



**судьба- это
не дело случая,
а результат
выбора.**

Проект

**актуализации нравственных поступков
и индивидуального развития**

«Я - творец своей судьбы»

МКОУ Могилевская СОШ

Проект актуализации нравственных поступков и индивидуального развития «Я - творец своей судьбы»

Каждый из нас - творец своей судьбы. И важную роль в создании почвы для будущего благосостояния человека играет творческий труд, принятие решений, планы на будущее.

Признаюсь, я много думал над фразой Саллюстия «Всякий человек есть творец своей судьбы». Может ли человек сам выбрать жизнь и построить ее по собственному желанию или все уже заранее предрешено? Кто или что влияет и определяет жизнь человека? Действительно ли, всякий ли человек творец своей судьбы ли это просто красивая фраза? Я думал, читал, наблюдал, жил. И вот к каким выводам пришел...

Да, действительно у каждого человека есть дар – самому выбирать и создавать свою жизнь! Дело в том, что в момент рождения, каждый человек вместе с другими необходимыми для жизни инстинктами и рефлексам, получает в подарок еще один очень важный инстинкт – «инстинкт успеха». Мозг человека – это машина, направленная на достижение целей. Каждый человек сам для себя составляет картину своей жизни.

Самореализация — это и есть процесс творения, где осуществляются мечты, желания, реализуются таланты, способности. На пути к своим высшим целям, человек должен чувствовать маленькие победы, которых он достиг сам. И если он хочет и стремится к своей наивысшей точке самореализации, то не должен сворачивать с намеченного пути, не откладывать в «ящик», в котором в результате все и останется; и делать все по совести, а иначе, обманув себя, и результат окажется фальшивым.

Творить — значит выражать себя, свои действия в каком-либо виде деятельности, что в свою очередь, способствует развитию личности.

В процессе творения своего шедевра встречаются обязательные этапы воссоздания:

- появляются нестандартные ситуации, противоречия;
- появляются мотивации для решения сопутствующих задач;
- появляются различные идеи исходя из приобретенных знаний;
- будут происходить неудачи замыслов, противоречия ожидаемых результатов;
- будут приходиться идеи на интуитивном уровне;
- воплощение идей опытным путем и затем создание.

Человек может проявлять себя в различных видах деятельности, но добьется самых больших успехов там, где он себя свободно чувствует; где проявляется его уникальность, неповторимость; где складываются воедино привычки, характер, сама натура человека.

Самый главный фактор в творении есть мышление. Оно и способствует перерождению идеи из теории в практику.

- Существуют, своего рода, стимуляторы, развивающие мышление:
 - незавершенные дела, которые нуждаются в завершении;
 - необходимость получить ответ на различные вопросы;
 - создание подручных средств, тактик для дальнейших действий;
 - чувствовать независимость и всю ответственность;
 - концентрация на проявлении своей самостоятельности в разработках, в действиях;
 - опыт, большой кругозор.

Когда человек с легкостью уже творит свои «шедевры жизни» и оставляет положительные результаты, значит он в гармонии с собой, достиг духовного развития. А это уже совершенство своих замыслов.

Развитое творческое мышление способствует: независимости, желанию приобрести новый опыт, четкое ощущение проблем и устранение их, потребность творить, личностный рост и духовное развитие.

Актуальность темы:

На современном этапе одним из важнейших условий демократизации нашего общества является его нравственное, духовное развитие в целом и каждой личности в отдельности. В связи с этим в центре внимания остаётся подготовка педагогических кадров, так как только профессионально – личностные качества педагога, прежде всего, играют ведущую роль в воспитании подрастающего поколения.

Методологической основой является гуманистический, личностно-деятельный, системный подходы

Пояснительная записка

Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна, прежде всего, узнать его тоже во всех отношениях. К. Ушинский

Воспитание – один из сложнейших социальных процессов. Его сложность – в бесконечной многогранности, в постоянном взаимодействии управляемого и стихийного. В процессе своего становления как личности, ребенок испытывает взаимодействия со стороны школы, семьи, сверстников, средств массовой информации и т. д. Известно, что цель воспитания – сформировать всесторонне развитую, гармоничную, нравственную, физически и морально здоровую личность, способную реализовать себя в жизни, сделать всё для благосостояния и развития своей Родины. Может ли стать такой личностью человек, не уверенный в себе, не обладающий элементарными знаниями, не умеющий ничего и не желающий ничего менять, человек, несчастный и пассивно плывущий по жизни? Естественно, нет! Но как научить ребёнка не бояться трудностей, а преодолевать их; не отсиживаться в сторонке, а действовать; не ждать своего счастья, а самому делать себя счастливым? Это можно достичь, последовательно двигаясь к заветной цели по программе

«Я - творец своей судьбы».

Программа «Я - творец своей судьбы» построена по 4 направлениям:

1. «Кто есть «я»» (индивидуальная работа);
2. «Мир моих увлечений» (образовательная деятельность);
3. «Красота спасет мир» (социальная деятельность);
4. «Мое будущее» (работа с семьей, с учащимися).

Приоритетное направление - профессионально-ориентационное.

Цель проекта: создать условия для формирования нравственной личности, способной к самореализации, самовыражению.

Задачи проекта:

- создание оптимальных условий для развития нравственной личности на основе знания его индивидуальных способностей, склонностей, потребностей;
- предоставление возможностей каждому на самоопределение, самовыражение, самореализацию;
- обеспечение условий для развития нравственной, свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной научными знаниями, готовой к созидательной, творческой деятельности и нравственному поведению;
- осуществление сотрудничества и взаимодействия между учащимися и педагогами

Педагогические задачи:

создать условия для развития потребности и способности личности к самопознанию; · целенаправленное влияние на развитие потребности и способности к самореализации, самоопределению;

·создание условий для поддержки и развития активности по совершенствованию нравственных поступков.

Принципы проекта

- Природосообразности Дифференциации Индивидуальности
- Сотрудничества Системности Успешности
- Опора на интересы и потребности Демократичности воспитательного воздействия

Этапы:

8-9кл. Цель этапа: создавать условия для определения устойчивого интереса к определенному виду деятельности.

10-11кл. Цель этапа: создать условия для профессионального и личностного самовыражения через нравственные поступки.

Кто есть «я» (индивидуальная работа)

Цель:

-воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к саморазвитию, самовыражению.

Задачи:

-создание условий для развития индивидуальных лидерских качеств, необходимых для лучшей адаптации в обществе,

-формировать у учащихся представление о различных нормах поведения во время деловой игры,

-научить детей решать возникающие проблемы мирным путём,

-воспитывать у учащихся понимание сущности ответственности и исполнительности, точности активности.

Результат.

Учебная деятельность Участие в олимпиадах, конкурсах, творческих проектах.

Предметное обучение. Олимпиады Конкурсы Тематические недели

Уроки творчества

Защита проекта исследовательской работы.

Сформирована потребность и способность к самообразованию, к расширению своего кругозора.

Сформировать потребность и способность к развитию компетентности, мобильности, вариативности и совершению нравственных поступков.

Учебная деятельность Участие в олимпиадах, конкурсах, творческих проектах .Предметное обучение. Олимпиады Конкурсы. Презентации работ. Защита проекта.

Сформирована адекватная самооценка своих интеллектуальных способностей

Выбрано учебное заведение для своего дальнейшего образования и места работы

Определен круг профессиональных интересов

«Мир моих увлечений» (образовательная деятельность)

Цель: развитие познавательной активности

Задачи:

-выявление индивидуальных способностей,

-развитие умений и навыков в учебной студенческой деятельности,

-вырабатывать потребность в постоянном пополнении своих знаний,

-развивать самостоятельное мышление,

-формировать стремление к сочетанию личных и общественных интересов.

Работа с психологом с целью изучения психологических особенностей и выявления имеющихся проблем

Работа с социальным педагогом с целью изучения семьи Работа с преподавателем дисциплин предметной подготовки. Тестирование, заполнение анкет.

Диагностическая беседа .

Участие во внеучебных творческих мероприятиях Название проблемы, представление о различных нормах поведения. Возросла потребность реализовать себя.

Работа с психологом с целью коррекции поведения с друзьями.

Работа с социальным педагогом с целью формирования социальной устойчивости.

Работа с преподавателем дисциплин предметной подготовки.

Индивидуальные беседы Диагностические занятия

Участие во внеучебных творческих мероприятиях.

Сформирована способность разрешать реальные социальные, психологические проблемы.

Сформировано представление о своих психологических особенностях и возможностях. Достижения в принятии ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к саморазвитию, самовыражению и активности в совершении нравственных поступков.

«Красота спасет мир» (социальная деятельность)

Цель:

-воспитание потребности в активной жизненной позиции.

Задачи :

-выявление и развитие индивидуальных способностей учащегося,

-развитие умений и навыков в творческой деятельности студента,

-развитие творческого воображения студента,

-создание условий для развития индивидуальных лидерских качеств, необходимых для лучшей адаптации в обществе.

Результат. Активное участие в групповом самоуправлении

Активное участие в творческой деятельности группы.

Самореализация через нравственные поступки, конкурсы; уроки творчества; посещение выставок, музеев; экскурсии; встреча с интересными людьми; творческие проекты; олимпиады; театрализованные представления. Сформирована потребность в творческой социально- значимой деятельности, сформированы привычки здорового образа жизни. Активное участие в организации и проведении профориентационной работы и нравственной деятельности. Сформирована активная жизненная позиция.

Развитие культуры конкурентно- способной личности

Формы реализации:

сентябрьские встречи «Начало»;

дни открытых дверей для учащихся;

профориентационные беседы;

проведение совместных мероприятий;

индивидуальные встречи «Разговор по душам» педагогические консультации;

исследовательская деятельность;

психологические тренинги.

Комплексный ожидаемый результат проекта:

Личность, ориентированная на успех:

-Я нравлюсь

-Я способен

-Я значу

Мое будущее» (работа с семьей, с учащимися). «Я - творец своей судьбы»

Цель:

-определить круг профессиональных интересов.

Задачи :

-воспитание трудолюбия, формирование профессиональных знаний, умений.

-овладение навыками и приемами бесконфликтного сотрудничества и общения с другими людьми.

-психолого-педагогическое просвещение родителей через систему родительских собраний, консультаций, бесед;

-организация и совместное проведение времени с родителями

Результаты выполнения проекта по направлениям

Направление.

Учебный год 2016-2017. Результат Кто есть «я» (индивидуальная работа)

"Человек – творец своей судьбы"

Каждый вкладывает свой смысл в понятие "интересный" и "неинтересный" человек.

Людей неинтересных в мире нет.

Их судьбы — как истории планет.

У каждой всё особое, своё,

И нет планет, похожих на неё.

А если кто-то незаметно жил

И с этой незаметностью дружил,

Он интересен был среди людей

Самой неинтересностью своей...

Е. Евтушенко

Существуют, конечно, выдающиеся, яркие и знаменитые люди, которые интересны всем. Это талантливые артисты, учёные, спортсмены, политики. О них пишут в газетах, журналах, их часто показывают по телевидению, о них говорят.

Но ведь так много не менее интересных людей, которые живут рядом с нами. Их мало кто знает, узнаёт на улицах, потому что они скромны и с виду неприметны. Мы с ними сталкиваемся всюду: на работе, в транспорте, в школе, во дворе. Они живут рядом и иногда создают "фон для восходящих звёзд". Эти люди – наши близкие, друзья, коллеги по работе, , одноклассники, учителя, односельчане.

Круглый стол на тему «"Человек – творец своей судьбы"» прошел в МКОУ Могилевская СОШ 22 апреля в 2016 году с приглашением выпускников школы разных лет, которые добились значительных успехов в своей жизни:

Качакаева Э.А. учит нач кл выпуск 1987 г,

Алсултанов В.М. учитель физики выпуск 1992 г

Дадаев Денислам Хайбулаевич доцент кафедры ДГУ -1996 г

Нурахмаева Э.А. ГБУ РД "Хасавюртовская ЦРБ" - рентгенолог- 1998 г

Абдулаев К.А. директор Петраковской СОШ -2000 г

Арзамулова Р.И. учитель математики 1997 г

Эльмурзаев А.Б. адвокат ЧР статус КВО – 2006 г

Магомедов Б.Х. танцор ансамбля Молодость Дагестана

Камалудинова Х.Э. доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин 1996г

Темаева М.А. учитель английского языка 2008г

Судьба каждого из них своя неповторимая. И каждый из них был интересен по своему.

Социальная значимость воспитания духовных ценностей учащихся обусловлена велением времени, поскольку именно от духовности общества зависит его будущее. Как помочь ученикам найти свое место в жизни- вот основная цель мероприятия. Объективно оценивая результаты одиннадцатилетнего пребывания миллионов детей в школе, надо признать, что большинство выпускников не имеют четких представлений о себе и своем месте в жизни. Современная школа в лучшем случае дает сумму знаний, необходимых для поступления в вуз. Делаются попытки задать некие параметры личности – мобильность, коммуникабельность, амбициозность, креативность – но развитие этих качеств в отсутствии правильного мировоззрения несет больше вреда, чем пользы.

Сегодняшняя встреча о самоопределении, с учетом возрастных особенностей учащихся, последовательно рассмотрела важнейшие вопросы, связанные с личностным и профессиональным самоопределением.

Гости встречи за основу диалога взяли формирование целостного мировоззрения, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и учащиеся диалога 11 класс считают, что круглый стол помог найти смыслы и ценности, лежащие за их пределами. Ответ на вопрос: «Каким быть?» должен быть найден прежде, чем на вопрос «Кем быть?»

Помощь в самоопределении не сводима к диагностике способностей и обучению навыкам планирования карьеры. Если мы хотя бы не пытаемся раскрыть смыслы и ценности, лежащие за пределами профессиональной деятельности, мы никогда не вырвемся из замкнутого круга: «Для чего мы работаем?» – «Чтобы жить!» – «А для чего живем?» – «Чтобы работать!»

Было бы самонадеянно рассчитывать на явные и быстрые результаты, даже если мы сами имеем верные жизненные ориентиры, если нам созданы благоприятные условия для работы и мы вооружены самыми передовыми технологиями. Неизвестно, где, когда и в каком виде прорастет посеянное – но если ничего не делать сегодня, завтра уж точно ничего не вырастет. Есть выражение: «Можно привести лошадь к реке, но нельзя заставить ее пить».

Хочется его перефразировать: мы не можем заставить пить, но можем привести к реке!

Человек всегда мечтает выразиться, быть особенным, стремится найти себя и усовершенствовать все вокруг. Каждый из нас на протяжении жизни показывает свое «Я». Даже маленький ребенок, когда рождается, своим криком заявляет о себе, как о новой личности. Каждый из нас имеет собственную цель в жизни, через которую мы самовыражаемся «я

независимый человек с правом на свое мнение». Цель есть у каждого, даже у тех, кто утверждает, что он живет сегодняшним днем и не строит планов на завтра.

Все мы стремимся своими поступками и действиями достичь своей цели, и думаем, что когда достигнем ее, то самоопределимся в жизни. На ум приходит цитата: «Жизнь – это ряд усилий, мы видим цель, но не всегда видим дорогу». Таким образом, мы находим себя в жизни и перестаем блуждать, как жаждущий путешественник по пустыни в поисках воды. А найдя путь осуществления своей цели, мы уверенными шагами движемся к ней на встречу.

Однако в достижении своей цели человек не всегда сам выбирает путь, по которому нужно идти. На нас всегда влияет множество факторов (общественное мнение, традиции, моральные принципы, законы), которые изменяют наши стремления, цели, и соответственно, наш путь их достижения. Если мы четко отделим то, что нам навязывает общество от того, к чему именно мы стремимся, то действительно приблизимся к нашей цели. Но в связи с техническим прогрессом, освоением новых отраслей, более широким познанием психологических возможностей, нам становится все труднее найти себя. Каждый человек должен определиться в своей жизни, но в ситуации такого широкого выбора, сделать это довольно сложно. Люди начинают забывать о духовном и моральном развитии личности.

В чем именно заключается самоопределение современного человека? В его материальном состоянии, популярности, карьере, семье, в седых волосах или внуках? Где ответ на этот вопрос? Бесспорно, ответ можно найти в обществе, но это личный выбор каждого человека, зависящий от разных факторов, влияющих на эту личность.

Проблема появляется в том, что на пути к цели мы становимся одержимы ею, и не всегда средства ее достижения отвечают морали и являются достойными. Конечно, каждый должен знать чего он хочет, и добиваться этого без вреда для интересов других людей, не унижая свое и чужое достоинство, не забывая о человечности. Каждый из нас сам выбирает средства самовыражения. Когда мы четко понимаем свои желания, и то, что нам навязывает общество, загоняя в определенные рамки, мы часто, в преследовании цели, теряем себя самих. И в результате мы подчиняемся обществу и делаем так, как оно от нас того требует, а не так, как того хотим мы сами.

Достаточно вспомнить героя «Книги джунглей» Р.Киплинга — Маугли он жил по законам джунглей, а, следовательно, по законам инстинктов. Все цели, которые перед ним ставились — это выжить. Социальных и моральных норм у него не было, а, следовательно, и запретов тоже. Он руководствовался лишь своим желанием и инстинктом самосохранения. С самого детства нашим поведением управляют родители, указывая на то, что и как делать можно, а чего не следует, и с годами это становится нашими нормами

поведения и жизненными правилами. Позже, во взрослой жизни, когда ты делаешь выбор, ты делаешь, так как должно быть, так как правильно, как заведено, как тебя научили. Человек должен быть индивидуальностью и знать чего он хочет, хотеть достичь этого своими путями, которые отвечают нормам общества.

Следовательно, самоопределение человека в жизни, наступает, когда он четко знает, чего он хочет от жизни, и как этого достичь. Когда мы находим свое место в этом мире, проходим весь путь к самоопределению, и при этом не переступаем через интересы других, уважаем их и себя, то мы обязательно познаем и найдем себя. Это обязательно происходит в жизни каждого человека, главное все делать взвешенно и продуманно, независимо от того супер-герой ты или Маугли, обычная девушка или парень. Достаточно часто случается так, что идея, которая нас захватывает, не всегда является нашей, или глобальной для нас. Но, не нужно бояться открывать для себя что-то новое и неизведанное. Если человек интересуется разными сферами, аспектами жизни, это не означает, что человек безответственен, он просто ищет себя «правильного». Но мы не должны забывать, что пути достижения цели и самовыражения должны быть цивилизованными и человечными. Ведь мы живем в обществе, и не должны забывать, что все мы люди и должны помогать друг другу. Встреча с гостями оставила незабываемые впечатления. В целом встреча прошла интересно, познавательно, оживлённо. Показалось, что полтора часа пролетели незаметно. Хочется поблагодарить гостей и организаторов встречи за то, что нашли время с нами пообщаться, разъяснить многие вопросы

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК — ТВОРЕЦ СВОЕЙ СУДЬБЫ.

В. Ф. Калошин. В жизни мы вынуждены постоянно выбирать: место жительства, работу, образование, мужа или жену, дом, машину, врача, одежду, мебель и многое другое. Мы выбираем себе ту жизнь, которой живём, и сами определяем, будет ли она гармоничной. Наша жизнь является итоговой суммой принятых решений. Если бы мы оказались в алмазных копиях, мы, скорее всего, увидели бы лишь обычный грунт, поскольку алмазы в их естественном виде мало похожи на бриллианты, сверкающие в витринах ювелирных магазинов. Алмазы нужно найти, огранить и отполировать — и только после этого они превратятся в многоцветные драгоценные камни. Если проанализировать химический состав бриллианта, окажется, что само по себе это вещество мало чего стоит, но рука мастера создаёт чудо. Всевышний создал каждого человека сокровищем. И только в наших силах превратить этот необработанный алмаз в нечто прекрасное. Каждый человек — огранщик собственной жизни. И действительно, бесталанных людей нет. Есть явная и скрытая красота и одарённость, которую часто не видят. В истории человечества есть много примеров того, как «великие» люди в детстве и юности были неприметными и даже слыли «гадкими утятами» (а не будущими «лебедями»). От насмешек сверстников и учителей страдали Ньютон, Эдисон, Достоевский. Многих из выдающихся учёных в детстве и юности считали тупицами, совершенно лишёнными дарований. Салтыков-Щедрин написал сочинение вместо своей дочери и получил «двойку» ещё и с предписанием: «Не знаете русского языка». В оперный хор был принят Горький, а Шаляпину отказали. В аттестате Гегеля было указано, что у него хорошие способности, но мало знаний, а в философии он полный ноль. Знаменитому художнику Куинджи трижды отказывали в поступлении в Академию художеств. Список «гадких утят» можно продолжить. Индивидуальность этих личностей проявилась ярко тогда, когда они сами создали себя, не поверив тем, кто видел в них только недостатки. Трагедия многих людей заключается в том, что они значительно чаще верят и принимают негативную оценку своей индивидуальности, и поэтому живут серой будничной жизнью, веря, что именно такой и есть их судьба. Однако, большинство людей — потенциальные «лебеди»! И все они хотят счастья. Мы стремимся к тому, чтобы наша жизнь изменялась к лучшему, но в окружающем мире ничего не изменится до тех пор, пока мы не захотим начать с себя. Поэтому, если в вашей жизни что-то не так, разберитесь в себе. Почему вы считаете, что ваша жизнь плохая? Вы же добровольно сделали свой выбор и ничего не пытались менять. Всё плохое недаром даётся нам. Не стоит отталкивать тёмное: возможно, ваше назначение — пролить туда свет своей души. В нашем сознании укоренился многовековой стереотип того, что от нас ничего не зависит — всё определяет президент, правительство и власть. Они призваны решать все наши проблемы, включая проблемы нашего здоровья. И делают в этом направлении немало: разрабатывают концепции,

программы и национальные проекты. Постоянно что-то реформируют. Но в их работе нет главного — энергии. Поскольку не намерения, а действия меняют наше бытие. В мире нет покоя и стабильности. Всё находится в движении и развитии. Или мы получаем энергию, заставляя душу трудиться, и тогда она наполняется, или мы ленимся и душа чахнет, Ты должен помочь себе сам. Подумай, разве можно существовать вне себя? Шри Рамана МАХАРШИ В своих несчастьях люди склонны обвинять судьбу, богов и всё, что угодно, но только не себя.

Душевная работа внутри нас не может остановиться. Она либо создаёт нас, либо разрушает. Так устроен человек. Как часто в молодости нам кажется: вот он, миг триумфа! Мы достигли вершины, и теперь всё пойдёт само собой, от этой вершины к следующей. Но это иллюзия. Как только мы остановились и успокоились, мы тотчас же съезжаем к подножию горы. И сияющая вершина, как прежде, недоступна. Никто и ничто не может помешать нам взойти на нашу вершину именно потому, что она наша. Неправда, что все карабкаются на те же горы. У каждого своя тропа и свой опасный камень над обрывом — не оступись! Причём те вершины, которых мы достигаем на глазах у всех, чаще всего никуда нас не приведут. И только вершины духа, покоряющиеся нам наедине с собою, открывают нам новые горизонты. Все мы думаем, что, выполнив определённые обязанности, мы успокоимся; но не успеваем мы сделать хотя бы их часть, как нас уже ждут следующие задания. Сколько раз мы убеждались на собственном опыте в том, что худший из врагов человека — он сам. Поэтому преодоление себя — это самое важное и самое сложное занятие, ведь наши враги (лень, нерешительность, страх, безразличие) всегда наготове. «Помогай себе сам: тогда поможет тебе и каждый», — мудро замечает Фридрих Ницше. Но как это непросто, ведь Борьба с самим собой — это древнейшее из единоборств (Б. Крутиер). Чтобы оправдаться в собственных глазах, мы нередко убеждаем себя, что не в силах достичь намеченной цели. На самом деле мы не беззаботные, а безвольные. Поэтому, обнаружив недостатки в себе, мы начинаем лихорадочно искать их в других. И нам становится значительно легче. Неважно, кто вы: банкир, домохозяйка, рабочий, инженер или моряк. Если вы действительно хотите заглянуть внутрь себя, поставьте простой вопрос: «Чему хочет научить меня то, что сейчас происходит в моей жизни?» Внимательно прислушайтесь, и вы получите ответ. Но большинство из нас в жизни много суетятся, создают свои «мыльные оперы», которые называются судьбой, и по этой причине не способны услышать ничего вокруг. Один из гималайских мудрецов поучал своего ученика: «Где бы ты ни был, всегда сохраняй бодрое состояние духа. Никогда не грусти. Сохраняй бодрость духа в любой ситуации, и, если тебе выпадет попасть в какое-то адское место, создай рай и там. Запомни: бодрость духа зависит только от тебя самого. Она требует усилия со стороны человека. Ты должен быть хозяином своего настроения». Эта духовная установка является лучшим лекарственным рецептом и волшебным ключом к самоисцелению. Казалось бы, путь к

самореализации своего величия чёткий. Однако почему-то так часто на пути человека возникают неудачи. Как извлечь пользу из неудач? Неудача — одна из самых полезных частей жизненного опыта. Неудача — это всегда скрытое благо при условии, что она даёт нам полезный урок, который мы не могли или не хотели получить без её участия. Неудачи закаляют нас. Неудача сигнализирует нам, что мы движемся в неправильном направлении, и если мы достаточно умны, то должны обратить внимание на эти сигналы, внося в свои мысли и действия соответствующие коррективы. Успех измеряется степенью трудностей, с которыми сталкивается человек на пути к желанной цели. Вспомним известных людей, достигших выдающихся результатов. Колумб искал кратчайший путь в Индию, но вместо этого открыл Америку. Умер он узником, закованным в кандалы. Томас А. Эдисон терпел одно поражение за другим. Он сделал больше 10 тысяч неудачных попыток, прежде чем ему удалось создать вращающуюся восковую пластинку и с её помощью воспроизвести человеческий голос. Александр Грэм Белл потерпел множество неудач, перед тем как изобрёл телефонную связь. Первые опыты Фултона по созданию парохода вызвали насмешки людей, и изобретателю приходилось проводить свои эксперименты тайно, по ночам. Братья Райт разбились немало аэропланов, прежде чем создали надёжную летательную машину тяжелее воздуха. Генри Форд голодал много лет до того, как разработал первую модель автомобиля. Борьба с самим собой — это древнейшее из единоборств.

Поэтому не бойтесь временных поражений, но старайтесь извлекать уроки из каждого такого случая. Отработайте положительное отношение к себе. Человек не сможет победить себя, не научившись дружить с собой. Следует научиться поощрять себя за текущие и бывшие победы, пусть даже незначительные. Ищите повод, позволяющий чувствовать себя сильным, счастливым и гордиться собой. Используйте всё возможное, чтобы почувствовать успех сейчас. Это поможет достичь его в будущем. Наши положительные качества не менее реальны, чем отрицательные, поэтому помните об этом и чаще гордитесь ими. Найдите 10 минут свободного времени и выпишите на отдельный лист все свои сильные стороны, например: у я одеваюсь со вкусом; у я успешен на работе; у я творческая личность; у я много знаю в области...; у я общительный; у я добрый; у я щедрый; у я хорошо вожу машину; у я оптимист; у меня любят люди; у я много работаю; у я хороший семьянин; у я заботливый родитель. Составьте перечень своих положительных качеств. Попробуйте воспроизвести максимально полный и длинный список: он должен включать не менее двадцати пунктов. Избавьтесь от неправильной скромности. Заставьте себя осознать, что вы имеете право гордиться собой. Эти положительные эмоции вызовут ощущение успеха, которое послужит основой ваших будущих удач. Подобное восприятие можно использовать для достижения любой цели. Например, пытаясь получить место менеджера в какой-то организации, можно составить список своих качеств, которые могли бы пригодиться вам

во время выполнения этой работы, а следовательно, выделить вас среди других кандидатов на это место. у Я дружелюбный. у Я умею общаться с людьми. у Люди меня уважают. у Я умею убеждать. у Я хорошо справлялся с работой на своём прежнем месте. у Я любознательный. у Я со вкусом одеваюсь и хорошо выгляжу. у Я организован. у Я много работаю. у Я достигаю поставленных целей. Если вы составите такой список, то появится дополнительная уверенность в том, что вы имеете необходимую подготовку для получения этого места. Не умаляйте своё достоинство. Не прекращайте верить в себя. Не ждите манны небесной — начинайте творить своё будущее сейчас. Три приёма, способных улучшить вашу самооценку Никто на свете не способен мыслить так, как вы, никто не может сделать это лучше вас. Самоуважение, если это не «Я лучше всех», играет очень важную роль. Придерживайтесь принципа: «Я хорош такой, какой я есть». Парадокс заключается в том, что, приняв себя «таким, какой есть», вы сможете с лёгкостью измениться и стать лучше. Вы уникальны Жизнь предоставляет нам безграничные возможности, но, погрязши в повседневности и рутине, мы часто теряем возможность добиться чего-то. Мы можем: у поехать в любую страну; у изучить иностранный язык; Где ты ничего не можешь — там ты ничего не должен хотеть. СЕНЕКА Существует достаточно света для тех, кто стремится видеть, и достаточно мрака для тех, кто не хочет. Блез ПАСКАЛЬ Через трудности и проблемы мы открываем Бога в самом себе. Джозеф МЕРФИ.

Начать собственное дело;

научиться играть на музыкальных инструментах;

освоить новую профессию;

сделать карьеру и т. д.

Вы можете сделать всё, что захотите Речь идёт о вашей способности выбрать свой собственный стиль мышления. Потому что вы и только вы способны создать, разрушить или изменить свои планы и свою жизнь. У вас безграничная власть над собой Советуйтесь с собой. Многим людям помогает обсуждение с самим собой своих ошибок и недостатков. Старайтесь чаще говорить с собой, как с другим человеком, который ожидает от нас дельного совета. Шекспир сказал: «Мы знаем, кто мы есть, но мы не знаем, кем мы можем быть». Не касается ли эта фраза вас? Не слишком ли вы сосредоточиваетесь на своих проблемах, ошибках, неумении вести дела, и лишь изредка задумываетесь над тем, кем могли бы стать? Проблема заключается в том, что ваше воспитание было построено на принципах, которые мешали вам осознать уникальность и... своё величие! Вы являетесь соучастником строительства своей жизни, вы обладаете всеми возможностями, чтобы изменить её. Все выдающиеся личности пришли к одинаковому выводу: нельзя искать решение своих проблем в окружающем мире. Об этом напоминал Иисус Христос: «Царство небесное в каждом из нас». Оно находится не в какой-то далёкой стране и не на небесах. Огромные

силы есть в каждом из нас. Здоровье, счастье и мир с самим собой — естественное состояние бытия, если вы разорвёте оковы пессимизма и неверия в собственные силы. Приняв как факт свою уникальность, вы сможете освободиться от тех ограничений, которые наложила на вас прежняя жизнь, а значит, и реализовать свой безграничный потенциал. Подведём некоторые итоги. Значительно проще искать причину нашего неуспеха снаружи и очень трудно признаться самому себе, в чём же наша вина. Мы видим вещи не такими, какими они есть, а такими, какими мы хотим их видеть. Жизнь сложна. Так всегда было и будет. Если мы усвоим этот урок, то не будем легкомысленно относиться к нему и ждать от жизни незаслуженных благ и подарков. у Кто мы и кем будем, зависит от нас. Мы находимся там, где хотели, потому что сами сделали свой выбор. у Мы вольны выбирать собственные действия или бездействие. Наша жизнь — это сумма принятых нами решений, хороших и плохих. Легко сказать — трудно сделать. Трудно! Но если сильно постараться, понять, что другого способа жить хорошо просто не существует, тогда обязательно получится.