

# СӘТТІЛІК ҚҰПИЯСЫ







# СӘТТІЛІК ҚҰПИЯСЫ

Безендірген  
**Искакова Сангуль**

Астана  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.1  
С 28

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық  
психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

*Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Сәттілік құпиясы.** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 42 б.

**ISBN 978-601-7638-54-2**

«Сәттілік құпиясы» кітабында уақытты басқару, өз-өзіңе сенімділікті дамыту, позитивті болуға тырысу, сәттілікті визуализациялау, көмек сұрау, пікірлестердің қолдауы, шабыттандыратын мысалдар, сыйақымен ынталандыру сияқты мақсатқа жету стратегиялары сипатталған.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**ISBN 978-601-7638-54-2**

УДК 159.9  
ББК 88.1  
С 28

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

*Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.*

*Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.*

## МАЗМҰНЫ

Қымбатты дос!.....	6
Сиқырлы таяқша .....	7
Психолог жазбалары .....	17
Тағы да бағымды сынап көрейін... ..	19
Психолог жазбалары .....	28
Егіздер: мен және дива .....	30
Психолог жазбалары .....	38
Авторлар мен безендіруші туралы .....	40

## Қымбатты дос!

Бұл кітапта біз басқа біреулердің сәттіліктерінің, жеңістері мен жетістіктерінің куәсі болған кездегі, өзіміз жиі байқамайтын құпиялар туралы айтылады. Бұл оқиғалардан сен жетістікке жету жолында не істеу керек және не маңызды екенін түсіне аласың, өз тілектеріңді сезінуді, басымдықтарды жоспарлауды және реттеуді үйренесің.

Оқиғаның бас кейіпкерлері өздерінің жетістікке жету жолдары, өздерінің қателері мен сәтсіздіктері, оларға тоқтап қалмай әрі қарай жүруге және жеңіске жетуге не көмектескені туралы айтады. Саған маңызды және керек нәрселердің барлығына жету үшін сенде күшің бар екенін, тек қана арманға қарай қозғалуды бастау керек екенін түсінесің.

## Сиқырлы таяқша

Менің атым Айша. Қаланың шетінде ата-анаммен бірге тұрамын, қарапайым мектепке барамын және үлкен армандар құрамын. Өз мақсатыңа жету үшін дұрыс жол құру керек екенін мен бұрын түсінбейтінмін, тіпті ол қарапайым нәрселер болса да, мысалы, тамақ әзірлеу немесе үй жинастыру сияқты. Есейе келе, армандарымның шындыққа айналуы мүмкін екенін және менде негізінде мақсатқа жақындау мүмкіндігім бар екенін түсінген кезімде мен дереу екі қолдап осы мүмкіндікке жабысып алдым. Бірақ бұл туралы сәл кейінірек.

Оныншы сыныпта маған аздап болашақ туралы ойлар келе бастады. Біздің барлығымыз ерте ме, кеш пе, әйтеуір мамандық таңдауымыз керек. Сол кезде нағыз ойланатын және шешім қабылдайтын уақыт еді. Алайда мен үшін емес. Мен өз мамандығымды, өзім де білмей, ертеде таңдап қойғанмын.

Бастауыш сыныптардан бастап менің сүйікті пәндерім еңбек және сурет салу болатын. Мен көзге қуаныш әкелетін бір нәрселерді істегенді, жасағанды өте қатты жақсы көретінмін. Ешкімнің жасағанына ұқсамайтын, ерекше бір нәрселерді. Маған бөлменің аксессуарларын ойлап табу, әртүрлі заттарды қайта бояп және орындарын ауыстыру, өз қолыммен безендіру ұнайтын. Бұл нәрселер маған қазірге дейін рахат сезімін сыйлайды.

Менің дизайнер мамандығын таңдағанымды түсінген шығарсыздар, алайда киім емес, интерьер дизайнері. Өйткені үйдегі ескі және жарамсыз заттарды ештеңеге ұқсамайтын және ерекше заттарға айналдыру маған ең көп рахат сезімін сыйлайтын. Және мамандық таңдау мәселесі туындағанда мен бір секунд та ойланбадым, өйткені ол жүректің қалауы еді.

Дизайнерлер қызықсыз, қараңғы өмірді жарқын және түрлі түстіге айналдырады. Өйткені айналаңдағы жағдай көңілді болған кезде, ол сенің көңіл-күйіңе әсер етеді. Сондай-ақ мен адамдарға пайдалы, кеңес пен көмек сұрап жүгінетін адам болғым келді. Әрине, мен бұл жұмыс оңай деп ойламаймын. Алайда мен өз ісімнің шебері болу үшін бар күшімді салуға дайынмын.





Мен осы салаға сіңіп кеткім келгелі соншалықты – тіпті әлеуметтік желілердегі көптеген қауымдастық пен топтарға тіркелдім, ол жерде адамдар өздерінің күнделікті жұмыстарын жариялайтын. Мен көңілсіз, сұр интерьер қалайша әдемі және ерекше атмосфераға айналатынына үнемі таңғалатынмын. Бұл бір сиқыр сияқты.

Сонымен қатар менің инстаграмда өз парақшам болды, менің тіркелушілерім аз болса да, мен олармен өзім жасаған заттарыммен бөлісуді жақсы көретінмін. Менің бөлмем кішкентай болатын, ол жердегі қабырғалардың барлығын өзім бояп шыққанмын. Біз әкем екеуміз ағаштан сөрелер жасадық. Ал өзімнің қарапайым ағаш орындығыма көп мақта қойып, жан-жағынан жағымды матамен тігіп тастадым. Айналама кішкентай аксессуарларды қойып қойдым, мысалы, шеттері күміспен жалатылған айна сияқты. Өз қолыммен қарындаш және қаламсаптар салатын стакандар істедім. Менің бөлмем мен ойластырған нәрселердің елесі болды, бұл жерде мен барлығын өзімнің талғамыма сәйкес өзгертуді жақсы көретінмін.

Алайда бір кездері мен одан көпті керек ете бастадым. Өз бөлмемді толықтай біттім, маған өз идеяларымды шынайылыққа айналдыра алатын жаңа кеңістік қажет болды. Сол кезде мен бір нәрсе ойлап таптым.

Біздің үйдің артында кішкентай қойма сияқты қосымша соғылған кішкентай ғимарат болатын. Ол жерде әкемнің құралдары, қосымша жабдықтар және әртүрлі керек емес заттар жататын. Тіпті әкемнің оны соққан кезі де есімде. Бұл кішкентай бөлме болатын, ол жерге жарық та түспейтін. Және ол менің мини-жобама өте сәйкес еді. Сондықтан мен ата-анаммен сөйлесуді шештім, ол шамамен былай болды:

- Ана, әке, сіздер білесіздер ғой, мен бөлмеме дизайн жасап біттім, енді мен тағы да бір жердің интерьерін өзгерткім келеді. Ол маған өте маңызды, сосын мен оны интернетке жүктеймін.

- Қызым, аа...

- Тоқтаңыздар, мен барлығын ойластырып қойдым, үйдің артындағы қойманы алсам болады ғой, ол ешкімге керек емес, бекерден-бекер тұр, мен ол жерде бәрін өзгертемін, әдемі болып шығады,

болады ма, өтінемін?

Менің ата-анам бір-біріне қарап, сосын әкем:

- Ал ішінде жатқан барлық затты қайда қоямыз? – деп сұрады.
- Мен оларды қорапшаларға салып қоямын, бекермен ешкім қолданбайды.
- Жарайды, егер сен қаласаң, жақсы. Ол жерде не қаласаң, соны істесең болады, бірақ қолда бар материалдармен, жарай ма?

Менің ата-анаммен жолым болды. Олар тіпті маған қымбат жиһаз сатып алып бермесе де, ең бастысы, олар менің кез келген идеямды және бастамамды әрқашан қолдайтын. Ал бұл жолы әкем:

- Айтпақшы, мен жуырда қалаға барамын, саған бояулар әкеліп бере аламын, қандай түстер керек? – деп айтты.

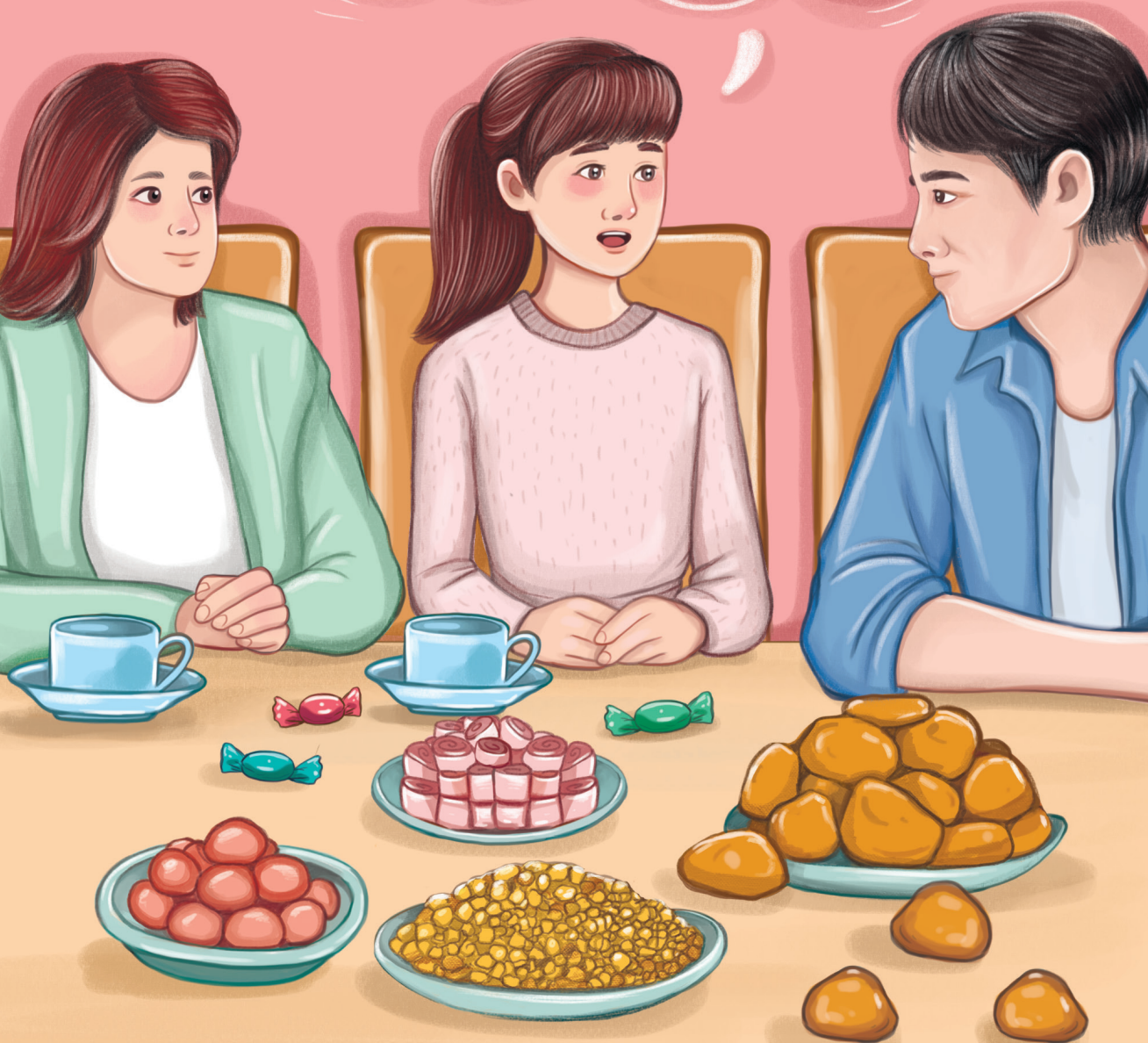
Мен қатты қуанып кеттім. Басымда соншама көп идеялар болатын және мен әрқайсысын ойластырып жатқанмын. Мен ол жерді мүлдем өзгертіп, әдемі, жайлы орынға айналдырғым келді. Енді менің бар ойлағаным жаңа интерьер болды.

Сонымен, мен дайындықты бастадым. Біріншіден, қоймадағы барлық заттарды жинап, қорапшаларға салдым. Сосын оларды үйдің артына апарып қойдым. Қоймада ескірген диван және бір аяғы жоқ үстел ғана қалды. Маған көбірек жарық қажет болды, сондықтан мен ұзартқышты және бөлмемдегі шамды алып келдім. Содан соң ол жерді өлшеп, нені қайда қоюды түсінуді шештім. Бұл демалыс бөлмесі болатындықтан, маған ескі диван мен үстел керек болды. Әрине, мен оларды жаңартамын, әйтпесе түрлері нашар, ескірген еді.

Бөлмені жинастырып болған соң мен парақ пен қарындаш алдым. Бірнеше күн жиһаздар, қабырға, есік қандай түсте болады деп дизайн туралы ойландым. Бұған аз уақыт кетпеді, себебі мен соңғы қорытындыны жүз рет өзгерттім.

Өзімнің мини-жобамды инстаграмда жүктейтін болғандықтан, мен бос, ескі қойманың бірнеше суретін түсіріп, астына жазу қойдым: «Бұл қазіргі жағдайы, кейін не болатынын күтіңдер». Менің достарым

Әкешім, анашым, мен қойманың  
интерьерін өзгерткім келеді.  
Мен үшін бұл өте маңызды.  
Сосын оны интернетте  
жариялаймын. 😊



маған дереу жаза бастады:

- Оо, дизайнды өзің ойластырасың ба? Қандай қызық, нәтижесін өте күтеміз!

Әрине, мен адамдардың менің жұмысыма көңіл аударғанын қаладым, алайда сонымен бірге бір жауапкершілік сезімі пайда болды.

Мен барлығын ойластырып және түстерді таңдап болғаннан кейін әкеме бояулар, скотч және басқа да майда-шүйдені сатып алу үшін тізім бердім. Осылардың барлығын ол алып келген соң, бөлмені өзгерту процессі басталды. Мен қабырғаны, төбені, есікті бояудан бастадым, бұған аз күш және бір-ақ күн кеткен жоқ. Барлығын бояп болған соң, бір жерлерге суреттерді ілдім, енді кей жерлерге өзім сурет салдым. Қабырғаның түсінен-ақ бөлме жарық болып қалды. Соның өзі – жағымды нәрсе.

Достарым маған жазып және не болып жатқанын көргілері келгенде, мен қарсы болдым. Біріншіден, маған көмектескенін қаламадым, екіншіден, істі аяғына дейін бітіріп, сосын көрсеткім келді.

Сосын жиһаздармен айналысатын уақыт келіп жетті. Мына түрі қорқынышты диванның барлық материалдарын алып тастадым және басынан басқасын тіккім келді. Әкемнен мата сатып алуды өтінім келмеді, өйткені мата қымбат тұрады, сондықтан анам маған әдемі көк түсті мата берді, оны бізге бұрынырақ біреу тарту еткен екен.

Кейде, шаршаған кезімде, мен сол әдемі суреттер бар сайтқа кіріп, қуат алатынмын, шабыттанатынмын. Менің жұмыстарыммен тамсанатын адамдар маған мотивация беретін. Мен мамандардың кеңестерін оқитынмын және ол маған көмектесетін.

Осы мини-жобаға менің көп уақытым кетті. Кейде ұйқыдан тұра сала сонда баратынмын және тамақтану және ұйықтау үшін ғана шығатынмын. Өйткені сол бөлменің дизайнынан бөлек, едендерді, шаңдарды сұрту, төбеден өрмекшінің өрмектерін тазалау керек болатын және бұл қатты шаршататын. Мен ол жерде көп уақыт өткізгендіктен, басқа еш нәрсеге уақытым болмайтын. Маған өзіміздің үйімізді жинастыру да керек болатын. Өйткені анамның өз

жұмыстары бар, әкем күні бойы жұмыста. Кейде анам маған тоқтап, демалып ал дейтін. Бірақ мен тыңдамадым.

Мен жиһаздармен жұмысты бастайтын кезде, ата-анам маған көмектескілері немесе көргілері келді. Бірақ мен оларға рұқсат бермедім. Мен бітпейінше, бөлмені ешкім көруге тиіс еместін. Оның үстіне, бұл сол кездегі менің ең басты мақсатым еді және мен оған ешкімнің көмегінсіз өзім жету керек болатынмын.

Үстел еменнен жасалған екен, ол өте ауыр болды. Оның бір аяғының жоқтығына қарамастан, мен оны бір бұрышқа жылжыту үшін қанша күш жұмсағанымды білмеймін. Нақтырақ айтсам, аяғы болды, бірақ оны орнына орнату керек еді. Осы жерде менің проблемаларым басталды.

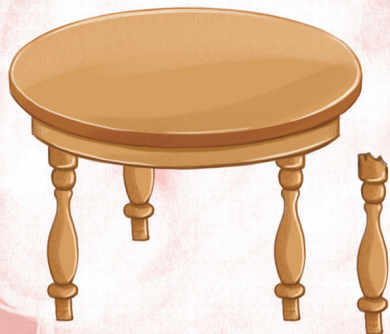
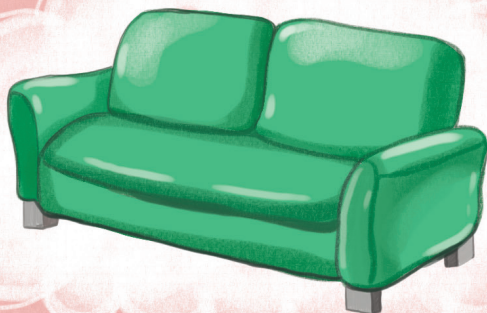
Үстелдің аяғын мен ешқалай орнына орната алмадым. Жарайды деп ойлады мен, әзірше ана диванды бітіріп тастайын. Мен, әрине, тігуді білетінмін, оған қоса, интернеттен диванды немесе орындықты қалай дұрыс қаптап тігуді қарадым, бірақ дәл сол кезде мен ештеңе істей алмадым. Біресе бір жерінде материал жетпей қалса, біресе, керісінше, мен оны кесіп тастадым. Және мен осы үшін қатты ашуландым.

Бірде бізге қонақтар келді және анам маған үйді жинастырып, дүкенге барып кел деді, оған мен:

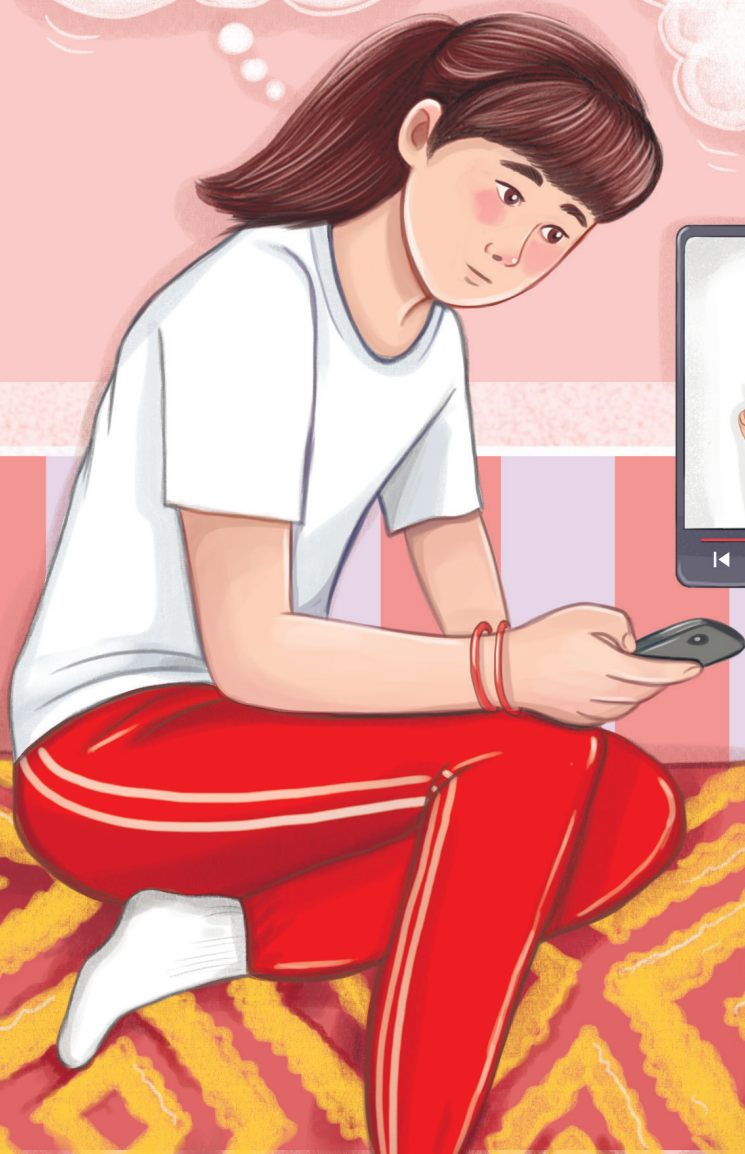
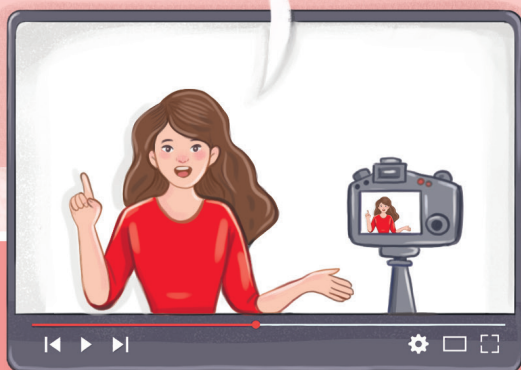
- Ана, неге олай істейсің? Сен мені алаңдатып жатырсың, білесің ғой қоймада жұмыстарым көп екенін! – деп жауап бердім.

Менің жұмысымның маңыздылығын түсінбегеніне қатты ашуландым. Бұл менің арманым ғой, алайда олар маған уақыт бермей, үнемі алаңдатады.

Ақыр соңында диванды материалмен қаптап шыға алдым және бәрі жақсы деп ойлады. Мен бұған көп уақыт жұмсадым және қатты шаршадым. Бірақ мен оны жылжыта бастағанымда, біртүрлі дауыс естідім, қарасам, жаңа ғана тіккен тігістері ажырап кетіп, диван қайтадан жыртылып қалыпты. Сол сәтте ашуға бой алдырдым. Өз-өзіме қатты ашуландым және нені дұрыс істемегенімді түсіне алмадым. Неге менің қолымнан келмей жатыр?



Мақсатыңның  
бар болғаны керемет және  
оны орындауға талпынғаның  
да күшті. Алайда  
жақындарыңның  
қолдауы туралы  
ұмытпаңдар.



Мен диванды қайтадан тастай салдым, жақсы, бұл туралы кейінірек ойланамын, әлі үстелді жөндеуім керек. Көңілімді алдау үшін мен үстелге кірістім, кенеттен ол құлап қалды. Құдайға шүкір, менің үстіме құламады. Мен оны көтеріп жатып, оның екінші аяғының да сынғанын байқадым. Бұл менің шыдамымның шегі болды. Мен айқайлап жібердім. Мені ессіз сезімдер жаулап алды, барлығы қолымнан құлайтын сияқты және мен ештеңені ұстай алмайтын сияқтымын. Мен қатты ашуландым, есікті тарс жауып, бөлмеме жүгіріп келдім, сол жақта көз жасыма ерік бердім.

Мен қатты шаршадым. Ештеңе дұрыстап істей алмаймын. Алайда мен барлығын тастай алмаймын, интернетте достарым нәтижесін күтіп жүр, ал менде түк шықпай жатыр. Сол кеште менің күшім таусылды, сағаттап телефонға үңіліп жаттым, ештеңе істегім келмеді. Инстаграм парақшасын ақтарып жатып, бір қыздың парақшасына көзім түсті. Ол елдегі ең жақсы университеттердің бірін бітірген, жақсы жұмысқа орналасқан. Мен оның постарын оқып отырдым, соның бірінде былай делініпті: «Сенде мақсат болғаны және сенің оған жетуге талпынғаның өте жақсы, алайда естеріңде болсын, біздің барлығымызға жақындарымыздың қолдауы қажет. Пікірлес адамдарды тауып, бірге бір жолмен жүрген одан да жақсы. Адамдар кейде көмек сұраудан қорқады, алайда ол ақымақтық. Егер сіздің тәжірибеңіз аз болса, көмек сұрағанда тұрған ештеңе жоқ. Керісінше, сені қолдайтын адамдар саған барлық мақсаттарыңа жетуге көмектесулері мүмкін».

Оның сөздерінен кейін мен ойланып қалдым. Мен сәттілікке өзім ғана жетемін және барлығын өзім істей аламын деп есептейтінмін. Мүмкін менің проблемам осыда шығар? Расында да, менің күшім мен мүмкіндіктерім жетпейді, мүмкін ата-анаммен сөйлесермін? Алайда маған біртүрлі ұят сияқты болды. Өйткені мен оларға жұмысты біткен соң көрсетемін дедім ғой. Мен өзімді біртүрлі және сенімсіз сезіндім. Ұзақ ойландым және кешкі аста әңгімені бастадым:

- Ана, әке, мен барлығын өзім істей аламын деп ойладым. Мен барлығына істей алатындығымды дәлелдегім келді. Алайда бәрі сондай қиын екен, маған бұны айту ұят, алайда расында да өте ауыр екен. Мен бүгін қиналған кезде көмек сұрау қажет екендігі туралы оқыдым,

ал мен болсам сендерге үнемі рұқсат бермедім!

- Қызым, әрине, сен сұрасаң, біз саған міндетті түрде көмектесеміз, сен өзің рұқсат бермеген соң, біз араласпайық деп шештік, өйткені біз сені және сенің мақсатқа жету тілегіңді сыйлаймыз.

Мен жеңілдеп қалдым, тынышталып, жағдайды қабылдадым. Мен ата-анама маған қай жерде көмек керек екенін айтып бердім. Ал келесі күні істеп үлгерген жұмыстарымды ақыры көрсеттім. Мен ол жерге бірінші рет келгендей және басқа адамның көзімен қарағандай болдым, өйткені ата-анам өзгерістерге өте таңғалды және мені мақтады. Мен қатты қуандым. Бұл жердің қандай болғанын еске ала отырып, мен бұлай өзгергеніне тіпті сенбедім.

Және осы жағдай менің өз әрекеттеріме есеп бермегендігімді түсінуге алып келді. Өйткені мақсатыма жетуге әлі алыс еді, маған әлі де көп нәрсе істеу керек деген сезімдер болғандықтан, мен не істеп үлгергенімді тіпті байқамаппын. Бірақ та барлық істелінгендерді айту және процесті талдау өте маңызды. Ал мен болсам тек қана ақырғы нәтижемен өмір сүрдім, ол маған шағын, мысалы, қабырғаны бояу сияқты жеткен жетістіктеріме қуануға жол бермеді.

Одан бөлек, мен көмек сұрауға ұялдым, өйткені адам өз мақсатына жалғыз өзі, ешкімнің көмегінсіз жетуі керек деп есептедім. Идея менікі болғаннан кейін, жалғыз өзім барлығын істеуім керек деп ойлады. Алайда бұл дұрыс емес. Иә, идея сенікі болуы мүмкін, алайда көп тәжірибесі бар адамдардың саған көмектескенінде тұрған ештеңе жоқ. Керісінше, бұл жақсы нәтижеге азырақ уақытта алып келуі мүмкін.

Меніңше, нақтырақ айтқанда, менің тәжірибем бойынша, жетістікке адам жалғыз өзі жете алмайды, қолдау мен серіктестердің болуы маңызды. Сонымен қатар уақытты дұрыс қолдана білу, іс-әрекеттеріңе есеп беру, қиындықтар туындаған кезде ешқашан қолыңды түсірмеу, ал, керісінше, мотивациялап және ілгері жылжу керек.

Бұны уақытылы түсінгенім жақсы болды, біз бірігіп, қойманы жайы демалыс орнына айналдырдық.



## Психолог жазбалары

Айшаның оқиғасы тектен-текке «Сиқырлы таяқша» деп аталмайды, біз күнге қандай да бір болуы мүмкін ғажайыпты күтеміз, арманымызды мақсатқа айналдырамыз, осы мақсаттардың нәтижесін елестетеміз, жетістікке жетеміз, толықтай сезінеміз, сол күнмен өмір сүреміз. Алайда барлығы біз қалағандай оп-оңай және қарапайым емес. Кез келген арман, біз оның ақырғы нәтижесін және оған жету тәсілдерін елестеткен кезде мақсатқа айналады, алайда бұл әлі сәттіліктің және жетістіктің кепілі емес. Мақсатқа жету үшін аралық мақсаттарға және жоспарларға сүйену керек. Қауіпті және қорқынышты естіледі. Қорықпа, біз қазір барлығын талқылаймыз, оған бізге коучинг көмектеседі, атап айтқанда, оның жұмыс істеу тәсілдері мен әдістері.

Кірісейік, ең алдымен бізге қағаз парағы, қарындаш немесе қаламсап, сенің кішкене уақытың қажет болады. Енді, ең қызығы, өзіңнің мақсатыңды егжей-тегжейлі елестет, мақсатыңды сезін, түртуді, иіс, дәм сезінуді, есту және көруді қолдан. Сен мақсатыңа жеткен кезінде, сені не қоршайтынын, аузыңда қандай дәм сезінетініңді, қандай иістер сені қоршайтынын, денеңде, басыңда, аяғыңда, қолыңда және т.б. не сезінетініңді елестетіп көр. Жағымды сезіну, рас па? Ал енді осы мақсатқа жетуге тиісті күнді белгіле.

Енді, ең бастысы, мақсатқа жетуде саған керек болатын барлық қажетті құралдардың тізімін жаз, ол канцелярлық заттар, компьютер және т.б. сияқты болуы мүмкін. Енді мақсатқа жетуге көмектесетін қажетті ақпарат дереккөздерінің тізімін жаз: кітаптар, сайттар, бағдарламалар және т.б. Келесі тізімге саған мақсатқа жетуге көмектесетін адамдарды енгізу керек, иә-иә, бұл мүмкін мақсатқа жету жолындағы ең бастысы шығар, өйткені адамдар саған мотивация береді, шабыттан-

дырады, көңіліңді көтереді, байқамай қалуымыз мүмкін маңызды ақпараттармен қамтамасыз етеді. Тізімге сен таңдаған істің эксперттері ғана енгізілмей, жақындарың да болсын, олар сені қолдайды, көңіліңді аулайды және саған сенетін болады.

Барлық тізімдерді алдыға қойып, оларды ұқыпты зерделеп шық және мақсатқа жету қадамдарын ойластыруға кіріс. Өз мақсатыңды ақырғы нәтижеге жетуге қажетті кезеңдерге бөл. Мысалы, егер Айшаның оқиғасын алатын болсақ, былайша болады: кеңістікті тазалау, барлығын қорабшаларға жинастыру, диванды қаптау, үстелді жаңарту және т.б. Барлық кезеңдер жазылған соң, жоғарыға өрлейтін баспалдақтың суретін сал, ондағы қадамдар саны сен ойластырған кезеңдерге сәйкес болуы керек, кезеңдерді баспалдақ қадамдарына жазып қой. Әр кезеңнің тұсына өзіңнің күшіңді, мүмкіндігіңді, жетістікке жетуге қажетті уақытты ескере отырып, жетістікке жетуге тиісті күнді жазып шық және міндетті түрде демалысқа уақыт бөл, өйткені сен демалысқа уақыт бөлмесең шаршайсың, мақсатыңа қызығушылықты жоғалтасың. Сосын қажетті құралдар және ақпарат дереккөздер тізімін алып, әр кезеңде саған керек болатындарын қадамдарға қойып шық. Енді мақсатқа жетуге көмектесетіндер тізімін алып, дәл осылай кезеңдерге қойып шық және алдын ала олардың қолдаулары қажет болатындығын ескертіп, көмек сұра. Қобалжыма, адамдар сенің дайындығың мен ынтаңды көрген кезде, олар қуана саған көмектеседі! Ал енді өз жұмысыңа тағы бір шолу жасап, қадамдардың барлық кезеңін зерделеп шық, әр қадамның символын жаса, олар саған шағын мотиватор болады және сенің арманың, мақсатың және кезеңдер туралы еске салып отырады, мақсатқа жетудің қандай да бір кезеңдерін орындауды ұмытпас үшін, бұл символдарды көрінетін жерге қойып қойсаң болады, сонымен бірге, олар сенің әр кезеңдегі жеткен жетістіктеріңнің және ойыңды жүзеге асырудың трофейі болады.

**Сәттілік болсын!**