

Дорогой друг!

Нам приятно, что ты решил сделать свою жизнь лучше, и воспользовался для этого нашим дневником самонаблюдений. Наш дневник поможет тебе разобраться в себе, своих эмоциях, страхах. Подскажет как с ними жить и что с ними делать в разных ситуациях. Наши практикумы и тренинги помогут тебе научиться принимать правильные решения и избегать конфликтных ситуаций. Наблюдая за собой и делая ежедневные записи, ты сможешь быстро научиться сдерживать или отпускать свои эмоции, научишься управлять ими. В дневнике есть много полезной и нужной информации, которая также обогатит твой внутренний мир и сделает его богаче. Не пропускай ни одного параграфа, ни одного пункта. Не забывай делать записи. Будь откровенен самим с собой. Знай, это нужно не нам, это нужно тебе.

*Желаем тебе плодотворной работы над своим
самосовершенствованием!*

(Ежедневный мониторинг)

[illegible]

Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

1.1 Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Четыре составляющие ЭИ:

восприятие — способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу;

понимание — знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией и мыслью;

управление — умение подавлять, побуждать и направлять эмоции;

использование — активизация мозга с помощью эмоций.

Зачем развивать эмоциональный интеллект?

Точное название своих эмоций — один из лучших способов их контролировать. Нас успокаивает, когда мы даём имя своим ощущениям и тем самым помогаем логической части мозга организовать эмоциональную часть.

Когда мы называем свои эмоции — мы успокаиваемся сами, а когда мы называем чужие эмоции — мы успокаиваем других. Помогая другим людям сформулировать, что они чувствуют, мы облегчаем их душевное состояние: этим часто занимаются психологи. В результате укрепляется доверие и улучшаются отношения.

Понимание причин, стоящих за эмоциями, позволяет улучшить качество жизни. Если мы знаем, что приносит нам радость, а что огорчает, нам легче выбрать профессию по душе, подружиться с близкими по духу людьми, организовать своё расписание так, чтобы снизить количество стресса. У нас появляется больше сил, и мы больше успеваем.

Шкала эмоций человека — это психологическая модель (или инструмент), которая упорядочивает спектр человеческих чувств по степени их интенсивности и ресурсности, помогая распознавать, понимать и управлять своим эмоциональным состоянием, двигаясь от низких (негативных) к высоким (позитивным), от страха и гнева к радости и любви, что важно для саморазвития, коучинга и улучшения коммуникаций.

Зачем мне необходимо развивать свой эмоциональный интеллект?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Метафоры и образы: Записывать метафоры, которые описывают ваши чувства и эмоции, чтобы лучше понять их суть.

Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

1.2. Как развивать эмоциональный интеллект?

Развитие эмоционального интеллекта — это постоянная работа над собой. Начать можно с простых шагов.

- Наблюдайте за своими эмоциями. Замечайте, что вы чувствуете в разных ситуациях и почему.
- Учитесь слушать других. Концентрируйтесь не только на словах, но и на тоне, жестах, эмоциях собеседника.
- Развивайте эмпатию. Старайтесь понять чувства окружающих, даже если их реакция вам непонятна.
- Контролируйте реакции. Перед тем как ответить в споре, сделайте паузу и подумайте, как выразить мысли без агрессии.
- Анализируйте конфликты. После сложных ситуаций разбирайте, какие эмоции сыграли ключевую роль и как можно было поступить иначе.
- Практикуйте медитацию или дневник. Это помогает лучше осознавать свои переживания и снижать уровень стресса.

Маленькие регулярные действия помогут вам лучше понимать себя и окружающих.

Метафоры и образы: Записывать метафоры, которые описывают ваши чувства и эмоции, чтобы лучше понять их суть.

Когда волнуюсь, я

Когда испытываю радость, я

Когда чувствую страх, я

Опиши свое эмоциональное поведение во время разговора с собеседником:

Опиши свое эмоциональное поведение во время конфликта:

1.3. Особенности эмоционального интеллекта у школьников

Чтобы улучшать навыки детей, очень важно разобраться, какие основные черты имеют школьники в разном возрасте.

К особенностям ЭИ младших школьников относятся:

- непосредственны и откровенны;
- оптимистичны и позитивны;
- легко эмоционально отзываются на события;
- чувствуют страх в учёбе из-за нового опыта и низких оценок;
- резко меняют эмоциональный настрой;
- незрело определяют свои и чужие чувства и эмоции.

Уже в этом возрасте детей можно разделить на три группы по эмоциональному состоянию: дети с повышенной чувствительностью, эмоционально стабильные и дети со слабым выражением эмоций.

Особенности ЭИ подростков:

- нестабильно проявляют эмоции и чувства, с которыми не всегда могут совладать;
- осознают собственную исключительность и неповторимость;
- противопоставляют себя окружающим, что приводит к конфликтам;
- не понимают, что происходит с их эмоциональным состоянием.

Чтобы развивать ЭИ, важно пользоваться играми и упражнениями. Однако задания не должны казаться ребёнку полноценными занятиями.

Эмоциональный словарь

- **Расширение словарного запаса:** Включите список эмоций с их описанием. Это поможет вам лучше идентифицировать и называть свои чувства.
- **Синонимы и антонимы:** Записывайте синонимы и антонимы для каждого слова, чтобы углубить понимание.

Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

2.1. Эмоции, чувства, настроение.

В обыденном языке термины «эмоции», «чувства» и «настроения» используются как взаимозаменяемые синонимы. Однако в научной литературе их отличают друг от друга.

Эмоции — это наши внутренние реакции (чувства, переживания) на события, которые происходят с нами или вокруг нас, и они проявляются через мимику, голос и тело, помогая понять, что для нас важно, опасно или приятно, и побуждая к действию (радость — улыбнуться, страх — убежать). Это как сигналы от организма, окрашивающие переживания в «цвета»: от радостных до грустных, от спокойных до тревожных.

Чувства — обычно более продолжительные, всегда предметные, отражают стабильное отношение к другому человеку или области явлений — например, ненависть, зависть, ревность, гордость.

Настроение — еще более продолжительное, но имеющее невысокую интенсивность переживание, которое может вызываться широким кругом событий, поэтому бывает трудно определить конкретную причину — например, подавленное настроение из-за ряда мелких неудач.

Триггер — это «спусковой крючок» в психике: любой стимул (звук, запах, слово, ситуация), который вызывает сильную, часто автоматическую эмоциональную или поведенческую реакцию, напоминающую о прошлом опыте, особенно травматическом. Это может быть что-то внешнее (человек, песня) или внутреннее (мысль), запускающее резкие чувства (страх, гнев) или действия.

Почему важно выражать эмоции?

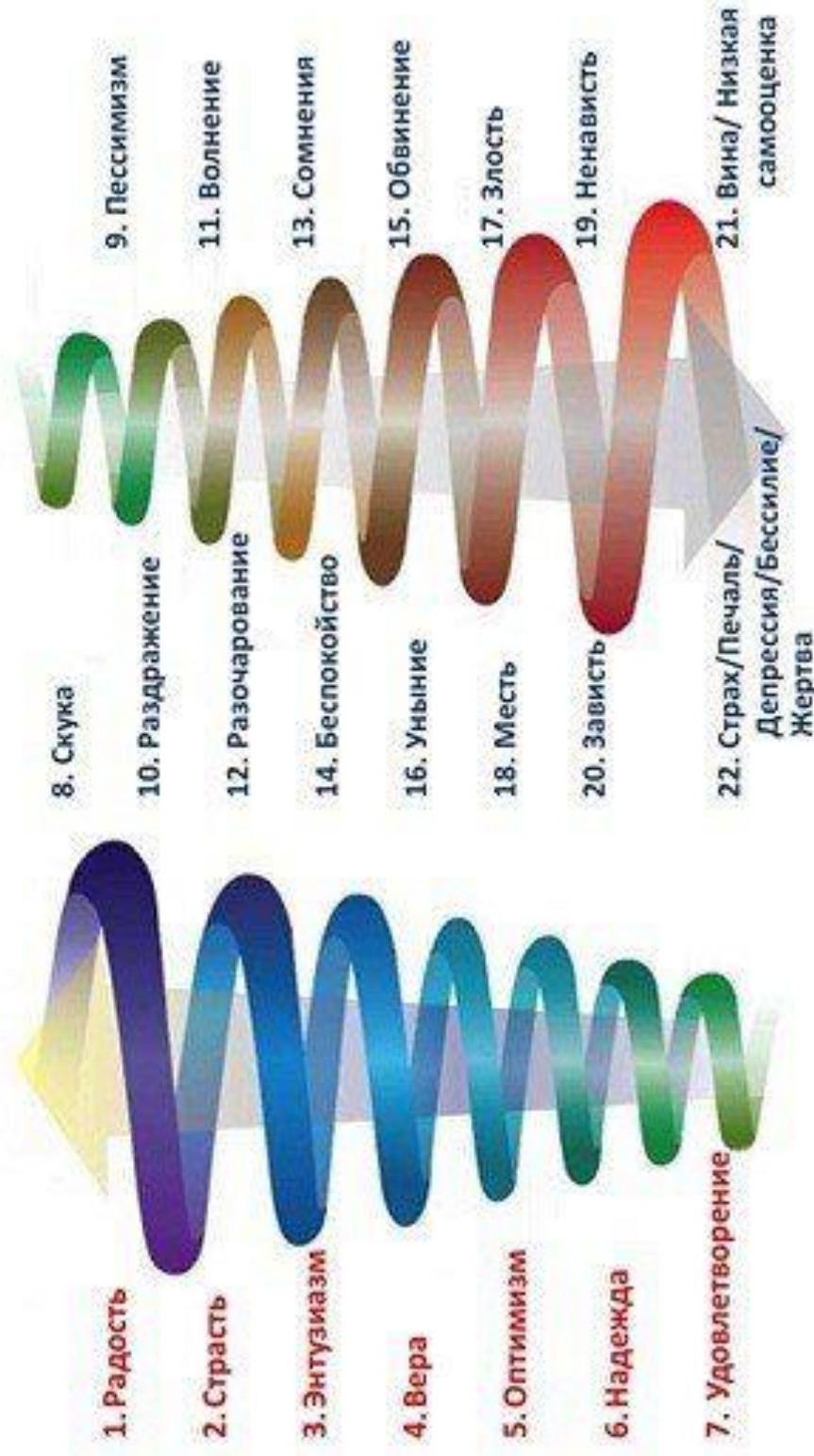
Принято считать, что *подавление эмоций является вредным*. Их нужно уметь отпускать и проживать. Однако оптимальная степень и интенсивность этого процесса у всех людей разная. Например, для кого-то постоянное активное выражение эмоций может привести к негативным последствиям.

Один из примеров — это **эмоциональный каскад**, когда под воздействием какого-либо переживания сразу активизируются и другие. Из-за этого человек оказывается под лавиной собственных чувств и эмоций. Выйти из этого состояния для него оказывается возможным только при помощи деструктивных методов — через алкоголь, наркотики или самоповреждение. Поэтому важно регулировать собственные эмоциональные состояния: где-то выражать, а где-то придерживать. Если же находить такой баланс самостоятельно сложно, то стоит обратиться к специалисту.

Эмоциональные спирали

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



Опиши свои эмоции сегодняшнего дня:

Опиши свои чувства по отношению к себе:

Опиши свое настроение за последний период времени (неделя, месяц, год):

Метафоры и образы: Записывать метафоры, которые описывают ваши чувства и эмоции, чтобы лучше понять их суть.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- **Расширение словарного запаса:** Включите список эмоций с их описанием. Это поможет вам лучше идентифицировать и называть свои чувства.

• **Синонимы и антонимы:** Записывайте синонимы и антонимы для каждого слова, чтобы углубить понимание.

2.2. Высшие чувства человека.

Высшими эмоциями называются эмоциональные состояния человека, вызываемые социально значимыми и культурно обусловленными факторами. Они именуются чувствами или высшими чувствами человека. По содержанию выделяют этические, эстетические, интеллектуальные, практические чувства.

Этические (нравственные) чувства – это сложные переживания, относящиеся к оцениванию поступков и действий других людей и себя с позиции норм, которые приняты в данной общественной культуре как абсолютные. Иными словами, высшие этические чувства – это чувства, которые возникают, когда человек оценивает что-то и относится к этому как к добру или злу.

Самооценка этических чувств (0-10): _____

Интеллектуальные чувства – это сложные психические состояния, порождаемые психикой в познавательной деятельности.

Самооценка интеллектуальных чувств (0-10): _____

Эстетические чувства – это сложные эмоциональные состояния, отражающие, прежде всего, отношение человека к явлениям мира с позиции: прекрасное – безобразное.

Эстетические чувства отражают способность человеческой психики откликаться на гармонию и дисгармонию мира, стремление людей к прекрасному и отторжение безобразного и уродливого.

Чувства трагического, комического (юмор), возвышенного и прекрасного – важнейшие регуляторы общественного развития человека.

Самооценка этических чувств (0-10): _____

Практические чувства – это чувства, порождаемые и сопровождающие как преобразовательную, так и рутинную деятельность человека. Они возникают в деятельности, проявляясь в форме увлеченности, удовлетворенности работой, или же в виде скуки, пресыщенности деятельностью. Особенно ярко практические чувства проявляются тогда, когда деятельность соответствует целям и ценностям человека, его способностям и общественным идеалам.

Самооценка практических чувств (0-10): _____



Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

2.3. Как понять эмоции других? Эмпатия.

Эмпатия — это осознанное восприятие внутреннего мира и состояния другого человека, способность испытывать сочувствие и сопереживание. Иными словами, это умение поставить себя на место другого.

Эмпатия даёт возможность:

- распознавать эмоциональное состояние других людей;
- сравнивать это состояние с собственными чувствами и переживаниями;
- адекватно реагировать на эмоции другого, осознавая причины его поведения.

Виды

Психологи выделяют три вида эмпатии:

1. **Эмоциональная** — умение чувствовать и «проживать» эмоции другого человека. Например, если другу весело, человек тоже ощущает радость, а если он грустит, его настроение тоже портится.
2. **Когнитивная** — умение осознавать, что испытывает другой человек, и понимать его точку зрения, не пропуская его эмоции через себя. Например, на совещании человек слушает руководителя и понимает его доводы, даже если не согласен с ними.
3. **Сострадательная** — не только понимание и разделение чувств других, но и активная помощь им, то есть в действиях. Например, помочь найти врача, приехать приготовить еду.

Значение

Эмпатия важна для человека и общества, например:

- **Улучшает отношения с людьми** — когда понимаешь переживания других, легче находить общий язык и выстраивать доверительные связи.
- **Помогает решать конфликты** — эмпатия позволяет увидеть ситуацию глазами оппонента и найти компромисс.
- **Развивает командные навыки** — в коллективе, где люди чувствуют друг друга, работать намного эффективнее.

Несколько способов развить эмпатию:

- **Расширять круг общения.** Чем больше человек общается, наблюдает и интересуется жизнью других людей, тем больше тренируется его способность поставить себя на место человека и посмотреть на ситуацию его глазами.

Вспомни последний конфликтный разговор со своим другом и попробуй посмотреть на ситуацию его глазами. Опиши, что ты видишь и чувствуешь? Какие эмоции испытываешь?

- **Читать художественную литературу.** Чтение книг, в которых уделяется большое внимание чувствам и переживаниям героев, повышает способность понимать мысли и эмоции других людей.

Вспомни последнюю прочитанную тобой книгу. Попробуй описать чувства и переживания главного героя произведения.

- **Практиковать активное слушание.** Слушая, нужно полностью сосредоточиться на собеседнике, его чувствах и нуждах, проявлять искренний интерес к собеседнику и его жизни, задавать уточняющие вопросы.

Во время следующей встречи с другом (подругой) попробуй полностью сосредоточиться на собеседнике, его чувствах и эмоциях. Опиши свое состояние, эмоции – легко ли у тебя это получилось сделать? Что мешало, отвлекало?

- **Изучать язык тела.** Нужно наблюдать за жестами, мимикой и невербальной коммуникацией окружающих. Можно анализировать, как актёры в фильмах и сериалах стараются передать эмоции своих героев.

Попробуй проанализировать невербальный язык жестов своего лучшего друга (подруги).

Имя _____

- **Вести дневник наблюдений.** Можно записывать ситуации, в которых удалось или не удалось проявить эмпатию. Это поможет осознать собственные реакции и выстроить привычку понимать других.

Попробуй двумя предложениями объяснить собственную пользу для себя ведения дневника наблюдений.

[illegible]

[illegible]

- **Самоанализ и осознание.** Начните с исследования своего внутреннего мира. Замечайте свои чувства, мысли и реакции

- в различных ситуациях. Постарайтесь понять, что мотивирует ваше поведение и какие потребности вы пытаетесь удовлетворить.

Попробуй понаблюдать за собой в течение недели. Опиши свои внутренние ощущения.

- **Исследование ранних отношений.** Подумайте о своих отношениях с родителями или другими значимыми взрослыми. Как они относились к вам? Были ли они эмпатичными и поддерживающими? Как эти отношения повлияли на вашу способность к эмпатии?

Метафоры и образы: Записывать метафоры, которые описывают ваши чувства и эмоции, чтобы лучше понять их суть.

- **Развитие способности к ментализации.** Учитесь видеть мир глазами других людей. Задавайте себе вопросы: что они чувствуют? Что они думают? Что они хотят?

Попробуй описать эмоции и чувства своих одноклассников в общих чертах.

- **Сопереживание.** Постарайтесь представить себя на месте другого человека и почувствовать то, что он чувствует.

Имя _____

Эмоциональный словарь

- **Расширение словарного запаса:** Включите список эмоций с их описанием. Это поможет вам лучше идентифицировать и называть свои чувства.
- **Синонимы и антонимы:** Записывайте синонимы и антонимы для каждого слова, чтобы углубить понимание.

Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

3.1 Терапия принятия и ответственности (АСТ).

Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) — современный метод когнитивно-поведенческой терапии, разработанный Стивеном Хейсом.

Основная идея: вместо того чтобы подавлять неприятные мысли и эмоции, человек учится гибко реагировать на них, фокусируясь на том, что действительно важно.

Цель АСТ — помочь человеку жить в согласии со своими ценностями, несмотря на внутренние трудности. АСТ акцентирует внимание на изменении отношения к мыслям и переживаниям.

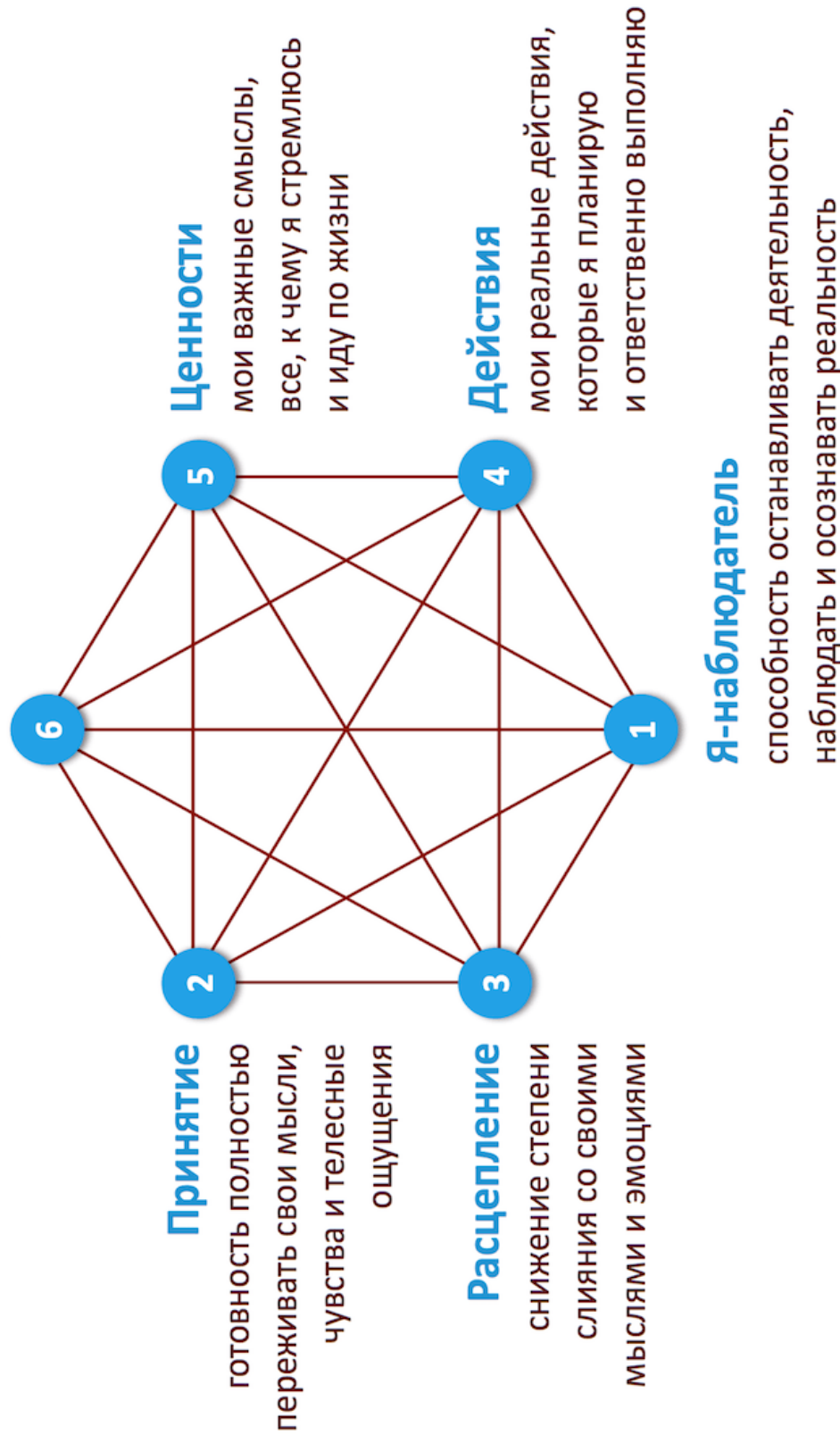
Принципы

Некоторые принципы АСТ:

- **Принятие** — готовность открыть пространство для неприятных мыслей, чувств и телесных ощущений, вместо того чтобы бороться с ними или избегать их. Принятие не равно смирению или капитуляции — это скорее отказ от внутренней борьбы, которая часто лишь усиливает страдания.
- **Когнитивная разрядка** — метод «расцепления» с мыслями, позволяющий воспринимать их как просто слова или образы, а не как абсолютную истину или руководство к действию.
- **Контакт с настоящим моментом** — помогает выйти из бесконечного круга переживаний о прошлом или беспокойства о будущем и начать замечать, что происходит здесь и сейчас.
- **Выявление ценностей** — человек чётко определяет, что действительно важно для него в разных сферах жизни — в отношениях, карьере, здоровье, личностном развитии.
- **Целенаправленные действия** — после определения ценностей наступает этап построения конкретных шагов в их направлении. Важно, чтобы действия человека были осознанными и соответствовали выбранным жизненным ориентирам, даже если на этом пути возникают страхи, сомнения или другие внутренние препятствия.

контакт с настоящим моментом, со своим
внутренним состоянием и внешним миром

Здесь и сейчас



4. Самооценка и принятие себя

4.1. Самооценка (рефлексия) — это процесс **осмысленного самоанализа**, субъективное восприятие человеком своих способностей, качеств, достижений и ценности как личности. Это то, как человек воспринимает себя, насколько считает себя достойным успеха, уважения, денег, права на ошибку. Это критическое размышление, позволяющее «взглянуть на себя со стороны» и проанализировать, что сработало, а что — нет, чтобы учиться и развиваться.

Виды самооценки

1. **Адекватная** — человек трезво оценивает свои сильные и слабые стороны. Характеризуется принятием своих достоинств и недостатков без преувеличения и преуменьшения, способностью объективно анализировать собственные неудачи, умением радоваться успехам, не переоценивая их значимость.

2. **Заниженная** — проявляется через систематическое преуменьшение своих достоинств. Люди с таким типом самооценки часто испытывают чрезмерное чувство вины даже за незначительные ошибки, склонны к чрезмерной самокритике и перфекционизму, испытывают трудности в принятии комплиментов, избегают вызовов из страха неудачи.

3. **Завышенная** — характеризуется преувеличением собственных достоинств и игнорированием недостатков. Её признаки: склонность приписывать успехи исключительно собственным заслугам, отрицание или перекладывание ответственности за неудачи, высокомерное отношение к мнению окружающих, сложности с восприятием критики.



Оцени себя (0-10): _____

Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

4.2. Как принять и полюбить себя?

- 1. Перестаньте сравнивать себя с другими.** Мы социализированы, поэтому часто сравниваем себя с другими. Но смысла в этом сравнении нет, потому что каждый человек уникален и неповторим. Вместо этого нужно сосредоточиться на самом себе.
- 2. Не заикливайтесь на мнении других.** Не стоит уделять излишнего внимания тому, что окружающие думают или ожидают от вас. Мы сами влияем на свое настроение. Нет необходимости уходить в депрессию или обижаться на чьи-то высказывания или поступки.
- 3. Позвольте себе ошибаться.** Не стоит забывать, что все мы люди и совершаем ошибки. Это важно, чтобы учиться на них и расти. Уроки, которые мы извлекаем из собственного опыта, бесценны. Нужно принять свое прошлое и понять, почему мы так или иначе поступали.
- 4. Помните, что ценность не во внешности.** Симпатия к самому себе очень важна. Нам не нужно одобрение других по поводу внешнего вида. Чтобы полюбить себя, бывает достаточно посмотреть в зеркало и понять, что вы себе нравитесь. И внешне, и внутренне.
- 5. Не бойтесь отпускать токсичных людей.** Откажитесь от общения с теми, кто привносит токсичность в отношения и переходит личные границы. Гораздо легче полюбить себя, когда вокруг близкие, которые поддерживают и ценят вас.
- 6. Проработайте свои страхи.** Чувство страха естественно для человека. Не отвергайте свои страхи — постарайтесь понять и принять их. Такой опыт улучшит психическое здоровье и поможет выявить проблемы, которые вызывали беспокойство. Это снизит тревожность.
- 7. Верьте в себя, чтобы принимать правильные решения.** Мы часто сомневаемся в себе и своей способности поступать правильно. Но при этом понимаем себя лучше, чем кто-либо другой. И несем ответственность за свои решения. Поэтому важно поверить в себя. Мы можем добиться многого, и для этого не нужно чье-то одобрение или критика.
- 8. Используйте каждую возможность, которую предоставляет жизнь.** Идеального момента для следующего большого шага в жизни может и не быть. Но этот факт вовсе не должен удерживать от достижения поставленных целей.

9. **Ставьте себя на первое место.** Привычка ставить в приоритет других людей или обстоятельства может стоить психического или эмоционального благополучия. Найдите время, чтобы расслабиться. Проведите день в постели или на природе, найдите то, что поможет восстановить ресурс.
10. **Прочувствуйте эмоции как можно полнее.** Проживайте боль, наслаждайтесь радостью и не ограничивайте свои чувства. Страх, боль и радость — это эмоции, которые помогут вам лучше понять себя.
11. **Проявите смелость.** Возьмите за привычку высказывать свое мнение. Не ждите разрешения сесть за стол, присоединиться к разговору или поделиться своими мыслями. Ваш голос так же важен, как и любой другой.
12. **Учитесь видеть красоту в простых вещах.** Старайтесь каждый день замечать вокруг себя хотя бы одну красивую вещь. Обратите на нее внимание и будьте благодарны. Благодарность необходима, чтобы обрести радость.
13. **Будьте добры к себе.** Мир полон критики и резких слов — не добавляйте к ним свой собственный негатив.

Мой план действий по развитию адекватной самооценки:

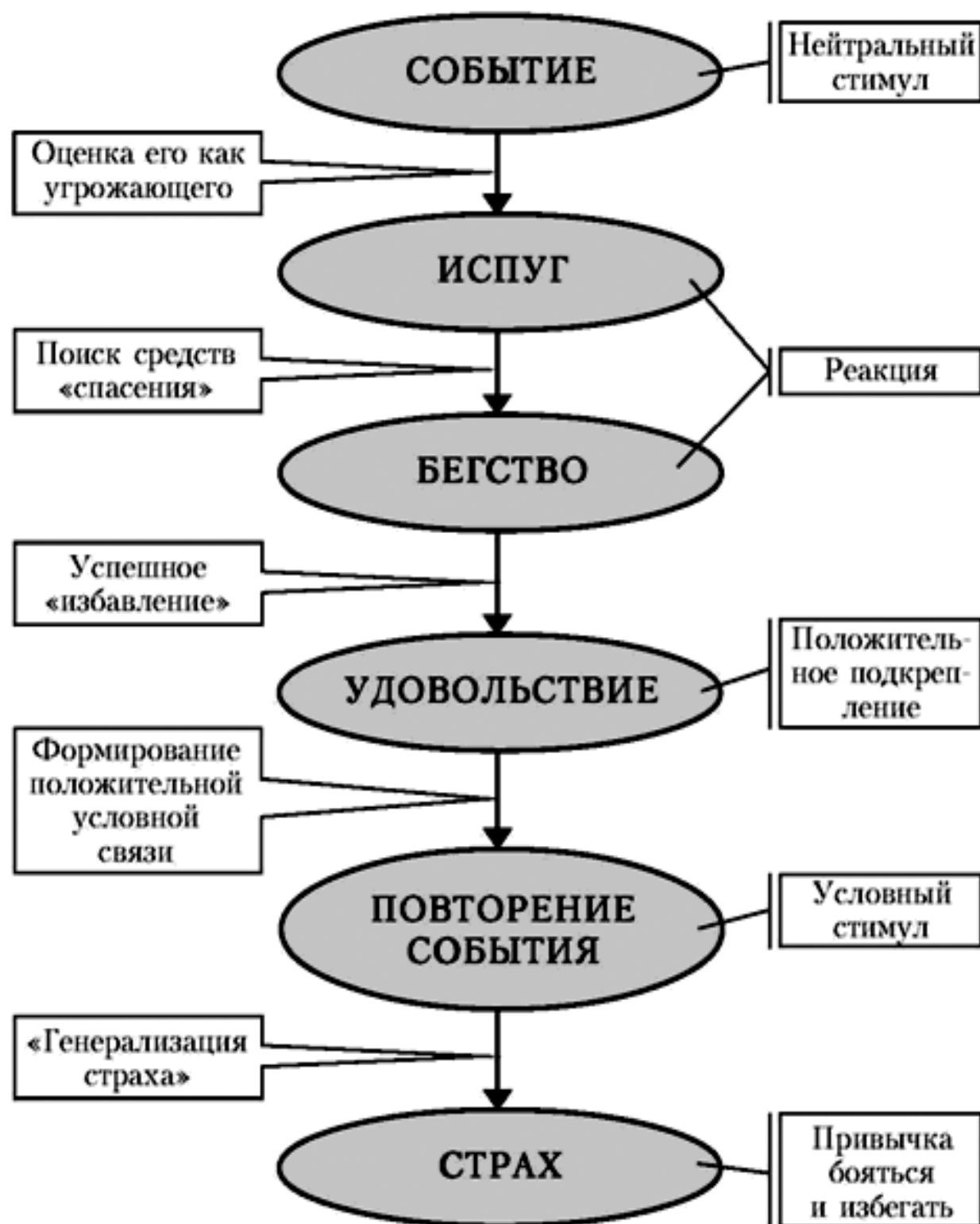
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5.1. Страхи — это эмоции, которые возникают у человека при столкновении с реальным или воображаемым объектом, угрожающим его физической или психологической безопасности. Страх ощущается как тревога, беспокойство и душевное смятение.

Страх может быть вызван разными источниками, например:

- Испытывал(а) ли ты когда-нибудь чувство страха? Опиши, что чувствовал(а)? При каких обстоятельствах это произошло?**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ **Время** _____

Ситуация _____

5.2. Как перестать бояться?

Единственный возможный вариант побороть страхи — снизить их интенсивность или избавиться от иррациональных страхов. В этом поможет систематизированная методика работы со страхами, состоящая из нескольких этапов.

• Научитесь узнавать и осознавать страх в моменте

Вспомните физиологические проявления беспокойства, описанные выше.

Именно по ним можно понять, что в текущую минуту вы чего-то боитесь.

Развитие навыка отслеживания эмоций поможет:

- не откладывать дела на потом (страх неудачи или неидеальности результата);
- не пропустить важные изменения (страх перемен или упущенных возможностей);
- чувствовать себя комфортно в больших компаниях и высказывать своё мнение (страх показаться глупым, страх толпы).
- Пример: вам нужно написать важную работу к определённому сроку, и вы всё не можете начать её, проще говоря — прокрастинируете. Если вы определите по физиологическим проявлениям, что испытываете страх, вы сможете проанализировать его, выяснить, почему он появился, и проработать его.

• Определите страхи

- Запишите все страхи, которые можете вспомнить, не анализируйте их и долго не задумывайтесь над ними. Пишите столько, сколько вам покажется нужным. Главное условие — не отвлекайтесь во время процесса. Пишите абсолютно всё, что вы у себя наблюдали.

- Проанализируйте, что стоит за страхами

Теперь, когда страхи записаны, посмотрите на них. Что вы при этом чувствуете? Есть ли ощущение, что они стали менее выраженными, будто немного утратили прежнюю силу? После проанализируйте страхи — в этом помогут вопросы ниже. Ответьте на них по каждому выписанному страху.

- *Насколько вероятно, что это может произойти?*
- *Знаю ли я кого-то лично, с кем это произошло?*
- *Что самое страшное может со мной случиться, если это произойдёт?*
- *С чего я взял, что это может произойти?*
- *Откуда появился страх: это моё чувство или я от кого-то услышал о нём?*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- **Попробуйте сделать то, что вас пугает**

Страх во многом связан с нашим восприятием —внутренний критик часто шепчет нам на ухо: «У тебя ничего не получится. Помнишь, как ты опозорился тогда на сцене?», «Ты наверняка провалишь тест, ты же глупый».

- Между пугающими ситуациями и человеческой реакцией появляется **ассоциативная связь**. Чтобы разорвать её, мозгу требуется проанализировать события, приводящие к выражению страха, и сделать реалистичные выводы о том, что ситуация не так страшна, как кажется сначала. Для этого:
 - попробуйте шагнуть в страх осознанно, со знанием причин его происхождения;
 - испугайтесь. Это нормально. Важно делать то, что вызывает страх, даже если негативные чувства вспыхивают вновь.

Попробуй записать ассоциативные связи своих страхов.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Эмоциональный словарь

- **Расширение словарного запаса:** Включите список эмоций с их описанием. Это поможет вам лучше идентифицировать и называть свои чувства.
- **Синонимы и антонимы:** Записывайте синонимы и антонимы для каждого слова, чтобы углубить понимание.

Метафоры и образы: Записывать метафоры, которые описывают ваши чувства и эмоции, чтобы лучше понять их суть.

Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

6. Дыхание.

Дыхание – это единственный вегетативный процесс, который мы можем сознательно контролировать. Управлять дыханием можно, и это делает его мощным инструментом, способным влиять на состояние нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6.1. Квадратное (коробочное) дыхание

Это дыхание состоит из 4 компонентов, поэтому его сравнили с «квадратом», «коробкой». Дыхание по квадрату помогает установить ритм дыхания, что способствует расслаблению и снижению тревожности. Эта техника также помогает улучшить насыщение организма кислородом, что важно во время стрессовых ситуаций.



Как это работает:

- Вдох (4 счета). В начале атаки сделайте глубокий и медленный вдох через нос, считая до четырех. Постарайтесь наполнить легкие воздухом.
- Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета. В это время ваши легкие будут полностью заполнены воздухом.
- Выдох (4 счета). Медленно выдыхайте воздух через рот, считая до четырех. Постарайтесь полностью освободить легкие от воздуха.
- Задержка дыхания (4 счета). Задержите дыхание на четыре счета перед следующим вдохом.

Повторяйте эту схему дыхания несколько раз, сосредотачиваясь на счетах и своем дыхании.

6.2. Дыхательные упражнения при тревоге.

Правильно дышать при тревоге важно, так как дыхательные техники помогают расслабиться и снять напряжение. При тревоге дыхание часто становится быстрым и поверхностным (грудным), чтобы обеспечить доступ кислорода к мышцам. Это может проявляться в ощущении затруднённого дыхания, невозможности вдохнуть полной грудью, внезапном или нарастающем чувстве нехватки воздуха.

Механизм

Осознанное дыхание помогает:

- **Активировать парасимпатическую нервную систему** — она отвечает за расслабление и восстановление организма.
- **Снижать уровень гормона стресса (кортизола)** — это помогает почувствовать себя спокойнее и собраннее.
- **Улучшать концентрацию** — управляя дыханием, можно вернуть контроль над умом и сосредоточиться на настоящем моменте.
- **Снижать частоту сердечных сокращений** — это помогает физически успокоиться.

Ошибки при дыхании

- **Поверхностное дыхание** — не позволяет вдохнуть оптимальное количество воздуха, из-за чего человек вынужден дышать часто.
- **Дыхание через рот** — снижает насыщение тканей кислородом, повышается частота сердечных сокращений и кровяное давление. Если это входит в привычку, возможно сужение дыхательных путей.
- **Интенсивное дыхание (гипервентиляция)** — превышает потребности организма в кислороде, приводит к истощению запасов углекислого газа и хроническому кислородному голоданию.

Метафоры и образы: Записывать метафоры, которые описывают ваши чувства и эмоции, чтобы лучше понять их суть.

6.3. Диафрагмальное дыхание с замедленным выдохом

Диафрагмальное дыхание — метод, который акцентирует внимание на диафрагме, большой дыхательной мышце, которая находится под легкими. Эта техника способствует углублению дыхания и снижению частоты дыхания.

Как это работает:

- Найдите удобное место для сидения или лежания. Расслабьтесь и закройте глаза.
- Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую — на живот, ниже ребер.
- Вдох (через нос). Медленно вдыхайте через нос, сосредотачиваясь на том, чтобы ваш живот поднимался вверх при вдохе. Это означает, что вы действительно используете диафрагму для дыхания.
- Выдох (через рот). Медленно и контролируемо выдыхайте воздух через рот, стараясь выдохнуть как можно больше воздуха из легких. В этот момент живот опускается.
- Замедленный выдох. Особое внимание уделите выдоху, делая его медленным и полным. Постарайтесь выдохнуть весь воздух из легких.

Повторяйте эту последовательность несколько раз, убеждаясь, что ваше дыхание стало медленным и глубоким.

Диафрагмальное дыхание с замедленным выдохом помогает снизить чувство беспокойства и способствует общему расслаблению.



6.4. Медленное и глубокое дыхание

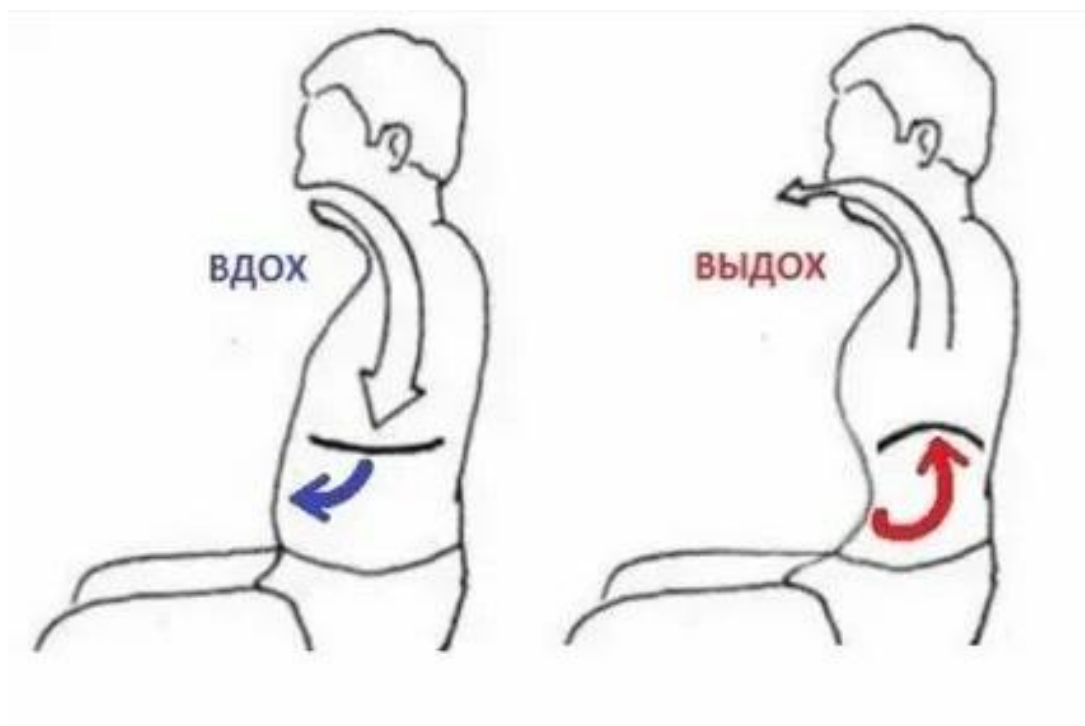
Простое и доступное упражнение — **медленное и глубокое дыхание**. Эта техника подразумевает медленный и полный вдох через нос, а затем медленный и полный выдох через рот.

Как это работает:

- Сосредоточьтесь на дыхании. Найдите спокойное место и сосредоточьтесь на вашем дыхании.
- Медленный вдох. Медленно и глубоко вдыхайте через нос, стараясь наполнить легкие воздухом.
- Полный выдох. Медленно и полностью выдыхайте воздух через рот, стараясь выдохнуть как можно больше воздуха из легких.

Повторяйте эту последовательность несколько раз, сфокусировав внимание на дыхании и пытаясь сделать его медленным и глубоким.

Медленное и глубокое дыхание помогает уменьшить тревожность, успокоить нервную систему и вернуть ощущение контроля.



6.5. Задержка дыхания

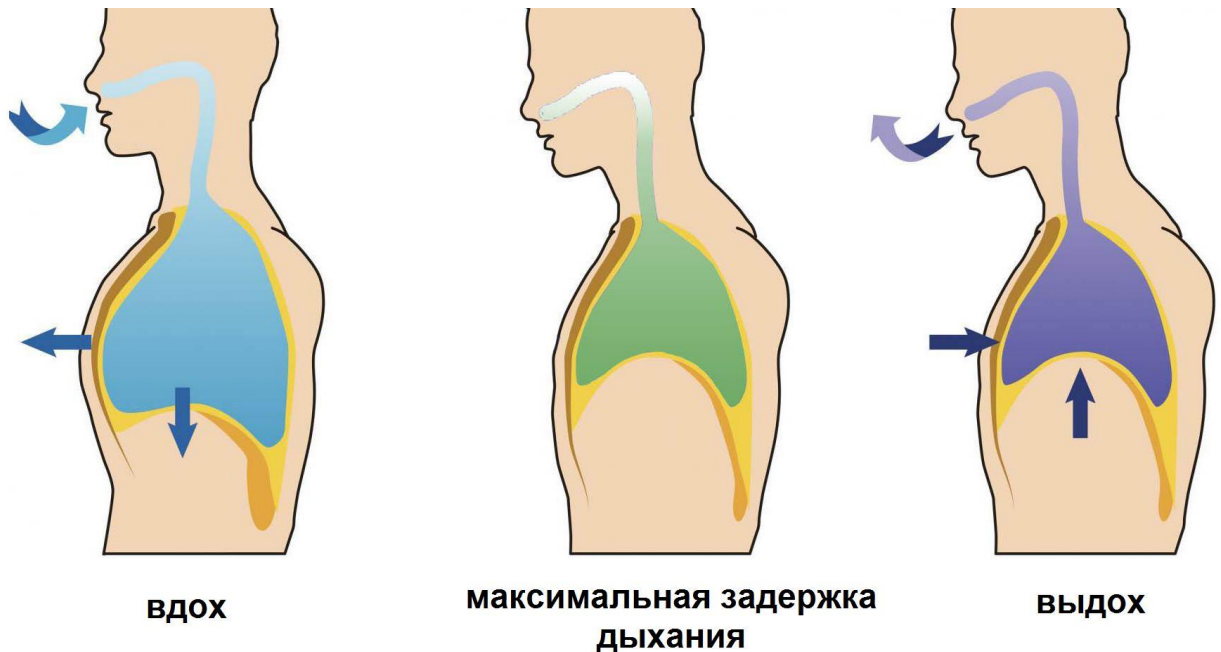
Данная техника дыхания заключается в создании задержки между вдохом и выдохом. Она может помочь установить баланс между кислородом и углекислым газом в организме и снизить чувство тревожности.

Как это работает:

- Вдох (глубокий). Начните с глубокого вдоха через нос, наполняя легкие воздухом.
- Задержка дыхания. Задержите дыхание на несколько секунд (например, 2-3 секунды). В этот момент вы будете чувствовать, что дыхание задерживается.
- Выдох (медленный). Медленно и контролируемо выдыхайте воздух через рот.

Повторяйте эту схему дыхания несколько раз, обращая внимание на задержку дыхания между вдохом и выдохом.

Задержка дыхания помогает уравновесить процессы газообмена в легких и способствует снижению тревожности.



Страница творческого выражения своей эмоции

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

7. Тревожность

Тревожность — термин, который в психологии обозначает эмоциональное состояние, проявляющееся чувством беспокойства, внутренним напряжением, неопределённым чувством страха, ожиданием угрозы или беды, даже в ситуациях, когда объективной опасности нет.

Виды

Психологи выделяют два основных вида тревожных состояний:

Ситуативная тревожность — временное беспокойство, связанное с конкретными событиями (например, смена работы, экзамены), которая, как правило, проходит самостоятельно.

Тревожность как черта характера — постоянное внутреннее напряжение, которое может перерасти в тревожное расстройство и существенно ухудшить качество жизни

Причины

Причины тревожности могут быть разными: стресс, гормональные изменения, наследственность, неблагоприятная обстановка в семье, хронические заболевания, а также особенности воспитания и детского опыта. Иногда даже недостаток сна или приём определённых лекарств может вызвать состояние тревоги.

Играют роль и личностные особенности, так как перфекционисты и люди с низкой самооценкой чаще подвержены тревожности.

Методы преодоления

Некоторые методы, которые помогают снизить тревожность:

- **Дыхательные упражнения** — глубокое дыхание помогает успокоить нервную систему.
- **Медитация и осознанность** — помогает сосредоточиться на настоящем моменте.
- **Физическая активность** — регулярные упражнения помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение.
- **Отвлечение внимания** — когда тревога усиливается, можно переключить внимание с внутренних переживаний на внешние ощущения: осмотреть окружающее пространство, отметить детали, включить спокойную музыку или звуки природы.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Метафоры и образы: Записывать метафоры, которые описывают ваши чувства и эмоции, чтобы лучше понять их суть.

**СТРАНИЦЫ ДНЕВНИКА
САМОРЕГУЛЯЦИИ (14 дней)**



ДЕНЬ 1

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 2

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 3

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 4

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 5

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 6

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 7

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 8

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 9

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 10

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 11

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 12

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 13

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

ДЕНЬ 14

Дата _____

Мои эмоции, страхи, тревоги, переживания

Причины/триггеры:

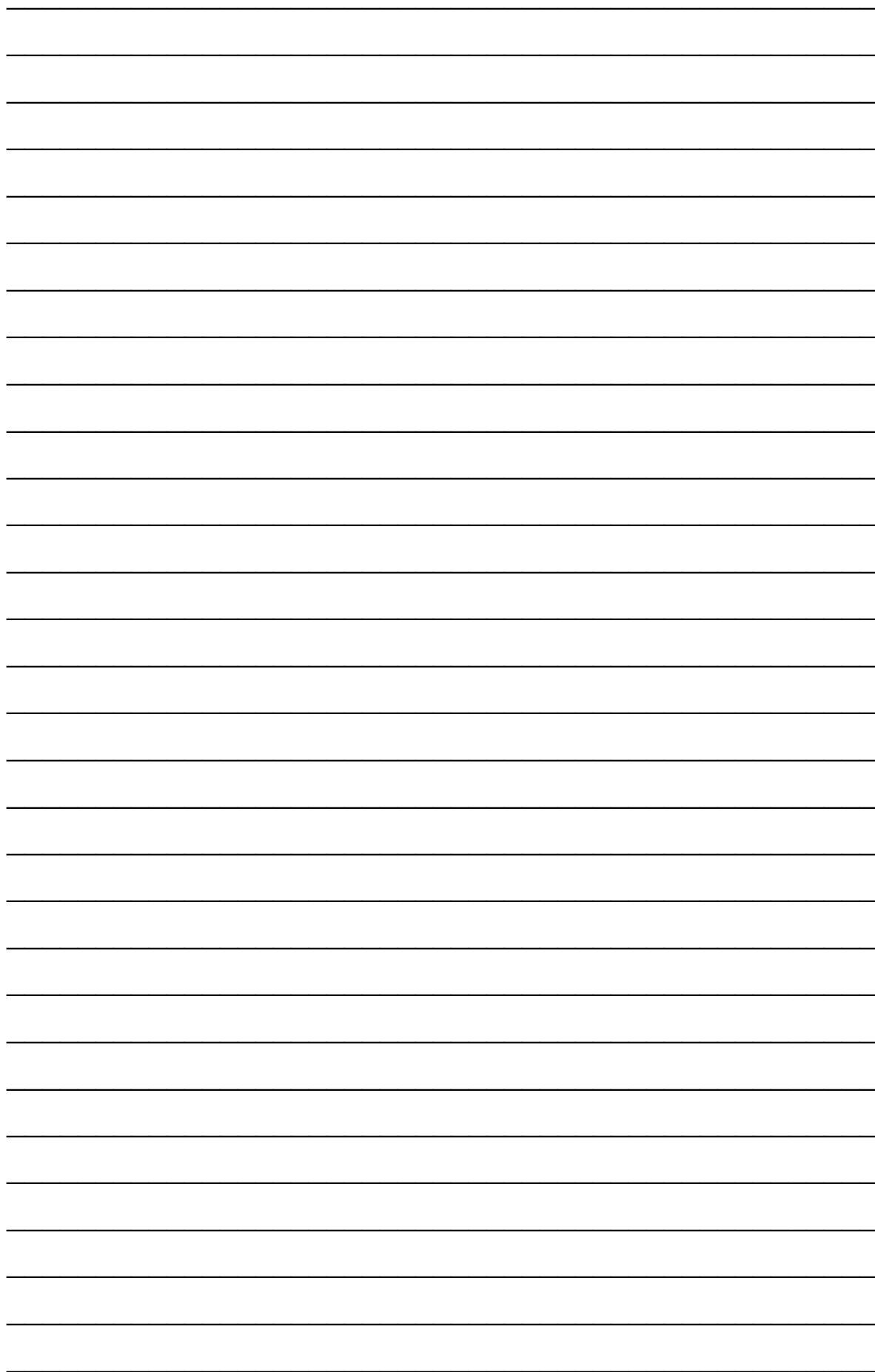
Как я с этим справился/лась

Самооценка дня (0-10): _____

«Дневник побед»

Записывать все, что удалось сделать впервые (новое для себя)

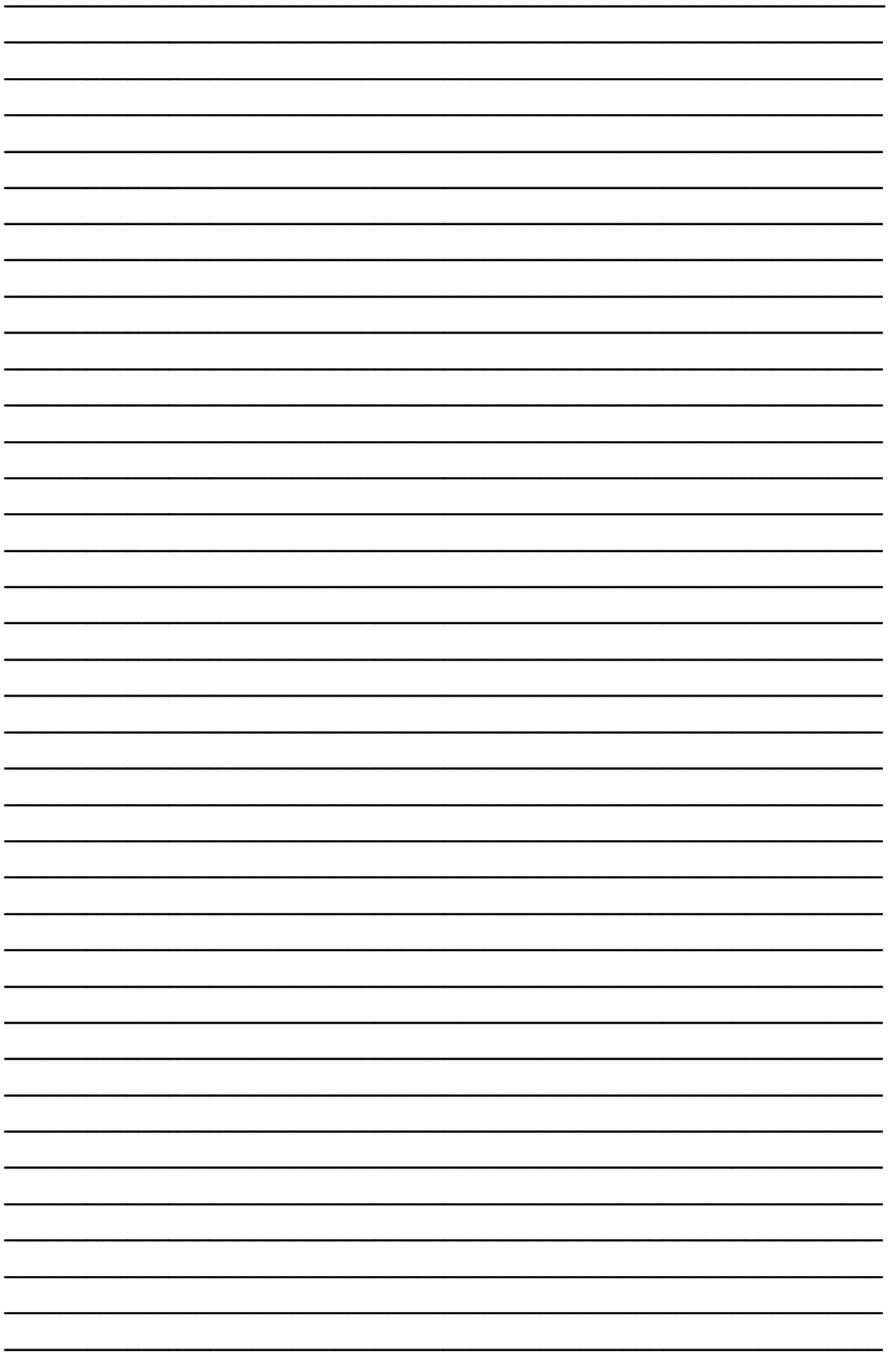
[illegible]



«Дневник хорошего воспоминания»

Записывай лучшие моменты каждого дня

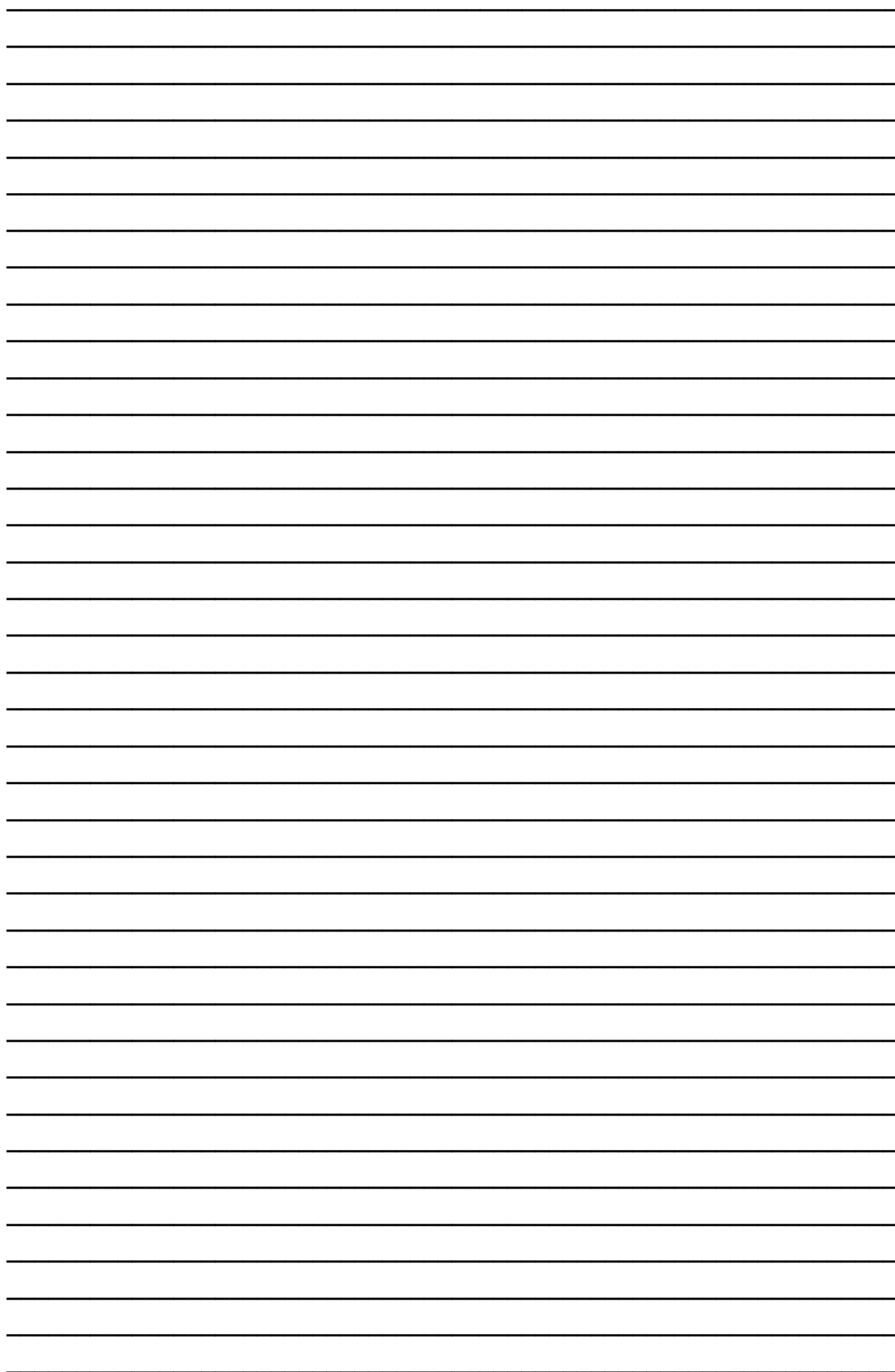
[illegible]



«Дневник успеха»

Записывай только свои успехи/победы над собой

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal black lines spaced evenly apart, typical of standard notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings present.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Выбери для себя кредо дня – живи с яркими эмоциями!

1. Все, что человеческий разум способен понять и во что он способен поверить, достижимо. — Наполеон Хилл.
2. Сложнее всего начать действовать, все остальное зависит только от упорства. — Амелия Эрхарт.
3. Начинать всегда стоит с того, что сеет сомнения. — Борис Стругацкий.
4. Возможности не приходят сами — вы создаете их. — Крис Гроссер.
5. Неудача — это возможность начать заново, но уже более мудро. — Генри Форд.
6. Всегда смотрите на солнце — и тени будут позади вас. — Уолт Уитмен.
7. Если я полон решимости, я преодолею любое препятствие. — Абай Кунанбаев.
8. Обстоятельства часто можно изменить, изменив свое отношение к ним. — Элеонора Рузвельт.
9. Вдохновение приходит только во время работы. — Габриэль Гарсиа Маркес.
11. Все, что раздражает в других, может вести к пониманию себя. — Карл Густав Юнг.
12. Если проблему можно решить, не стоит о ней беспокоиться. — Далай-лама XIV.
13. Счастье — это не нечто готовое. Счастье зависит только от ваших действий. — Далай-лама XIV.
14. Сила не зависит от физических возможностей. Ее источник — неукротимая воля. — Махатма Ганди.
15. Постановка целей — это первый шаг к превращению невидимого в видимое. — Тони Роббинс.

16. Если что-то вообще стоит пробовать, это стоит попробовать не меньше 10 раз. — Артур Гордон Линклеттер.

17. Если вам не нравится дорога, по которой вы идете, начните прокладывать другую. — Долли Партон.

18. Дойдя до конца, люди смеются над страхами, мучившими их вначале. — Пауло Коэльо.

19. Я твердо верю в удачу. И я заметил: чем больше я работаю, тем больше она мне улыбается. — Томас Джефферсон.

21. Постарайтесь получить то, что любите, иначе придется полюбить то, что получили. — Джордж Бернард Шоу.

22. Не расставайтесь со своими иллюзиями. Когда их не станет, может быть, вы и продолжите существовать, но перестанете жить. — Марк Твен.

23. Если вы не знаете, куда идете, любая дорога приведет вас туда. — Джордж Харрисон.

24. Только те, кто рискуют зайти слишком далеко, способны выяснить, как далеко они могут зайти. — Томас Стернз Элиот.

25. Мотивация — это огонь изнутри. Если кто-то попытается зажечь этот огонь под вами, скорее всего, он очень быстро сгорит. —

26. Живите в соответствии со своим воображением, а не своим прошлым. — Стивен Кови.

27. Мечтайте по-крупному и осмейтесь потерпеть неудачу. — Норман Воган.

28. Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации. — Иоганн Вольфганг Гёте.

29. Лидеры не рождаются и не делаются кем-либо — они делают себя сами. — Стивен Кови.

30. Через 20 лет вы будете больше разочарованы теми вещами, которые вы не делали, чем теми, которые вы сделали. Так отчаляйте от тихой

пристани. Почувствуйте попутный ветер в вашем парусе. Двигайтесь вперед, действуйте, открывайте! — Г. Джексон Браун.

31. Делайте, что можете, с тем, что имеете, там, где вы есть. — Теодор Рузвельт.

32. Не ждите; тот самый момент не наступает никогда. — Наполеон Хилл.

33. Если вы хотите изменить мир, начните с себя. — Махатма Ганди.

34. Не позволяйте вчерашнему дню занимать слишком много места в сегодняшнем. — Уилл Роджерс.

35. Измените свою жизнь сегодня. Не рассчитывайте на будущее, действуйте сейчас, не откладывая. — Симона де Бовуар.

36. Единственным пределом наших завтрашних свершений станут наши сегодняшние сомнения. — Франклин Д. Рузвельт.

37. Делай сегодня то, что другие не хотят — завтра будешь жить так, как другие не могут. — Джаред Лето.

38. Кто-то отдыхает сегодня в тени, потому что кто-то посадил дерево много лет назад. — Уоррен Баффетт.

39. Никто не может вернуться назад и начать все сначала, но любой человек может начать сегодня и создать новое окончание. — Сэмюэл Джонсон.

41. Храбрость не всегда кричит. Иногда храбрость говорит тихим голосом в конце дня: Завтра я попытаюсь еще раз. — Мэри Энн Редмачер.

42. Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придется делать то, что никогда не делали. — Коко Шанель.

43. Каждую ночь, прежде чем уснуть, представляйте себе свой идеальный завтрашний день. Вы увидите, во многом так и будет. — Брайан Трейси.

44. Каждый день не может быть хорошим, но есть что-то хорошее в каждом дне. — Элис Морз Эрл.

45. Большинство людей упускают свои возможности, потому что она бывает одета в комбинезон и с виду напоминает работу. — Томас Эдисон.

46. Вы хотите знать, кто вы? Не спрашивайте. Действуйте! Действие будет описывать и определять вас. — Томас Джефферсон.

47. Вы должны делать то, что, как вам кажется, вы не в состоянии сделать. — Элеонора Рузвельт.

48. Даже если вы находитесь на правильном пути, вас собьют, если вы просто сидите там. — Уилл Роджерс.

49. Постановка целей является первым шагом на пути превращения мечты в реальность. — Энтони Роббинс.

51. В конце концов, мы можем вынести гораздо больше, чем мы думаем. — Фрида Кало.

52. Действия не всегда приносят счастье, но не бывает счастья без действия. — Бенджамин Дизраэли.

53. Если Вы работаете над поставленными целями, то эти цели будут работать на вас. — Джим Рон.

54. Когда необходимо сделать выбор, а вы его не делаете, — это тоже выбор. — Уильям Джеймс.

55. Мы должны использовать время мудро и помнить: правое дело можно начать в любую минуту. — Нельсон Мандела.

56. Стремитесь не к успеху, а к ценностям, которые он дает. — Альберт Эйнштейн.

57. Логика может привести вас от пункта А к пункту Б, а воображение — куда угодно. — Альберт Эйнштейн.

58. Ваше время ограничено, не тратьте его, живя чужой жизнью. — Стив Джобс.

59. Неважно, как медленно вы идете, до тех пор, пока вы не остановитесь. — Конфуций.

60. Путь в тысячу ли начинается с первого шага. — Лао-цзы.

61. Трудности укрепляют ум, как труд укрепляет тело. — Сенека.

62. Вы не можете менять направление ветра, но всегда можете поднять паруса, чтобы достичь своей цели. — Оскар Уайльд.

63. Верный способ начать что-то — бросить говорить и делать. — Уолт Дисней.

64. Пройденный путь и есть награда. — Стив Джобс.

66. Умение жить — самая редкая вещь в мире. Большинство людей просто существует. — Оскар Уайльд.

67. То, что мы любим, говорит нам о том, кто мы есть. — Фома Аквинский.

68. Когда вам покажется, что цель недостижима, не изменяйте цель — изменяйте свой план действий. — Конфуций.

69. Будьте собой. Все остальные роли уже заняты. — Оскар Уайльд.

70. Лучше работать без определенной цели, чем ничего не делать. — Сократ.

71. Просыпаясь утром, спроси себя: Что я должен сделать? Вечером, прежде чем заснуть: Что я сделал? — Пифагор.

72. Помните, что даже самый тяжелый час в вашей жизни — всего 60 минут. — Софокл.

73. Хорошее время не с неба падает, а мы его делаем, оно заключается в сердце нашем. — Федор Достоевский.

74. Секрет перемен состоит в том, чтобы сосредоточиться на создании нового, а не на борьбе со старым. — Сократ.

76. Выживает не самый сильный из видов и не самый умный, а тот, кто лучше других реагирует на изменения. — Леон Меггинсон.

77. Человек всю жизнь не живет, а сочиняет себя, самосочиняется. — Фёдор Достоевский.

78. Будь честен с самим собой, и с людьми, всегда делай все вовремя, никогда не сдавайся, иди к своим целям, даже если все плохо. — Стив Джобс.

79. Существует только один путь к счастью — перестать беспокоиться о вещах, которые не подвластны нашей воле. — Эпиктет.

80. Большинство людей в действительности не хотят свободы, потому что она предполагает ответственность, а ответственность большинство людей страшит. — Зигмунд Фрейд.

81. Действие даже самого крохотного существа приводит к изменениям во всей вселенной. — Никола Тесла.

82. Победа — это еще не все, все — это постоянное желание побеждать. — Винс Ломбарди.

83. Не будучи в силах свершить великое, свершай малое великим способом. — Наполеон Хилл.

84. Предрассудки — это бремя, которое путает прошлое, ставит под угрозу будущее и делает настоящее недоступными. — Майя Анжелу.

85. Грамм собственного опыта стоит дороже тонны чужих наставлений. — Махатма Ганди.

86. Не стоит быть тенью в чужом фонаре, когда можно сиять своим собственным светом. — Алексей Христинин.

87. Вы не сможете пересечь море, просто стоя и вглядываясь в воду. Не тратьте время на напрасные желания. — Рабиндранат Тагор.

88. Обязательно дружите с теми, кто лучше вас. Будете мучиться, но расти. — Вера Полозкова.

89. Планы — это только набор намерений. Если они тут же не перерастают в конкретные действия, направленные на достижение ваших целей. Но важно помнить, что каждая минута, потраченная на планирование, будет потом экономить огромное количество времени и денег. — Дмитрий Брейтенбихер.

91. Не бойтесь отказываться от хорошего в пользу отличного. — Джон Рокфеллер.

92. Мы должны использовать время, как инструмент, а не как диван. — Джон Фицджеральд Кеннеди.

93. Мы свободны выбирать наши действия, но мы не можем выбирать последствия этих действий. — Стивен Кови.

94. Лучше потерпеть неудачу в оригинальности, чем преуспеть в подражании. — Герман Мелвилл.

95. Мы можем столкнуться с множеством поражений, но не должны быть побежденными. — Майя Анжелу.

96. Большую работу поручают тому, кто показывает способность перерасти маленькую. — Теодор Рузвельт.

97. Вы никогда не будете слишком стары, чтобы ставить другую цель или мечтать о новой мечте. — Клайв Стейплз Льюис.

98. Не отступай перед трудностями. Смотри им прямо в лицо. Смотри, пока не одолеешь их. — Чарльз Диккенс.

99. Чем больше трудностей мы преодолеваем, тем легче принимаем свое будущее. — Майкл Хайятт.

101. Не слушайте тех, кто велит играть на скрипке, когда вы отлично играете на барабанах. — Жозе Моуринью.

102. Нельзя открыть новую землю, не согласившись сначала и надолго потерять из виду любой берег. — Андре Жид.

103. Вы не должны быть великими, чтобы начать, но вы должны начать, чтобы быть великими. — Зиг Зиглар.

104. Все то, что лежит позади нас и что лежит перед нами, — мелочи по сравнению с тем, что лежит внутри нас. — Ральф Уолдо Эмерсон.

105. Только через осуществление великих целей человек обнаруживает в себе великий характер, делающий его маяком для других. — Георг Гегель.

106. Величайшая польза, которую можно извлечь из жизни, — потратить жизнь на дело, которое переживёт нас. — Уильям Джеймс.

107. Когда человеку кажется, что всё идёт наперекосяк, в его жизнь пытается войти нечто чудесное. — Далай-лама XIV.

108. Вы не можете пройти ни одного дня, не оказав влияния на мир вокруг вас. То, что вы делаете, имеет значение, и вы должны решить, какую значимость будут иметь ваши действия. — Джейн Гудолл.

109. Вы должны верить в себя даже тогда, когда в вас сомневается весь мир. — Шри Чинмой.

110. Отдавай миру лучшее, что у тебя есть, и лучшее устремится обратно к тебе. — Шри Чинмой.

112. Жизнь — это 10 процентов того, что с вами происходит, и 90 процентов того, как вы на это реагируете. — Лу Хольц.

113. Только я могу изменить свою жизнь. Никто не может сделать это за меня. — Кэрол Бернетт.

114. Смысл жизни не в том, чтобы ждать, когда закончится гроза, а в том, чтобы учиться танцевать под дождем. — Вивиан Грин.

115. Мы находим в жизни только то, что сами вкладываем в нее. — Ральф Уолдо Эмерсон.

116. То, что вы делаете, имеет смысл, и вы должны решить, каким смыслом наполнить жизнь. — Джейн Гудолл.

117. Жизнь — это путешествие, а не пункт назначения. — Ральф Уолдо Эмерсон.

118. Жизнь состоит не в том, чтобы [найти себя](#). Жизнь состоит в том, чтобы создать себя. — Джордж Бернард Шоу.

119. Ни разу не упасть — не самая большая заслуга в жизни. Главное — каждый раз подниматься. — Нельсон Мандела.

121. Не пытайтесь остановить то, что неизбежно. В конце концов, всё в жизни становится на свои места, потому что всё циклично. — Иван Пьянов.

122. Лучшие и прекраснейшие вещи в мире нельзя увидеть, к ним нельзя даже прикоснуться. Их надо чувствовать сердцем. — Хелен Адамс Келлер.

123. Вчера я был умным, хотел изменить мир. Сегодня я мудрый, и поэтому меняю себя. — Шри Чинмой.

124. Победы не делают вас сильнее. Сила формируется в борьбе. Когда, преодолевая трудности, вы решаете не сдаваться — тогда вы проявляете силу. — Арнольд Шварценеггер.

125. Каждый человек на земле, чем бы он ни занимался, играет главную роль в истории мира. И обычно даже не знает об этом. — Пауло Коэльо.

126. Никогда не опускайте голову. Держите её высоко. Смотрите миру прямо в глаза. — Хелен Адамс Келлер.

127. Страх побеждает больше людей, чем любая другая вещь в мире. — Ральф Уолдо Эмерсон.

128. За свою карьеру я пропустил более 9000 бросков, проиграл почти 300 игр. 26 раз мне доверяли сделать финальный победный бросок, и я промахивался. Я терпел поражения снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха. — Майкл Джордан.

129. Успех — это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма. — Уинстон Черчилль.

130. Успех не является ключом к счастью. Счастье же — самый важный ключ к успеху. Если Вам нравится то, чем Вы занимаетесь — Вы обязательно добьетесь успеха. — Альберт Швейцер.

131. Многие из тех, кто терпит неудачу в жизни, — это люди, которые не осознавали, насколько они были близки к успеху, когда они сдались. — Томас Эдисон.

132. Успех не состоит в том, чтобы никогда не совершать грубых ошибок, но никогда не повторять одно и то же во второй раз. — Джордж Бернارد Шоу.

133. Успех — это сумма мелких усилий, повторяющихся день за днем. — Роберт Кольер.

134. Успех не приходит к вам. Это вы идете к нему. — Марва Коллинз.

137. Успех обычно приходит к тем, кто слишком занят, чтобы искать его. — Генри Дэвид Торо.

138. Единственное место, где успех предшествует работе, — это словарь. — Винс Ломбарди.

139. Успех — это лестница, на которую не взобраться, держа руки в карманах. — Зиг Зиглар.

140. Я понял, что успех должен измеряться не столько положением, которого человек достиг в своей жизни, сколько теми препятствиями, которые ему пришлось преодолеть на пути к успеху. — Букер Тальяферро Вашингтон.

141. В жизни нет большего удовольствия, чем удовольствие от преодоления трудностей на пути к успеху. — Сэмюэл Джонсон.

142. Для того, чтобы преуспеть, мы первым делом должны верить, что мы можем. — Никос Казантзакис.

144. Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая; но мы часто не замечаем ее, уставившись взглядом в закрытую дверь. — Хелен Адамс Келлер.

146. То, что вы получаете, достигая своих целей, не так важно, как то, кем вы становитесь. — Зиг Зиглар.

147. Дисциплина — это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется. — Джон Максвелл.

148. Берегите свои видения и мечты, поскольку они — детища вашей души, чертежи ваших высших достижений. — Наполеон Хилл.

150. Оставаться собой в мире, который постоянно пытается сделать вас чем-нибудь другим, — величайшее достижение. — Ральф Уолдо Эмерсон.