

# СБОРНИК СТАТЕЙ-ИНСТРУКЦИЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, ЖЕЛАЮЩИХ ЗНАТЬ НАВЕРНЯКА



ЛЮДМИЛА БАЛУЕВА

12+

Людмила Балужева

**Сборник статей-инструкций  
для подростков и молодежи,  
желающих знать наверняка**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Балуева Л. Ю.**

Сборник статей-инструкций для подростков и молодежи,  
желающих знать наверняка / Л. Ю. Балуева — «ЛитРес:  
Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-94423-7

Вы держите в руках книгу, которая, действительно, может изменить вашу жизнь к лучшему! Если вы уже достигли возраста 12-14 лет, но вам еще не исполнилось 25 – эта книга может быть вам особенно полезна! В ней вы найдете ответы на вопросы, которые чаще всего волнуют подростков и молодежь; узнаете, как справляться с проблемами, возникающими у людей в юном возрасте. В этой книге нет ничего, что бы не соответствовало запросу современного молодого человека, также здесь нет никакой «воды», пустых раздумий, бесполезных примеров и суждений. Все, что есть в этой книге – актуально, сильно, непротиворечиво и, главное, правда «работает»!

ISBN 978-5-532-94423-7

© Балуева Л. Ю., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Вступление от автора	5
Статья, которую должен прочитать каждый	6
Глава I. Внутренний мир и личные ценности	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Людмила Балужева

## Сборник статей-инструкций для подростков и молодежи, желающих знать наверняка

### Вступление от автора

Я, Балужева Людмила – педагог и практик-психолог, приветствую вас, уважаемый читатель! Здесь, на страницах этой книги я поделюсь с вами знанием не только о подростково-юношеской жизни с ее сложностями и противоречиями, но и о пути человека к счастью и благополучию. Да! **Я пишу «о подростках»<sup>1</sup>, потому что они уникальны!** Я искренне восхищаюсь их разумом, полным обычных заблуждений, и силой воли, для которой почти нет преград. Большой опыт педагогической работы убедил меня в том, что подростки очень уязвимы: им часто требуется помощь, которую просто неоткуда взять. Даже самые близкие люди порой их не слышат, не понимают, а для молодого человека отсутствие поддержки и жизненного знания – опасно!

Современные молодые люди на самом деле не сложные, они одинокие и «запутавшиеся». Вместе с тем многие из них не любят себя, а это, по сути, является первоисточником большинства подростковых трагедий. Исходя из этого, книга нацелена на то, чтобы: а) помощь подростку была всегда и по любому поводу у него под рукой; б) жизнь молодого человека, прочитавшего книгу, наполнилась любовью и смыслом и преобразилась в целом.

С точки зрения содержания и формы, данная книга – это исключительно новый взгляд на дистанционное «взаимодействие» с молодежью без бестолковых рассуждений и «уговаривания», но с разумной аргументацией, исключающей ломку головы и сомнения читателей. Ну да! Я педагог – и я говорю конкретно! А разве молодым людям нужно какое-то размытое знание?

**ВАЖНО: в книге нет аксиом, и авторское мнение не претендует на роль истинного. Однако в ней есть идея и мысль, и это не позволит растущему человеку, человеку вообще, остаться к ней равнодушным.**

С точки зрения структуры, издание представляет собой сборник статей-инструкций на различные актуальные для молодого поколения темы. Одна из статей, следующая сразу же за вступлением, является обязательной для прочтения, т. к. в ней определяются ключевая идея и вектор всего повествования. Заключительная «Спецстатья 33» не несет в себе какой-то «чрезвычайной» информации, однако содержащийся в ней материал заслуживает особо пристального внимания молодежи.

**ВАЖНО: статья-инструкция – это набор конкретных указаний, направленных на разрешение той или иной жизненной ситуации или проблемы.**

В общем, книга полностью соответствует запросу современных «подростков». Ее содержание рассчитано если не на конкретное «сегодня», то на ближайшую перспективу точно – поэтому и читать ее нужно всю: от корки и до корки! Предупрежден – значит вооружен! В остальном, я верю, что книга... моя книга, адресованная вам, не только изменит вашу жизнь к лучшему, но и наполнит ее безоговорочным счастьем. Во всяком случае... я этого очень хочу!

---

<sup>1</sup> О подрастающем поколении людей.

## Статья, которую должен прочитать каждый

Всякий человек в своей жизни стремится к счастью, но далеко не всякий его действительно обретает. Почему? В большинстве случаев люди просто не понимают его сущности, не знают пути его достижения. Чаще всего они думают, что счастье – это случайность и его нельзя запланировать, как-то намеренно наработать. Оно как бы берется из ниоткуда и уходит в никуда, не предлагая человеку варианта своего возвращения. И пока одни люди правда верят в свое бессилие перед фортуной и успехом, другие всю свою жизнь пребывают в состоянии бесконечной эйфории. Нет, у этих счастливиц нет особых сверхсекретных знаний или навыков; возможно, что в момент их рождения даже не падала какая-то там правильная звезда. Однако у них есть четкое видение своего жизненного пути: и он простой, без затей, но и без противоречий и «съездов» – путь жизни, соответствующий именно человеческой природе!

Итак, что представляет собой путь человека к счастью? Да, он все-таки есть, и он слишком прост и логичен, чтобы о нем не знать или в нем сомневаться! Подробнее!

Человек – это часть живой природы, ее венец, ее самое совершенное творение! Человек, вступив в мир технологий, не выделился из природы, как многие думают, – он был и остается ее важнейшим звеном и представителем. Даже приобретя многие блага цивилизации, он так же рождается, размножается, болеет, стареет и умирает, как и все живое в мире. И ни один академик, врач и суперпросвещенный современный человек не может отменить ни это, ни все другое, что еще задано природой. Не может! Так, отрицать значимость природы в жизни человека, ее главенствующую роль в ней просто абсурдно! Недопустимо!

Безусловно, если бы природа была очень жестокой к своим человеческим «детям», люди бы точно знали направление своего жизненного пути и никогда бы с него не сворачивали, боясь наказания. Однако природа лояльна, она не «преследует» человека за каждую его будничную ошибку, хотя у нее определенно есть свои запреты и она способна проявлять нетерпимость. Что точно не терпит природа ни от человека, ни от любого другого живого вида? Очевидно! ПРИРОДА НЕ ТЕРПИТ ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННОСТИ! Что это значит?

– Да, человек – это «продукт» природы, но не обычный, а самый продвинутый. В отличие от всех других форм жизни на земле, человек обладает не только инстинктами, но и РАЗУМОМ! Этот факт говорит, нет, он «кричит», он громко «кричит» о том, как должен жить человек... ЧЕЛОВЕК, как самое совершенное творение природы, ДОЛЖЕН ЖИТЬ ОСМЫСЛЕННО, владеть собою и своими инстинктами, как их хозяин, а не как их раб! Человек – это человек!

**ВАЖНО: человек, таковым рожденный, должен жить как человек, а не как животное или оборотень. Для него естественным является такой образ жизни, в котором каждое его действие основывается в первую очередь на велении разума, а не инстинкта.**

Если представитель человеческого рода ведет себя противоестественно по отношению к своей разумной природе, то на какое человеческое счастье он может рассчитывать? Если человек, как зверь, ведет праздный (не наполненный делом) образ жизни, распутствует, «гонит» слабого как добычу и т. д., то чего он хочет? Какой удачи? Его удача – это внеплановый кусок мяса на полдник и не более. И религия как таковая здесь ни при чем! Все это слишком немистическое для нее.

Да, природа не просто не терпит противоестественности, она больно за нее наказывает. Иначе бы мир уже развалился и перестал существовать вообще! Кнут и пряник – великие вещи, и человек без их воздействия жил бы как слепой. Хорошо, что у него нет такой возможности. Безусловно, природа «штрафует» серьезнее любого полицейского, но разве это делается про-

сто так или незаслуженно? Нет! У всего есть причина и следствие, и человек, как разумное создание, должен это понять!

**ВАЖНО: противоестественные поступки человека не просто отменяют его счастье – они провоцируют реальные беды в его жизни!**

**ВАЖНО: для того чтобы человек обрел постоянное счастье и развитие, ему недостаточно просто исключить противоестественность из своей жизни. Кроме этого, он должен постоянно развивать свою уникальную, именно человеческую особенность – свой разум.**

Что представляет собою «развитие разума»? Эта процедура предполагает целенаправленную, постоянную работу человека над совершенствованием не только своих умственных способностей, но и непосредственно человеческих, разумом рожденных качеств, таких как: честность, доброта, отзывчивость, ответственность, преданность и др. Да, человек призван быть хорошим! Но и только он нуждается в счастье – кроме него это больше не нужно ни одному живому виду!

В дополнение о любви: настоящие чувства человека – те самые, которые вызывают восторг и блаженство без оглядки на обстоятельства, являются результатом наполненного, а не полупустого разума. Только человек, обладающий острым умом, житейской мудростью, набором истинно человеческих качеств, которые он неустанно преобразует в реальные действия, способен любить по-настоящему! ЛЮБИТЬ, наслаждаться И НЕ СТРАДАТЬ! И это касается всего и любых других чувств! На самом деле в жизни мало обстоятельств, которые реально способны причинить человеку дискомфорт и страдание. Если он часто «не в духе», его многое раздражает, ему свойственны перепады настроения и всякие деструктивные «состояния»: ненависть, злоба, зависть и др., – то этот человек просто не развит и не умен. Такой «полупустой» человек, даже если он совершает много правильных (естественных) поступков в жизни, не претендует на истинное счастье и удачу.

Да, «человек-вонючка», который везде видит негатив и сам является его источником, – не тот, кому на голову упадут радость и успех. Это очевидно! Такие люди только ноют и все время повторяют: «Ну я же хороший! Ну где УЖЕ моя сахарная вата?» Ее не будет! Пока человек не занимается развитием своего разума (интеллекта), человеческих качеств, а только ждет и просит, констатируя, что вынес за собой мусор, – он не познает ни настоящего благополучия, ни развития без сопротивления и преград.

**ВАЖНО: только тот человек, который ежедневно и вопреки всем обстоятельствам подчеркивает свою человеческую природу, способен обрести истинное, надежное человеческое счастье!**

Если пересказать данную статью простым языком и опустить все ее подробности, то **основная идея книги** прозвучит следующим образом: если человек хочет стать счастливым и обрести все, что только желает, он должен:

- 1) вести себя как разумный человек, а не как животное;
- 2) наполнять свою голову непримитивными знаниями; развивать свои человеческие качества и поступать в соответствии с ними; трудиться, не жалея ни головы, ни рук.

Так просто и так удивительно логично! О том, как это все реализуется в жизни молодого человека, человека вообще, повествует эта книга.

## Глава I. Внутренний мир и личные ценности

### 1. Об истинной любви к себе

В современном мире живет много людей, относящихся к себе недостойно; их самая большая проблема – они этого даже не понимают. Они заблуждаются, перечисляя признаки самоуважения; они все время отодвигают время, чтобы жить, а не выживать и бороться. Со стороны другие замечают отсутствие у них приличной положительной самооценки, но они сами (эти люди-жертвы) твердо уверены в обратном.

Жаль, многие люди действительно не любят себя, не заботятся о себе. Они позволяют себе страдать, хотя у них есть возможность этого не делать. Люди «размазывают» себя в угоду другим, отодвигают свои цели и нужды в сторону, чтобы угодить обществу. Они то и дело слушают посторонние доводы, но не слышат свое собственное сердце. Люди терпят то, что никак не хотят; делают то, что им ни разу не нужно, и совсем забывают о своем «Я», как будто их единственная жизнь – всего лишь черновик. Парадокс! Эти же самые люди, себя ни разу не любящие, наравне с другими ожидают, что им на голову упадет «мешочек с беззаботными радостями». С чего вдруг?

Не обязательно верить в Бога, какую-то мистику, чтобы понять, что жизнь – это дар, ценность. Если человек не ценит то, что у него есть, и воротит от этого нос, будто «оно» плохо пахнет, то на какое дополнительное благо, упавшее вдруг с небес, он рассчитывает? Любовь к себе – это основа всего! Любовь к себе – это показатель ума, развития, вменяемости. До тех пор, пока человек изображает «хорошенького», но банально забывает о себе ради других или просто так, он не узнает настоящего благополучия без трудностей и запинок на каждом шагу.

**ВАЖНО: адекватная любовь человека к себе, уважение своей личности, своего тела, своих возможностей и др. – ключевые показатели разумности/интеллекта человека.**

Однако если даже очень взрослые люди заблуждаются относительно самих себя, своей жизни, то чего можно ожидать от совсем неопытных подростков и молодежи? Между тем важно, чтобы молодой человек вовремя принял себя и полюбил. В противном случае неудачи и неуспех станут обязательной и лишь минимально-неприятной частью его жизни.

**ВАЖНО: если подросток (растущий человек) желает себе счастья и радости, легкой жизни – он должен в самую первую очередь полюбить себя!**

«Но как полюбить, если даже «близкие» обижают и недооценивают?» – спрашивают молодые люди.

– Подросток – это человек, чье психическое состояние в силу уже достаточного возраста может саморегулироваться. Это значит, что, в отличие от ребенка, подросток может формировать себя, собственное отношение к себе без оглядки на других. Подростку, несмотря на еще огромную привязанность к родителям и близким, их мнению, уже доступны самоопределение и самоориентация. Юный человек должен работать над их формированием, развитием в себе – не покладая рук! Кроме этого, для него важно научиться отстраняться от любого негатива, на него направленного, хотя бы мысленно.

**ВАЖНО: отношения между близкими людьми обязаны быть уважительными! Если родственники, друзья как-либо оскорбляют достоинство молодого человека, он не должен ориентироваться на эти «неадекватные» проявления любви к себе как на какую-то истину. Подросток должен определять и оценивать себя просто по результатам собственных слов и поступков, исходя из их ориентации на общие пред-**

**ставления людей о морали и нравственности. Подросток должен любить себя даже в том случае, если его близкие этого не поощряют!**

Подросток должен научиться любить себя, несмотря ни на что. От этого зависят вся его будущая жизнь и личный успех. Подростку также необходимо понять, что негативное отношение к нему любых людей, будь они близкие или далекие, часто не имеет ничего общего с реальностью. Люди могут говорить и делать неприятные вещи просто по причине собственного неудовлетворения; люди могут «топтать» чужое самоуважение без ориентации на возраст; люди могут вообще «вывалить» все что угодно, но это не значит, что им нужно верить на слово. Верить нужно прежде всего себе!

Конечно, если молодой человек ведет себя непорядочно, то никакого смысла в проявлении им к себе какой-то незаслуженной любви нет. Любить себя нужно честно: не за недостатки, а за очевидные достоинства! Если люди вокруг указывают подростку на его объективно плохое поведение, ему не нужно на них обижаться и воспринимать как врагов, подлежащих уничтожению, – такие люди-просветители заслуживают только благодарности!

**ВАЖНО: не подкрепленная ничем хорошим показательная самолюбивость – это ущербность, несущая за собой только несчастья для своего автора.**

Если все-таки молодой человек понимает, что как минимум собственной любви он заслуживает, ему необходимо без перегибов и резких движений приступить к своему перевоплощению. Какое оно и что подразумевает?

Итак, истинная любовь к себе – это в первую очередь комфорт. Человек должен выстраивать свои отношения с внешним миром так, чтобы ему самому большую часть времени было удобно и приятно. Такое состояние может быть достигнуто человеком только в том случае, если он принимает себя, не носит маску и не придумывает себе какой-то «образ на выход», типа способный скрыть его комплексы. Если они есть (а они есть у всех), их точно не нужно прятать и жить при этом в чужой «коже», изображая удобство. Комплексы, которые мешают человеку, должны быть либо им уничтожены, либо преобразованы так, чтобы их содержание начало приносить пользу, а не вред («Это нечто во мне – не недостаток, это моя особенность!»).

**ВАЖНО: основой любви человека к себе является принятие им самого себя. Только человек, не испытывающий нужды в подстраивании, способен жить комфортно и свободно.**

Далее! Истинная любовь к себе проявляется в заботе человека о своем здоровье и психическом состоянии. Удивительно, но далеко не все люди это понимают, особенно в молодости! Мудрость – это следствие ошибок, которые не остаются незамеченными! Вот именно эти ошибки и такой опыт молодежи точно не нужны, поэтому подросток должен сделать все, что только от него самого зависит, чтобы вступить во взрослую жизнь максимально здоровым и вменяемым.

Рассмотрим пример: молодая девушка, чтобы произвести впечатление на одноклассников, в морозную погоду идет в школу в одних тонких колготах и короткой юбке. Она любит себя? Нет! Она заботится о себе? Нет! Она делает это для себя? Нет! Через десять лет она может горько об этом пожалеть, когда заведет семью и будет мечтать о детях. Однако будет уже поздно! Такая вот бессмысленная, роковая ошибка, и, главное, для кого?

Психическое состояние – важнейший элемент здоровья человека! Именно оно более всего страдает в молодости, когда некоторые люди вообще не различают средних оттенков. Конечно, спустя время всем становится понятно, что произошедшие пустяки никак не соответствовали тем убиениям, которые их сопровождали. Жаль, только выпущенные слезы никак не заливаются обратно! Именно поэтому подросток должен научиться контролировать свои эмоции и реакции; не допускать до себя сильных переживаний и волнений, потому что их единственная функция – избавление от человека. То, что вечные «истерички» ни разу не любят

себя, и вообще, они очень интеллектуально-примитивные люди, очевидно и не требует повторения.

**ВЫВОД: самое главное объективное проявление истинной любви человека к себе – это забота о собственном здоровье и эмоциональном состоянии.**

Истинная любовь к себе проявляется через выстраивание границ с окружающим миром. Молодой человек должен научиться четко определять свою позицию и корректно и прямо о ней сообщать. Границы – это важно, они экономят время и силы всех и для всех. В противном случае у многих посторонних людей может появиться желание «сесть на голову» и руководить, а этого нельзя допускать, чтобы не жить в угоду кому-то. Границы формируются только в прямом контакте с миром; это значит, что подростку необходимо научиться прямо заявлять о своих мыслях и рамках, не боясь кого-то обидеть. Кроме этого, конечно, подросток должен научиться говорить «НЕТ» без «подумаю, может быть, не знаю» – это всем облегчит задачу.

**ВЫВОД: для того чтобы упростить свою жизнь и не загрузить лишней информацией голову, подростку нужно обязательно выстраивать границы в общении с окружающим миром.**

Истинная любовь к себе и повышенное внимание к общественному мнению – несовместимые явления. Общественное мнение вообще очень сомнительная и нематематическая категория, поэтому ее нужно брать в расчет только в каких-то частных случаях, но точно не по каждому поводу, иначе можно просто сойти с ума от раздумий: «А что они подумают?», «А все ли они правильно поняли?» и т. д. Удивительно, но чаще всего людям просто все равно – подростку это важно понять!

**ВЫВОД: общественное мнение существует только в головах тех, кто о нем думает, для всех остальных более актуальна самоориентация, т. е. ориентация на личное мнение и опыт.**

Истинная любовь к себе не подразумевает самокопания, ведущего к саморазрушению, но предполагает поиск. Подросток в любом бессмысленном раздумии о прошлом и своих якобы «ошибках» должен констатировать: «Да, может быть, я ошибся, сглупил, но это было не нарочно... и вообще, в этом событии весь я – настоящий, а мне при таких условиях простительно». Поиск – это деятельность и размышления о своем настоящем и будущем, о предназначении. В этом деле не может быть негатива и других «губительных» эмоций, и если они появляются и разъедают мозг – это не поиск, это «ничего делать».

**ВАЖНО: молодой человек должен анализировать свои поступки, однако превращение этой процедуры в образ жизни просто недопустимо. Бесконечные головные расследования – это сомнительное оправдание безделья.**

И последнее, истинная любовь к себе – это экономия личного времени и продуктивное его распределение. Будет неправильным отказываться от всего и возносить себя на невидимый и бессмысленный пьедестал; трудности – обязательная часть жизни и опыта. Тем не менее подросток должен научиться беречь свое время, минимально посвящать его пустым и никуда не ведущим вещам и событиям. Время – один из ценнейших ресурсов, и вместо тысячи звонков с выяснением отношений и брошенных трубок можно просто поспать, посмотреть любимый фильм, принять ванну...

**ВЫВОД: подросток должен тратить свое время с умом, не забывая уделить достаточное внимание отдыху, расслаблению, удовольствиям.**

Конечно, проявлений истинной любви к себе гораздо больше, но все это уже второстепенная информация. Важно усвоить то, что сама жизнь, удача, мир, в котором живет человек, общество не любят тех, кто игнорирует себя. Такие люди будут притягивать зло, осуждение, негатив всегда и везде, и это более чем справедливо. Мнение о том, что человек измеряется своим отношением к другим людям, давно устарело. Это древняя и очень седая «пенсия».

Реальность все-таки другая: «Хочешь быть счастливым – сначала прими и полюби себя, а уже потом смотри на всех остальных!»

## 2. Принятие как шаг к изменению

«Принятие себя» – это основа для формирования любви человека к себе, обязательный элемент этой любви, с которого она начинается. Принятие в общем смысле предполагает то, что человек просто, без усилий, нервов, какого-то преодоления и спора смиряется с теми фактами своей жизни, которые он не может существенно изменить. На эти свои факты он смотрит спокойно, не пытается их скрыть, спрятать от себя или противиться им, не смущается их и не избегает. Человек просто признает: «Да, я такой!»

Что в себе и своей жизни нужно принять, а что можно изменить? Где находится грань между этими двумя действиями?

**ВАЖНО: принять в своей жизни нужно все то, что даже при большом желании невозможно вообще или до некоторых пор изменить.**

Однозначно и обязательно молодой человек должен принять:

– свою семью, в которой он родился; обстоятельства рождения и воспитания; родителей; иных людей, исполняющих их обязанности, и др.;

– время, эпоху, в которую он живет (ее ценности, своеобразие общества, принципы);

– самого себя как лучшее творение; свои внешние «изъяны», не поддающиеся исправлению, как уникальность; любые, не поддающиеся исправлению отличия от других, как знак своего особого предназначения в мире.

Рассмотрим пример: девушка очень хочет весело отпраздновать свой грядущий день рождения. Однако ей стыдно перед гостями за бедное убранство своей квартиры. Ее родители поддерживают идею дочери о домашнем празднике, но сама девочка по известной причине отказывается от торжества. Какие ошибки совершает девочка? Она стыдится себя и своих близких; она «залезает» в чужие головы и там будто бы со стороны оценивает себя так, как оценивает себя в голове собственной; она лишает себя главного для нее дня в году. Любит ли себя эта девушка? Принимает ли? Получит ли она внеочередное «будто бы из ниоткуда взявшееся» благо по случаю праздника? Вообще, реально ли она размышляет? Нет! Если бы только она приняла свою данность, она бы существенно облегчила себе жизнь; она бы получила удовольствие от праздника, от друзей. В конце концов, она бы просто избавилась от лишнего груза глупостей в своей голове. И никто, совершенно никто из приглашенных гостей ничего бы не понял и не заикнулся. Через 10 лет, когда эта девушка начнет самостоятельно зарабатывать, она сможет по желанию изменить сложившуюся ситуацию в доме, а пока ей остается только принять, и во благо самой же себе ей необходимо это сделать.

**ВАЖНО: принять можно любого – изменить можно только самого себя!**

Большое значение в вопросе принятия «себя и ради себя» имеют родители, семья. Когда подросток отрицает своих родителей или обижается на них (будучи их частью, их продолжением), он, прежде всего, обижается на самого себя. Ему необходимо просто и независимо от любых обстоятельств «оставить» тему родителей, семьи в покое, перестать претендовать на то, чтобы кого-то поменять: это невозможно, и на это не нужно тратить свое время. Подросток должен простить всех близких наперед, принять их из любви к самому себе, из желания лучшего для себя, перестать осуждать их выбор и найти в своей голове для них оправдание.

Кроме этого, подростку важно понять, что время, в которое ему случилось родиться, априори лучшее. Да, в нем не может не быть изъянов, и их также нужно принять. Пока подро-

сток стоит в бесконечной обороне «против всех» – его жизнь просто и глупо проходит мимо него, и это неминуемо.

Если человека не устраивает в себе то, от чего **он может избавиться или существенно изменить**, то, прежде чем это сделать, он должен задуматься о содержании и смысле своей «особенности». Вдруг в ней все-таки «что-то есть» и ее нужно не прятать, а просто совершенствовать! Не зря же современные люди так упорно гонятся за индивидуальностью и всячески стараются ее подчеркнуть. Поговаривают, что некоторые даже неплохо на этом зарабатывают...

**ВАЖНО: любые изменения человека должны быть направлены на подчеркивание его индивидуальности, а не на избавление от нее.**

Самопринятие очень важно для молодого человека! Ну нет никакого смысла в борьбе против себя, в каком-то неоправданном и постоянном самоунижении из-за того, что дано и что нельзя поменять. Акцент должен быть на другом: на том, к чему человек реально может приложить свою руку! Он должен развиваться и самосовершенствоваться, несмотря ни на что! Не существует оправдания лени для живого человека; также не существует и успеха для того, кто только ноет и винит всех вокруг вместо того, чтобы действовать.

**ВАЖНО: самопринятие любой степени не отменяет того, что человек должен заниматься своим развитием, трудиться.**

### 3. Самооценка

Да, чаще всего у подростков есть проблемы с самооценкой. Как правило, они безосновательно ее занижают, руководствуясь при этом, казалось бы, «авторитетными» источниками – словами близких, далеких, иногда просто любых. Это неправильно по сути! Само понятие самооценки не предполагает постороннего мнения – это самостоятельная оценка себя, и она всегда субъективна. Кажется, в таком случае лучше все-таки лишний раз поставить себе «+», чем то и дело вычитать из нуля.

Тем не менее молодежь иногда плюсует на совсем уж ровном месте, никак не обоснованно – это во всех отношениях некрасиво и неприятно. Самому подростку, не подкрепляющему гордо поднятый подбородок реальными делами, аukaется это всегда. Да и вообще, никто не любит гордецов и нарциссов!

**ВАЖНО: подростку, любому человеку вообще важно иметь «достаточную» самооценку, т. е. не конкретно низкую, среднюю или высокую, а просто сопоставимую с качеством совершаемых данным человеком поступков.**

Для чего это нужно?

1. Адекватная самооценка – это спокойствие, здоровье, уверенность, отсутствие лишних фантазий и неприсутствие лишних проблем.

2. Отражениями самооценки человека являются его поведение, стиль общения, особенности адаптации и др.

3. Самооценка формирует реакции человека на негатив. Человек, определяющий себя «в соответствии», понимает, что ему причитается, а что нет, знает, где себя отстаивать, а где прилетело логично, за непорядочность. И никаких размышлений, убиений, сомнений...

**ВАЖНО: высокая (не завышенная, а именно высокая) самооценка – это нормально, это то, к чему нужно стремиться и над чем нужно работать. Высокая самооценка не предполагает ни высокомерия, ни надменности! Она всего лишь обозначает то, что человек, ею обладающий, нацелен брать в жизни все самое лучшее.**

Как подростку правильно оценить себя?

– Все просто! Если молодой человек совершает порядочные поступки, он амбициозен, трудолюбив, добросердечен – он заслуживает всех прелестей жизни. Если такими качествами

он не обладает или обладает просто «по случаю», то его оценка не может быть высокой. Такую ситуацию, конечно, нужно исправлять! Начинать свою жизнь с какой-то тьмы и зла... странно как минимум.

Итак, как поднять самооценку? Чтобы это было честно, заслуженно и в это правда «поверилось»?

**ШАГ 1: подкрепить ее реальными положительными действиями.** Чем отчетливее и серьезнее будут эти достижения, тем быстрее и проще самооценка сама собою поднимется.

**ШАГ 2: наполнить себя.** Подростку необходимо «напитать» себя изнутри здоровьем, новыми знаниями, навыками, опытом – всем тем, что позволит ему поставить себе «наивысший балл».

Да, подросткам с не соответствующей им самооценкой сложно перестроиться, понять вообще, что делать. Однако вполне ясно, что молодые люди стремятся все-таки вверх, а не вниз. Если подросток хочет перестать «вжиматься» в углы или «огребать» за свою заносчивость, ему необходимо работать над собой в положительном «ключе»: развивать свой мозг и тело, свою культуру, реакции на любые раздражители; подростку нужно трудиться, заниматься собой, не пуская все на самотек и «авось». Самооценка в рамках такого образа жизни, самоотношения вырастет естественным образом!

#### 4. Женственность

**ВАЖНО: женщина никогда не обретет совершенной гармонии и счастья, облачаясь в «хабалку», «мужика», «сильную мира сего». Такое поведение противоречит самой женской природе и не может принести благополучие женщине.**

**ВАЖНО: истинная сила женщины – это ее мудрость, самодостаточность и непоколебимые принципы.** Все прочие обстоятельства, в которых женщине приходится «выгрызать зубами» и «идти по головам», не демонстрируют ее силу, а говорят о безысходности ситуации для нее. Да, для каких-то женщин это становится образом жизни, но и других возможностей у них нет. Все-таки «принцессок кулаки сжимать не учат», и потому вариант **«женщина-мужичка» никак не может быть образцом для подражания.**

Женственность – это ключ к миру блага и вмняемой непринужденности. Трудно представить, но женщина может позволить себе и «не заводить паровоз, периодически забегая в «хвост» и толкая его с боков, а просто сесть и ехать в нем первым классом». Преимущества истинной женщины очевидны: здоровье, спокойствие, неугасающая энергия и задор. Пока хабалка тратит себя на других, отсчитывая всем, как ей кажется, очень весомые «пендели», истинная женщина контролирует ситуацию просто взглядом, и никто не решается ее обидеть. Раскаяние в любом случае, очевидно, наступит. А прощение?

В контексте выбора «правильного» мужчины все так же очевидно. **ВАЖНО: подобное притягивает подобное, и то, что женщина транслирует миру, она получает сама же с лихвой.** К слову, о бесконечных байках о несчастной женской доле: «он меня бил, обижал, унижал»... А эти «сказочницы» сами к себе достойно относились?

Итак, как стать женственной?

**ШАГ 1. И снова «Принятие».** «Зачем «строить» из себя мажор-герл, если живешь в «хрущевке»? У всего есть свои плюсы; во всем есть свои поводы для гордости!

**ШАГ 2. Отказ.** Девушкам необходимо исключить из своей жизни все негативные энергии: мат, агрессию, зависть, лицемерие, злобу и др. Умный человек знает, что женский «острый» язычок – это не повод для ее личной гордости, поэтому его «носительницу» автоматически начинает жалеть. Жалость к дееспособному человеку с руками, ногами и головой в наличии – это «фу-у»!

**ШАГ 3. Замещение.** Девушки вместо без сожаления ушедшего должны «взрастить» в себе «потрясающе новое»: любезность, тактичность, обаяние, вкус и др. Кричать и доказывать что-то не нужно больше, зато можно интеллигентно и честно сказать: «Ты не прав!»

**ШАГ 4. Развитие.** Девушка должна развиваться, и ориентиром в этом процессе является она сама. Истинная женщина умеет поддержать любую беседу; и пусть она многого не знает, но ее кругозор и чувство юмора превосходят всё. Юным леди рекомендуется много читать, смотреть познавательное кино, изучать языки, совершенствовать свое тело, реализовывать свои хобби, не только продуктивно трудиться, но и с удовольствием отдыхать!

**ШАГ 5. Практика.** Женственность – это вдохновение, поэтому девушкам не нужно ждать особого дня X, чтобы начать свое преобразование; это можно сделать прямо сейчас!

*Девушки, меняйте каждый эпизод своей жизни и вашу реакцию на него! Дайте себе шанс на качественную жизнь с большой буквы и уже в ней перестаньте верить в ту самую карму «бабабоев»: «А зато я крутая, и меня все боятся!» Существенно всегда другое: а вы счастливы?*

## 5. Мужской долг

Юноши никак не хуже, им тоже требуется отдельное внимание. Речь пойдет о мужском предназначении и долге. Для девушек этот материал также будет чрезвычайно полезен с целью определения реальных перспектив своих избранников.

В общем, чем измеряется мужчина? Несмотря на сотни возможных вариантов, на самом деле важно только одно: **мужчина измеряется соответствием своих слов и дел друг другу.**

**ВАЖНО:** мужчина может быть любым: таксистом или бизнесменом; холостым или многодетным; «душой» компании или «тихоней». **Статус второстепенен, главное в другом: слова мужчины никогда не должны расходиться с его действиями.** Отсюда получается, что настоящий мужчина не врет, не обнадеживает понапрасну, не лукавит, и на его надежное плечо действительно можно положиться и другу, и женщине, и семье.

Когда «мужчина», по незнанию или нежеланию, игнорирует возложенную на него самой природой миссию справедливого защитника – он самостоятельно отказывается от всевозможных благ и радостей мира, от успеха, удачи, любой стабильности. Ну не может, априори не может быть настоящий мужчина пустомелей, лентяем, агрессором!

Что должны уяснить для себя молодые люди? Независимо от возраста, рожденный мужчиной должен вести себя как мужчина (исключение: ранний детский возраст до 3 лет). **Долг мужчины – говорить от сердца; держать слово; делать по разуму! Мужчина ОБЯЗАН защищать «слабого», а не нападать на него!** Это очень и очень важно!

Настоящий мужчина оправдывает данную им кому-либо надежду всегда; его слово есть ценность не меньшая, чем его поступок. И если все это, а здесь совсем немного, «мужчина» все-таки отказывается исполнять – его функция в мире обнуляется. Природа никогда не станет баловать то, что противоестественно в своей основе!

Что должны понять девушки? Перспективность молодого человека определяется не «пустозвонством» и его «крутой» компанией, где он какое-то свое место занимает, а вполне конкретными категориями: ценностью слова, им данного, его надежностью, «невыпрошенной» отзывчивостью. Все остальное просто временная видимость! Карточный домик его статуса рассыплется, как только он вступит в реальную взрослую жизнь; и в ней «крутость» определяется исключительно предметными категориями: крепость семьи, финансовые возможности, образование и профессия.

*Девушки, связываясь в молодости с якобы очень крутыми парнями, не забывайте, что настоящий успех и счастье – это не словотворчество, а ежедневная работа. Готовы ли к этому ваши избранники? Поверьте, когда закончатся школа и «универ», в «элите» окажутся совсем, казалось бы, неожиданные люди – те самые, усердно учившиеся и почти незаметные, ну и + реально (а не просто напоказ) сильные и смелые. А где, и главное, рядом с кем тогда окажетесь вы?*

## 6. Самодостаточность

Современные подростки – очень смелые люди; они практически ничего не боятся в жизни (ни назидания взрослых, ни лишений, ни «кары небесной»), но при этом боятся общественного мнения. Что же это за сочетание слов такое устрашающее?

Общественное мнение – это собирательное понятие, точнее «собранное» и «поделенное» на примерное количество опрошенных единиц. И каков итог этой приблизительной процедуры? Ничего! Совсем ничего! Слишком уж все это неточно, необъективно: один кивнет и скажет «хорошо, одобряю», другой настойчиво замотает головой. Лучшим вариантом было бы, конечно, вообще никого не спрашивать! Но подростки интуитивно делают это и после загоняют себя в тупик разочарований и бессмыслицы. Однако на самом деле можно жить куда проще и счастливее! **Как?**

**ВАЖНО: залогом спокойной, успешной жизни человека является самодостаточность, т. е. независимость от других людей.** Подросток, в силу возраста, не может быть совсем уж самостоятельным, но он может и должен выработать соответствующее его актуальным представлениям о жизни собственное мнение.

**ВАЖНО: ни один человек (даже самый близкий) не может знать другого настолько, насколько он сам знает себя. Исходя из этого, человек, во избежание серьезных ошибок и поиска «после» виноватых, должен самостоятельно принимать решения относительно своей жизни. Никакое чужое мнение не может быть важнее собственного мнения! Никакая чужая оценка не может быть объективнее собственной оценки!**

Чем раньше подросток научится принимать решения своей головой, нести ответственность за эти решения – тем проще сложится его жизнь. О количестве сэкономленных при этом времени, сил, нервов и говорить нечего, слишком уж удачная «партия» получается. Если же подросток затынет со своим «самоопределением», то рано или поздно он неминуемо столкнется с тем, что его жизнь, сформированная чужими руками и под тяжестью чужого мнения, окажется вообще не той, что ему реально необходима. И тогда такое начнется...

Иначе откуда берутся все эти люди с красными носами и запухшими от слез веками, которые в середине жизни вдруг начинают говорить следующее:

«Я хотел учиться на повара, но мама заставила «пойти» на юриста – теперь я ненавижу свою профессию и толком не зарабатываю!»

«Я не хотела замуж, но все вокруг женились; но я и не хотела, чтобы кто-то подумал, что я никому не нужна, – теперь я развожусь».

«Я уже не хотел встречаться с Машей, но продолжал, чтобы ее не обидеть, – теперь у нас двое общих детей, но я по-прежнему ее не люблю!»

Ну что это за бред вообще? Что за глупости невероятные? Только люди действительно так живут и это говорят! Люди идут на поводу чьего-то мнения, чужого опыта, безоговорочно подчиняются какому-то **«так принято»** и ошибаются, потому что у всех не может быть одинаково. У каждого человека свой путь и свои возможности! И то, как лучше поступить в жизни, знает всегда только один человек – непосредственный хозяин этой конкретной жизни.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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