

СЕКРЕТ УСПЕХА





СЕКРЕТ УСПЕХА

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

С 28

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Секрет успеха. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 42 с.

ISBN 978-601-7638-54-2

В книге «Секрет успеха» описываются такие стратегии достижения цели как управление временем, развитие уверенности в себе, настрой на позитив, визуализация успеха, просьба о помощи, поддержка единомышленниками, вдохновляющие примеры, мотивация наградой, измерение важных показателей. На примерах подросток изучает возможности применения данных стратегий для воплощения своих целей.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

С 28

ISBN 978-601-7638-54-2

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой друг!	6
Волшебная палочка	7
Записи психолога.....	17
Попробую-ка я еще... ..	19
Записи психолога.....	28
Близнецы: я и диван	30
Записи психолога.....	38
Об авторах и иллюстраторе	40

Дорогой друг!

Для большинства людей важно достичь успеха в личной жизни, карьере и других сферах жизни. Скорее, ты тоже не исключение. Психология успеха включает в себя следующие составляющие: уверенность в успехе, миф о везении, принятие успеха.

Как поверить в успех? Так как уверенность выступает залогом успеха, то вера – это движущая сила, способная привести человека к достижениям. Имеется множество примеров, когда человеком двигала только вера, и он продолжал двигаться к своей цели, добиваясь при этом успешности. Поэтому важно верить в себя, а также в свои силы. Если человек не верит в себя, то в него никто не поверит. Верить в успех необходимо постоянно и в этом случае очень важен внутренний монолог с самим собой. Очень важно исключить миф о везении, опирающийся на умения оказываться в нужном месте и в нужное время. Счастлирое стечение обстоятельств – это не просто везение, это концентрация и настойчивость воли на достижение желаемой цели. Путь к успеху лежит через трудолюбие и любовь к своему делу.

Истории в этой книге расскажут тебе о секретах, которые мы часто не замечаем когда становимся свидетелями успехов других, их побед и достижений. Ты сможешь понять из этих историй что нужно и важно делать на пути к успеху, научишься чувствовать свои желания, планировать и расставлять приоритеты.

Главные герои историй расскажут тебе о своем пути к успеху, о своих ошибках и неудачах, о том, что помогало им несмотря ни на что идти дальше и побеждать. Ты поймешь, что силы для достижения всего того, что тебе важно и нужно, уже есть в тебе, только нужно начать двигаться в направлении к мечте.

Волшебная палочка

Меня зовут Айша. Живу в пригороде с родителями, хожу в обычную школу и строю большие мечты. Раньше я не понимала то, как важно выстроить правильный путь для достижения своей цели. Даже если задача совсем простая, как например, приготовить еду или убратся дома. Повзрослев, я поняла, что мои мечты могут превратиться в реальность, и что у меня в принципе есть возможность быть ближе к своей цели. Вскоре мне удалось взяться и крепко ухватиться за подходящую возможность обеими руками. Но об этом чуть позже.

В десятом классе у меня уже мелькали мысли о будущем. Все мы рано или поздно должны выбрать профессию. И тогда было самое время думать, размышлять и решать. Но не для меня. Свой выбор профессии, сама того не понимая, я сделала уже давно.

Начиная с младших классов, моими любимыми уроками были труд и рисование. Я безумно любила и продолжаю творить, создавать искусство, что радует глаз. Новые образы, необычные, не как у всех. Мне нравилось придумывать аксессуары для комнаты, перекрашивать и передвигать вещи, делать украшения своими руками. Это то, что приносит мне удовольствие по сей день.

И наверняка вы уже поняли что я выбрала профессию дизайнера, но не одежды, а интерьера. Потому что больше всего удовольствие мне доставляло превращать старые и уже негодные вещи дома, во что-то оригинальное и необыкновенное. И когда встал вопрос о выборе профессии, я ни на секунду не усомнилась в своем решении, ведь оно исходило от души.

Дизайнеры превращают скучные и унылые предметы во что-то яркое и красочное. Ведь когда обстановка вокруг тебя навевает веселье, это отражается и на твоём настроении. А еще, я очень хотела бы быть полезной людям, стать тем, к кому будут обращаться за советом и помощью. Конечно, я не думаю что эта работа простая. Но я готова вложить всю себя, чтобы стать профессионалом своего дела.



Я так хотела влиться в эту сферу, поэтому в социальных сетях подписалась на множество сообществ и групп, где каждый день кто-то выкладывал свои работы. Я всегда удивлялась тому, как очень скучный, мрачный интерьер мог превратиться в аккуратную и оригинальную атмосферу. Это было похоже на настоящее волшебство.

Также я вела свою страницу в Инстаграмме, подписчиков у меня было мало, но я всё равно любила делиться с ними тем, что умела делать своими руками. У меня была маленькая уютная комнатка, где все стены я покрасила сама. Мы с папой сделали полки из дерева. А к своему обычному деревянному стульчику я добавила немного ваты и обшила вокруг приятным материалом. Также я везде расставила маленькие аксессуары, как например, зеркало с серебряной каемкой. Сделала своими руками стаканчики под карандаши и ручки. Моя комната была олицетворением моих задумок, я любила тут всё менять и перестраивать под свой вкус и настроение.

Но в какой-то момент мне захотелось большего. Свою комнату я уже закончила и нуждалась в новом пространстве, в котором могла бы воплотить больше своих идей в реальность. И тогда я кое-что придумала. У нас сзади дома была маленькая пристройка, что-то вроде кладовой. Там лежали папины инструменты, запчасти и множество ненужного хлама. Я даже помню те времена, когда папа строил ее. Это была небольшая комнатка, куда даже свет не поступал. И она прекрасно подходила для моего мини-проекта. Поэтому я решила поговорить с родителями. Наш разговор выглядел примерно так:

- Мам, пап, вы же знаете, я уже закончила декорировать свою комнату, вот, и я очень хотела бы изменить интерьер еще какого-нибудь места. Это очень важно для меня, я хочу потом опубликовать это в интернете.

- Доча, а...

- Стойте, я всё продумала, я ведь могу взять нашу кладовку сзади дома, она никому не нужна же. Стоит просто так, я там всё поменяю и будет красиво, можно, пожалуйста?

Мои родители переглянулись, и папа спросил:

- А все вещи, которые там лежат, куда мы их денем?
- Я могу всё положить в коробки, ими всё равно никто не пользуется.
- Ладно, если ты так сильно хочешь, хорошо. Можешь сделать всё там так, как тебе угодно, но с подручными материалами, хорошо?

Мне очень повезло с родителями. Даже если они не могли мне купить дорогую мебель, главное, что они всегда поддерживали мои идеи и задумки. А в этот раз, папа сказал:

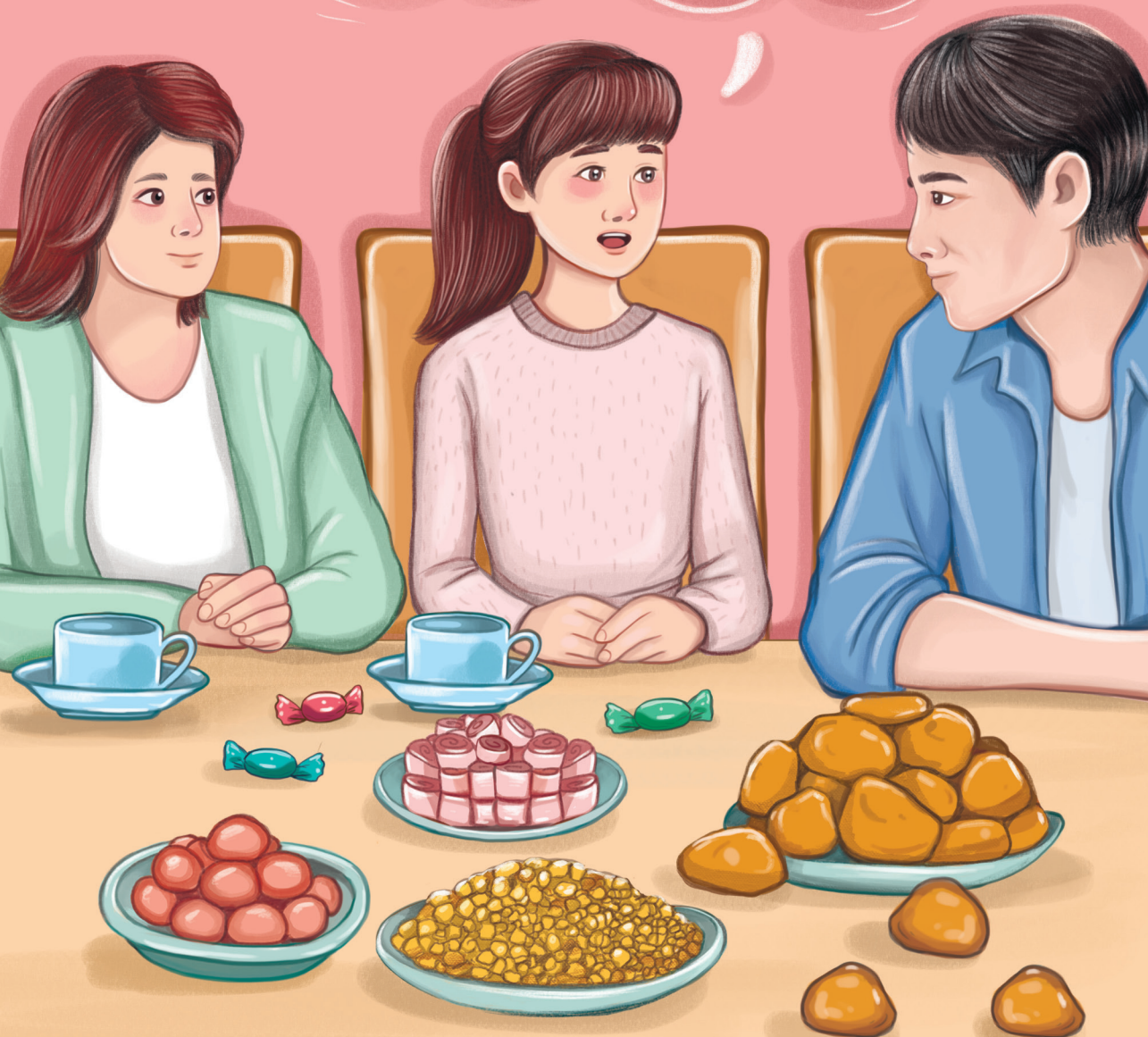
- Аа, кстати, я скоро выеду в город, могу взять тебе краски, какого цвета тебе понадобятся?

Я так обрадовалась. В моей голове было столько идей, и я уже детально продумывала каждую. Я хотела абсолютно всё там изменить и превратить в милое местечко. Всё, о чем я теперь думала, это новый интерьер.

И так, я начала подготовку. Во-первых, я собрала всё барахло с кладовки и сложила в коробки. После чего оставила их во дворе, позади дома. Там остался только старый, потертый диван и стол без одной ножки. Мне нужно было больше света, поэтому я подключила удлинитель, и принесла лампу со своей комнаты. Теперь, я решила для начала тут всё измерить, и понять куда и что я буду расставлять. Так как это должна была быть комната для отдыха, мне нужен был тот старый диван и стол. Конечно, придется их переделывать, ибо это совсем не вариант. После, так скажем, очистки комнаты, я взяла лист бумаги и карандаш. Пару дней я думала над дизайном, какого цвета будет мебель, стены, дверь. На это ушло не мало времени, потому что я по сотни раз меняла конечный результат.

Так как я хотела опубликовать свой мини-проект в Инстаграмме, я сделала пару фотографий этой совершенно пустой и старой кладовки и подписала: "Это ситуация До, ждите того, что будет После". Мои друзья сразу начали мне писать:

Мам, пап, я очень хотела
бы изменить интерьер нашей
кладовой. Это очень важно для меня.
Я хочу потом опубликовать
это в интернете. 😊



- Оо, ты хочешь сама придумать дизайн? Как интересно, очень ждем результата!

Конечно, я и хотела чтобы люди обратили внимание на мою работу, но это также дало мне почувствовать некую ответственность.

В общем, после того, как всё было продумано и определены основные цвета, я дала папе список, чтобы он купил краски, скотч, и всякое по мелочи. Сразу по прибытию материалов начался мой процесс преобразования комнаты. Я начала с покраски стен, потолка и двери, на это ушло много сил, и не один день. После того как я всё покрасила, где-то я приклеивала картинки, а в некоторых местах рисовала сама. От цвета самих стен комната становилась светлее. Уже что-то приятное.

Когда мои друзья писали мне и хотели посмотреть как там у меня всё получается, я отказывалась показывать. Во-первых, я не хотела чтобы мне помогали, а во-вторых, мне хотелось довести дело до конца и уже тогда поделиться со всеми результатом.

Потом пришло время заняться мебелью. С этого страшного дивана я полностью содрала весь материал, и хотела сшить другой. Папу я не хотела просить покупать, ведь ткань дорого стоит. Хорошо что мама мне отдала красивого голубого цвета материал, который кто-то очень давно нам подарил. Временами, когда я уставала, я всё время заходила на тот паблик с дизайнерскими картинками и заряжалась энергией, вдохновением. Меня мотивировали те люди, чьими работами я восхищалась. Я читала советы от профессионалов и это помогало.

У меня уходило много времени на этот мини-проект. Бывало что я иду туда, как только проснусь и выхожу только поесть и поспать. Потому что кроме дизайна той комнатки, мне нужно было протирать там полы и собирать пыль со стен, убирать паутины с потолка, и это сильно утомляло. Так как я подолгу там застревала, у меня не хватало времени больше ни на что. Хотя мне нужно было убираться и в нашем доме. Ведь у мамы свое хозяйство и папа целыми днями на работе. Бывало что мама иногда говорила мне остановиться и отдохнуть чуть-чуть. Но я не слушала.

Когда я уже собралась работать с мебелью, родители хотели мне помочь или хотя бы посмотреть. Но я им не давала этого сделать. Никто не должен был видеть комнату, пока я там всё не закончила. Тем более это была моя главная цель на тот момент, и я должна была добиться ее сама, без чьей-либо помощи.

Стол, оказывается, был сделан из дуба, он был довольно тяжелым. Я не знаю сколько времени я потратила на то, чтобы его передвинуть в один угол, несмотря на то, что у него не было одной ножки. Точнее она была, но ее надо было вставить как-то. С этого момента начались мои проблемы. Я никак не могла вставить и прибить эту ножку. «Ладно» думала я, «пока что займусь другим, закончу с тем диваном». У меня неплохо получалось шить, к тому же я смотрела в интернете как правильно обшить диван или стул, но именно в этот раз у меня никак не получалось. То где-то не хватало материала, то наоборот я его излишне отрезала. Я ужасно бесилась из-за этого.

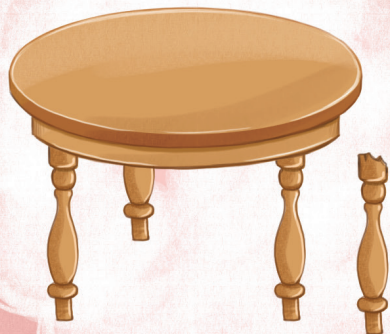
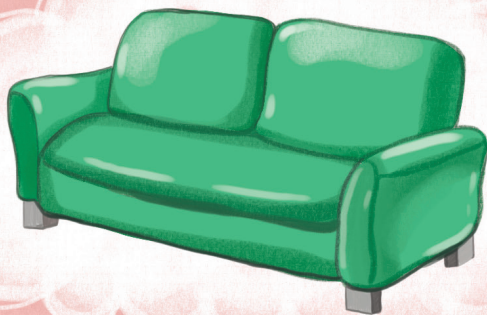
Однажды к нам приехали гости и мама сказала чтобы я убралась и сходила в магазин, на что я ответила:

- Маам, ну почему ты так делаешь? Ты отвлекаешь меня, знаешь же что у меня куча работы в кладовке!

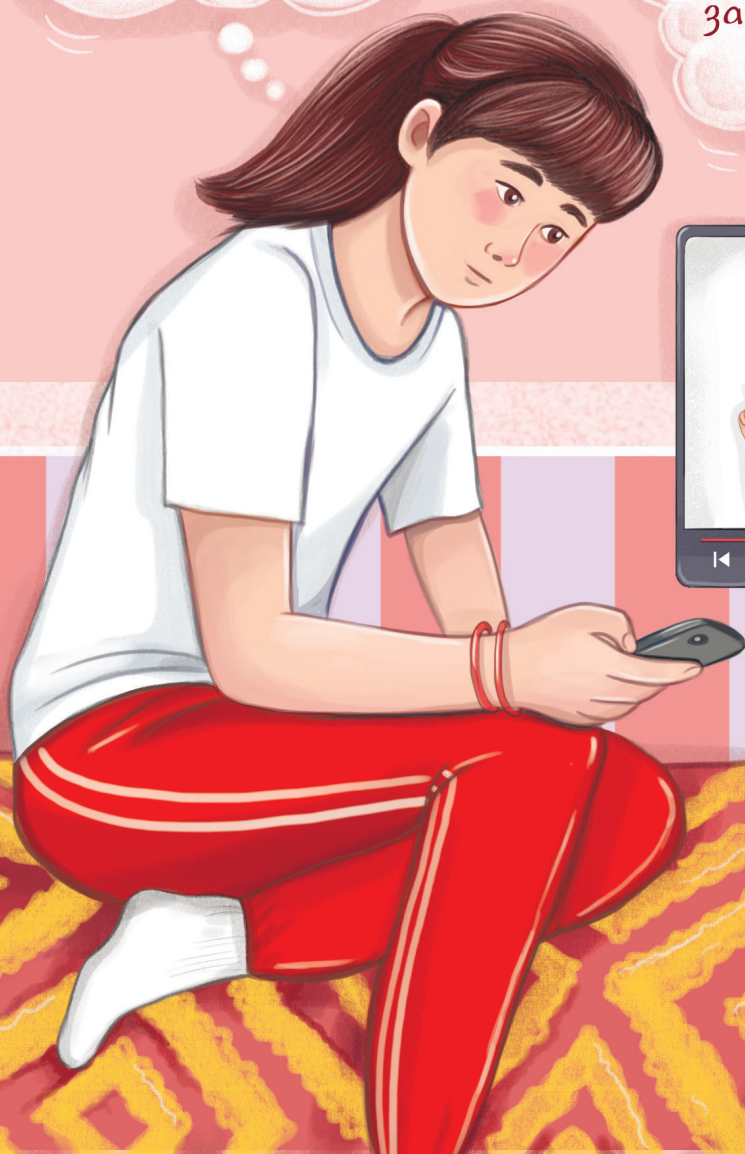
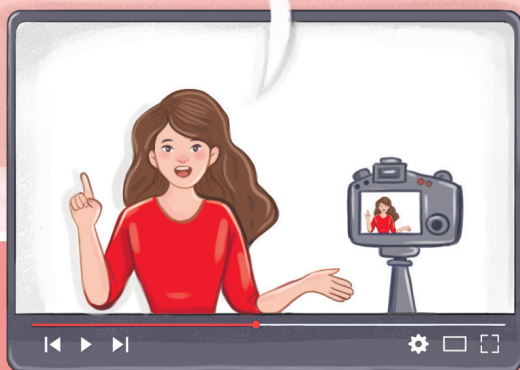
Я очень злилась, поскольку она не понимала всю важность того что я делала. Это ведь моя мечта, но они не дают мне времени и постоянно отвлекают.

В конце-концов, мне удалось пришить материал к дивану, и я думала что всё хорошо. Я так долго над этим работала, поэтому очень устала. Когда я его передвигала, то услышала какой-то странный звук, и оказалось, что там где я только что его зашила, все швы разошлись и диван снова порвался. Это чуть не довело меня до истерики. Я очень злилась на саму себя и не могла понять что я делаю не так. Почему у меня ничего не получается?

Я опять бросила диван, думала, хорошо, позже об этом подумаю, надо еще как-то починить стол. Чтобы отвлечься я взялась за стол, и как БаБах! Он упал. Слава Богу не на меня. Я начала его поднимать, и увидела что у него и вторая ножка сломалась. Это был предел моего



Это классно,
когда у тебя есть цель и
ты горюшь желанием
достичь ее. Но не
забывайте, что нам всем
нужна поддержка
близких.



терпения и я просто закричала. Меня так сильно переполняла волна эмоций, будто всё валилось с моих рук, и я ничего не могла удержать. Я ужасно разозлилась, хлопнула дверью, и забежала в свою комнату, где меня пробрало до слез от нервов.

Я так устала. Мне никак не справиться. Ничего не могу сделать нормально. Однако я не могу всё бросить, в интернете друзья ждут моего конечного результата, а у меня ничего не получается. В тот вечер я была просто обессиленна, лежала который час в телефоне, и не хотела ничего делать. Листая страницы Инстаграмма, я наткнулась на одну девушку. Она закончила один из лучших университетов в стране, построила успешную карьеру. Я читала ее посты и в одном из них она говорила: "Это классно, когда у тебя есть цель и ты горишь желанием достичь её, но ребята, не забывайте, что нам всем нужна поддержка близких. А еще лучше иметь единомышленников и идти вместе по одному пути. Люди зачастую боятся просить помощи, но это глупо. Это не страшно просить помощи если у вас недостаточно опыта. Наоборот, люди, которые поддерживают тебя, могут помочь тебе добиться всех целей и облегчить твой путь".

Её слова заставили меня задуматься. Я-то всегда считала, что успеха я достигну только сама и смогу всё сделать самостоятельно. Может в этом и была моя проблема? И правда, у меня не хватает сил и возможностей, может быть стоит поговорить с родителями? Но мне было как-то стыдно. Ведь я им всё время говорила что покажу комнату в конце работы. Я чувствовала себя странно и неуверенно. Долго думала и вечером за ужином всё же начала говорить:

- Mam, пап, блин, я думала что сама всё смогу сделать. Я хотела доказать всем что у меня получится. Но всё оказалось так сложно, мне стыдно это говорить, но это слишком тяжело. Я сегодня кое-что прочитала, что важно уметь просить помощи, если ты затрудняешься в чем-то, а я вам всё время отказывала!

- Доча, конечно, если ты попросишь нас, мы тебе обязательно поможем. Просто ты так не хотела и отпиралась, что мы решили не вмешиваться, ведь мы уважаем тебя и твое желание добиться своей цели.

Мне стало как-то легко на душе, я успокоилась и рассмотрела сложившуюся ситуацию с другой стороны. Я рассказала родителям о том, где мне нужна помощь. А на следующий день всё же показала им то, что уже успела сделать. Я как будто пришла туда впервые и посмотрела на картину чужими глазами, потому что родители очень удивились преображению и похвалили меня. Я была очень рада. Вспоминая прошлый образ этого места, я даже не верила что всё так могло измениться.

И это заставило меня понять то, что я не отдавала себе отчет в своих действиях. Потому что у меня всё время было такое чувство, что до моей цели еще очень далеко, мне столько всего надо было сделать. Из-за этого я не замечала чего уже добилась. Хотя это очень важно проговаривать промежуточные результаты и анализировать процесс. А я жила только в стремлении к концу работы, что не давало мне радоваться моим мелким достижениям, как например, покраска стен.

А еще, мне было стыдно просить помощи, потому что я считала, что человек в одиночку, без кого-либо должен добиваться своей цели. Я думала, что раз идея моя, то мне необходимо всё делать лично и не просить помощи. Но это не правда. Да, идея может быть твоей, но нет ничего плохого в том, чтобы тебе содействовали люди с большим опытом. Наоборот, это скорее приведет к лучшему результату, возможно за меньшее количество времени.

По-моему, точнее по моему опыту, успех достигается не одним человеком, важно иметь поддержку и единомышленников. А также, важно правильно распределять свое время, уметь давать себе отчет в действиях и ни за что не опускать руки когда появляются трудности, а наоборот, использовать их как мотивацию идти дальше. Хорошо что я поняла это вовремя. Вскоре мы вместе с родителями как будто волшебной палочкой превратили унылую кладовку в уютное местечко для отдыха!

Записи психолога

История Анель неспроста называется «Волшебная палочка», в действительности каждый день мы часто надеемся на чудо, которое может произойти, когда у нас уже есть мечта и мы преобразуем ее в цель, представляем результат достижения этой цели, лавры которых мы удостоиваемся, чувствуем успех в полной мере, живем днем достижения. Но не все так просто и легко, не так как нам хотелось бы. Любая мечта может стать целью, как только мы представляем ее конечный результат и способы ее достижения, однако, это еще не залог успеха и достижения. Для достижения цели нужна работа, поэтапная, с промежуточными целями, планами и временем исполнения каждого этапа. Звучит довольно-таки угрожающе и пугающе. Не пугайся, мы со всем сейчас разберемся, а в этом нам поможет коучинг, в частности его приемы и методы работы.

Приступим, для начала нам понадобится лист бумаги, карандаш или ручка, немного твоего времени. Теперь самое интересное, представь свою цель в мельчайших подробностях, почувствуй свою цель, используй осязание, обоняние, вкус, слух и зрение. Представь, что тебя будет окружать когда ты достигнешь цели, какой привкус будет во рту, какой запах будет тебя окружать, что ты будешь чувствовать в теле, в голове, в ногах, руках и т.д., представь звуки, которые тебя окружают. Приятное ощущение, правда? А теперь назначь дату к которой эта цель должна быть достигнута.

Теперь самое главное, пропиши список всех необходимых инструментов которые тебе понадобятся для достижения своей цели, это могут быть канцелярские товары, компьютер и т.п. Теперь составь список необходимых источников которые помогут тебе достичь цели: книги, сайты, программы и т.п. Следующий список должен включать тех людей которые помогут тебе в достижении цели, да-да, это наверное самое важное

на пути к цели, так как именно люди могут нас мотивировать, вдохновлять, подбадривать, снабжать важной информацией которую мы можем упустить. Пусть в список войдут не только эксперты того дела, которые ты выбираешь, но и близкие, которые смогут просто тебя поддержать, подбодрить и будут верить в тебя.

Разложив все списки перед собой, внимательно изучи их, и приступай к разработке шагов достижения твоей цели. Разбей свою цель на этапы, которые необходимы для достижения конечного результата. Например, если основываться на истории Анель, это будет: расчистить пространство, разложить все по коробкам, обшить диван, отреставрировать стол и т.д. После того, как все этапы прописаны, нарисуй лестницу, ведущую вверх, число ступеней на ней должно соответствовать этапам которые ты наметил, распиши этапы на ступенях лестницы. Проставь рядом с каждым этапом дату и время достижения, учитывая свои силы, возможности, время необходимое для достижения и обязательно выдели время для отдыха, так как если ты не оставишь время для передышки быстро «перегоришь», устанешь, потеряешь интерес к своей цели. После возьми список с необходимыми инструментами и источниками информации, распредели по «ступеням», все что может тебе понадобится на каждом этапе. Теперь возьми список с теми, кто тебе может помочь в достижении своей цели, их так же распредели по этапам, и заранее попроси их о помощи, предупредив о том, что тебе может понадобится их поддержка. А теперь еще раз окинув взглядом свою работу, изучи все этапы «ступени», создай символ каждой «ступени», символы будут тебе мини мотиваторами и напоминаниями о твоей мечте, цели и этапах работы, эти символы ты можешь размещать на заметных местах, чтобы не забыть выполнить тот или иной этап достижения цели, вместе с тем, они будут служить трофеями твоего поэтапного достижения и реализации задуманного.

Удачи!