если таковая пара – совпадение нашлось, то запиши его ниже.

СОВПАДЕНИЯ ИЗ ДВУХ СПИСКОВ:

Готово? Как много у тебя нашлось таких совпадений, два-три или больше десяти? Чем меньше совпадений ты нашел – тем больше вероятность того, что свою самооценку формируешь ты сам, а не кто-либо другой. Ну или ты просто не помнишь львиную долю всего, что тебе «внушали» в качестве оценки твоей личности в детстве. Честно говоря, это даже не имеет значения.

Важно кое-что другое: в таблице «совпадения из двух списков» запиши имя человека, произносившего то или иное высказывание. Быть может это учительница тебе сказала, что ты ужасно рисуешь и что у тебя нет таланта. Или мама говорила, тебе, что ты добрый парень. И так далее.

А теперь, барабанная дробь, **ключевой момент данного упражнения:** чье имя повторяется чаще всего? К примеру, у тебя в списке десять совпадений. Из них пять высказываний ты слышал от мамы, два – от брата, одно – от учительницы и еще два – от друзей. В данном примере мамыны

высказывания преобладают. Посмотри на свой список выше и выясни есть ли «лидер» среди тех, кто что – то о тебе когда-либо говорил?

Этот «лидер нашего конкурса» – человек, имеющий на тебя наибольшее влияние. Это человек, чьи слова о себе ты воспринимаешь, как нерушимую истину. Скорее всего эта личность является большим авторитетом для тебя и мнение этого человека для тебя крайне важно.

«А что, если в моем списке нет повторяющихся людей?» – тогда в твоей жизни сложилось все так, что ты не выделяешь чьи-то слова, как наиболее важные для тебя. Мнение разных людей для тебя имеет одинаковый вес. Всю мою жизнь я, по всей видимости, всегда придавала огромное значение словам своего отца и, в частности – его критике, ведь, в основном, слышала я от него только критику. К счастью, я очень рано поняла, что критика – это не более, чем мнение другого человека о твоём поведении, твоей работе и так далее. И с той поры, я сопоставляла слова своего отца с моим собственным мнением о себе и своих поступках, не принимая их, как некую нерушимую истину о себе, понимая, что все люди, порой, могут ошибаться. Даже мой отец.

Только что ты увидел на конкретных примерах, что многое из того, что ты о себе думаешь «выросло» из мнений дру-

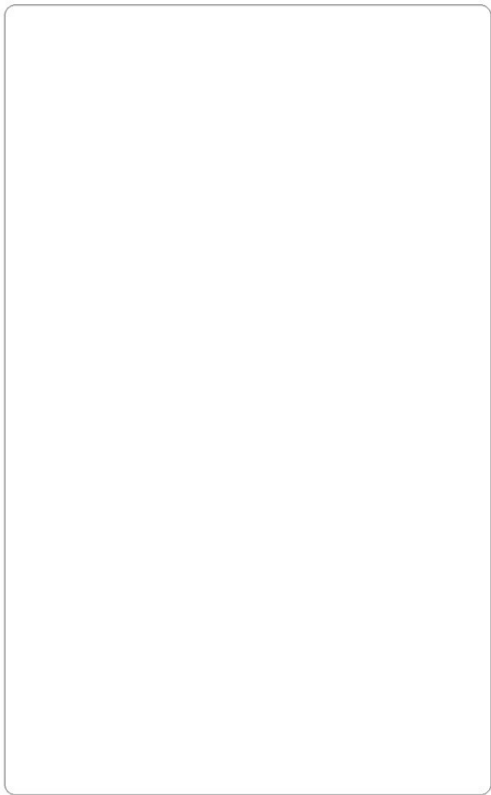
гих людей о тебе, твоих способностях, поведении и т. д. Все это время ты жил с мыслью, думая, что это правда. И, к счастью, это полная чушь и вранье!! Я серьезно – ты можешь зачеркнуть весь этот бред красным фломастером потому, что совсем скоро ты увидишь настоящего себя. Но, сперва, я хочу, чтобы ты немного повеселился и выполнил еще одно очень мощное задание. Оно заставит тебя помечтать и доставит огромное удовольствие. И тут ключевым моментом является настрой.

Я прошу тебя выполнять это упражнение только тогда, когда ты сможешь уединиться в удобном кресле, где тебя никто не потревожит минут пятнадцать. Включи свою любимую музыку, ту, которая тебя заряжает силами и позитивными эмоциями. Для большего удовольствия от процесса – налей себе чашечку горячего ароматного кофе. Кушать в момент выполнения упражнения – плохая идея, а вот кофе и, особенно его запах, создадут что-то вроде творческой атмосферы. Получится круто, не игнорируй мой совет.

Итак, ниже ты увидишь знакомое поле для творчества. Озаглавим его «Я – идеальный!». А теперь закрой глаза и представь себя таким, каким ты хочешь быть. Сильным, уверенным, успешным, решительным, смелым, общительным и так далее. Главное – вообрази себя идеальным, тем, каким ты мечтаешь стать. Представь все до мельчайших де-

талей. Как ты выглядишь, что на тебе надето, в какой ты физической форме, кожу, волосы, походку, улыбку, взгляд. А затем схвати в руки ручку, карандаш, фломастер – что угодно. И изобрази все, что ты только что увидел в своем воображении. Не думай о том красиво или нет, правдиво или нет, рисуй так, как можешь – главное сейчас это перенести свой идеальный образ на бумагу.

Я – ИДЕАЛЬНЫЙ:



Отлично! Посмотри на этого парня. Какими словами ты мог бы его описать, какой он? Запиши все, что приходит на ум, простыми словами прямо вокруг своего рисунка. Не думай о том каков ты сейчас, не думай о том, что реально, а что нет. Просто запиши каким ты видишь свой идеальный

образ! Вперед!!

А сейчас, прежде, чем я расскажу тебе, к чему все эти зарисовки, давай ответим еще на пару вопросов. Все ответы записывай в столбик таблицы ниже под соответствующим вопросом. **Важно!** Сперва заполни первый столбик и только потом переходи ко второму.

В столбике «Имена» укажи тех людей, на которых ты хотел бы быть похож; тех, кто вызывает твое восхищение. Это могут быть звезды музыки и кино, живые люди или лишь кино – персонажи, бизнесмены и политики, известные личности и твой сосед. Подумай о тех, людях, которыми восхищаешься, кому подражаешь, на кого мечтаешь быть чем-то похож и запиши их имена в первый столбик ниже.

Затем, переходи ко второму и запиши **ПОЧЕМУ** ты восхищаешься этими людьми, **ЧЕМ** именно ты хочешь быть на них похож, какие их качества приводят тебя в восторг. Может быть тебе нравится то, как тот или иной человек ведет себя на публике. Или тебя восхищает чья-то профессия. Может быть кто-то занимается бизнесом, который тебе так же интересен. Просто ответь на вопрос: «Что именно тебе в этом человеке нравится?». А потом просто запиши его во второй столбик. И так с каждым именем в твоей таблице.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.