

5 СЕКРЕТОВ

ЛИЧНОЕ ДЕЛО СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

Открыто: _____



Киев



2019

ЛИЧНОЕ ДЕЛО АВТОРА



Маргарита Сичкарь родилась 24 апреля 1968 года во Владивостоке (русский остров), Россия. На момент написания книги успела сделать много, а именно:

- Закончить Киевский торгово-экономический институт (1985-1990).
Специальность: инженер-технолог общественного питания.
- Побывать 2 раза замужем, общий стаж семейной жизни 20 лет.
- Родить троих детей (Евгения, Виталий, Василиса).
- Стать известным ресторатором в Украине (построив 6 ресторанов, где побывали сотни знаменитостей в т.ч. Ален Делон, Пьер Карден, Томас Андерс, группа «Scorpions» в полном составе, Тото Котуньо и другие).
- Установить памятник коту Пантюше возле Золотых ворот, который стал местом паломничества туристов и вошел в топ 100 мест, где исполняются желания.
- Реконструировать фонтан возле Золотых ворот, вернув ему первоначальный вид.
- Написать четыре книги, не считая ту, что вы сейчас держите в руках («Дневник ресторатора», «Жизнь без паники», «Дневник успешной женщины» и «Чувствариты»).
- Основала школу счастливой жизни, являясь гуру по счастью.
- Построить «Счастье Хаб» (2014-2018).
- Открыть фонд анималотерапии и придумать проект школы будущего «Камелия».
- Участвовать в телешоу первых каналов Украины (СТБ, 1+1, Интер, УТ-1, Сити, МАХ ТВ).
- Придумать и реализовать проект реалити-шоу «История одного ресторана: Коммунальная квартира».
- Создала социальные проекты «Цветочное счастье», «Театр у микрофона» (www.teatrumikrofona.com.ua), «LobanHub».
- Снимать социальные ролики, создав «Счастье продакшн».
- Снималась в кино, клипах.
- Стать лидером мнения в соц.сетях.
- Идти к своей главной мечте — создание «Министерства Счастья» в Украине!
- Продолжение следует...

УДК 159.923.2:316.6](02.062)

С41

Маргарита Сичкарь

С41 «Личное дело счастливого человека» / Маргарита Сичкарь — К.: «Агентство «ІРІО», 2019. — 112 с., ил.

ISBN 978-617-7453-77-1

Можно ли научиться быть счастливым? Или же счастье — это внутреннее состояние человека, которое передается по наследству и все несчастные обречены владеть свое унылое существование? Известная коуч, ресторатор и просто счастливая женщина, Маргарита Сичкарь, уверена, что счастье есть, но если вы его пока что не обнаружили, с помощью этой книги вы можете его найти, понять и создать. Раскройте для себя всего лишь пять секретов — и непременно почувствуете себя счастливыми!

УДК-159.923.2:316,6](02.062)

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7453-77-1

© Издательство «Агентство «ІРІО»

Предисловие от автора

Приветствую тебя, мой друг! Да, именно, так! Друг! То, что ты держишь эту книгу в руках, говорит о том, что свой первый шаг в дорогу под именем Счастье ты уже сделал. Поздравляю! Хочу сразу с тобой договориться: ты мне доверяешь. Без доверия вряд ли мы чего-то достигнем. Прежде чем эта книга состоялась, я прошла огромный опыт в жизни, в поиске счастья. Я прочитала сотни книг о счастье, я побывала на нескольких десятках мастер-классов, где обучали и давали «инструменты» для счастливой жизни. Я применяла на практике все, чему учили, что-то прижилось, что-то нет. Я пропустила весь этот поток через себя, потому что так же как и ты, мой друг, хотела только одного — Быть счастливой! Перед тобой «бриллиант», где каждая грань — это навык, это часть тебя будущего.

От рождения мы все алмазы, и только став огранщиком ты сделаешь его бриллиантом!

Закрепляй все на практике. Выполняй задания. Можешь это делать в любой последовательности внутри каждого «секрета», но я рекомендую следовать инструкции.

Делись своими успехами с другими. Стань для них учителем. Ведь в жизни ученик → учитель → ученик это закономерный круговорот мудрости среди людей. Я всегда учусь, затем закрепляю на практике и опять учусь.

В конце книги есть мои координаты. Делись и со мной своими достижениями! Тыполнишь этим мою копилку счастливых историй. Кто знает, может со временем мы станем друзьями в реальной жизни, или ты станешь героем моей книги о счастливых людях (идея создания которой уже есть в моей голове).

Ну что, ты готов?!

Вперед!

К счастью!

С верой в тебя,
Маргарита Сичкарь
#амбассадорсчастья

Содержание

| | |
|-----------------------------|---|
| Предисловие от автора | 5 |
|-----------------------------|---|

Секрет №1 – Найди!

| | |
|---|----|
| Шаг 1. Опиши себя, используя таблицу | 10 |
| Шаг 2. Пройди тест, чтобы больше узнать о себе | 12 |
| Психогеометрический тест | 12 |
| Шаг 3. Сделай SWOT-анализ своей личности | 14 |
| Шаг 4. Определи свою самооценку | 16 |
| Шаг 5. Оцени Чувство Собственного Достоинства | 17 |
| Шаг 6. Уверенность в себе | 18 |
| Шаг 7. Самоуважение | 20 |
| Я достойный уважения человек? (рассказ) | 20 |
| Шаг 8. Мои желания. Чего я хочу? | 21 |
| Шаг 9. Что мне нравится делать? От чего я получаю удовольствие? | 24 |
| Шаг 10. Что я люблю? | 25 |
| Шаг 11. Узнай о своем внутреннем критике больше | 26 |
| Шаг 12. Твой добрый внутренний помощник | 27 |
| Шаг 13. Твои успехи, достижения. Опиши их | 28 |
| Шаг 14. Читать книги | 30 |
| Шаг 15. Смотреть кинофильмы, рекомендованные Маргаритой | 32 |
| Шаг 16. Пройти курсы, мастер-классы, рекомендованные Маргаритой | 34 |
| Шаг 17. Оценить свое окружение | 35 |
| Шаг 18. Объект восхищения – это наш «скрытый» двойник | 36 |
| История о невероятном человеке | 37 |

Секрет №2 – Пойми!

| | |
|---|----|
| Практические задания «Как стать дружелюбным человеком и начать изменять свое окружение» | 40 |
| Шаг 1 – Улыбайся! | 40 |
| Шаг 2 – Медитируй! | 40 |
| Шаг 3 – Цени других! | 40 |
| Шаг 4 – Благодарю! | 40 |
| Шаг 5 – Учись высказывать свои мысли! | 44 |
| Шаг 6 – Учись психологии! | 46 |
| Шаг 7 – Развивай в себе творческое начало | 47 |
| Шаг 8 – Дружи с людьми! | 47 |
| Шаг 9 – Обнимайся! | 48 |
| Шаг 10 – Проси о помощи! | 48 |
| Шаг 11 – Развивай великодушие и щедрость | 50 |
| Шаг 12 – Мечты других | 51 |
| Шаг 13 – Расширь свой круг знакомств! | 52 |
| Рекомендация к Секрету №2 | 54 |

Секрет №3 – Создай!

| | |
|--|----|
| Практическое задание «Три вопроса» | 62 |
| Практическое задание «Три вопроса». Таблица | 64 |
| Рассказ «Декларация цели» | 71 |
| Практические задания | 72 |
| Первый этап – анализ и подготовка проекта | 73 |
| Второй этап – анализ и поиск | 75 |
| Третий этап – презентация продукции | 77 |
| Четвертый этап – непосредственно сам продукт | 78 |
| Пятый этап – запуск | 79 |
| Шестой этап – запуск и продвижение | 80 |
| Рекомендация к Секрету №3 | 82 |

Секрет №4 – Отдавай!

| | |
|---------------------------------|----|
| Притча о любви | 89 |
| Рекомендация к Секрету №4 | 90 |

Секрет №5 – Влияй!

| | |
|---|-----|
| Таблица: «Планирование создания проекта» | 96 |
| Рекомендация к Секрету №5 | 98 |
| Послесловие | 99 |
| Психометрический тест С.Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой) | 100 |

Секрет №1 — Найди!

Кого будем искать? Тебя! Найди себя! Кто ты? В чем твоя особенность? Я предлагаю заглянуть внутрь себя. Это очень увлекательное путешествие. В этой главе я дам тебе инструменты для поиска сокровищ. Они есть в каждом человеке. Просто по мере нашего взросления их «закапывали» люди. Многие из них наши родные, близкие, учителя в школе и другие «учителя». Винить их не надо. Они

это делали просто по незнанию. Как с ними правильнее взаимодействовать ты прочитаешь в Секрете №2. А сейчас вернемся к тебе «любимому» ;)

Для начала хочу дать тебе несколько базовых вещей, которые помогут кое-что понять. Кто такой вообще человек? Нас всех так и называют — человечество. Итак, кто же такой я — человек?





Человек состоит из:

- физического тела (тело);
- интеллектуального тела (ум);
- энергетического тела (эмоции);

и есть ещё одно тело эфирное — это то, что находится вокруг нас, в том числе это окружение (люди, природа, дом, квартира и так далее).

Наше тело:

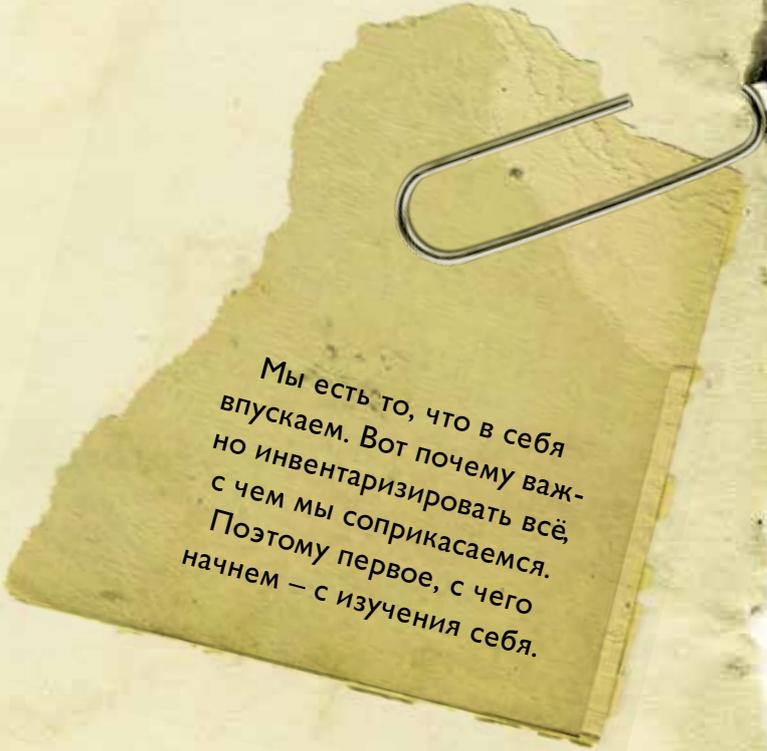
- Как оно выглядит?
- Как мы его поддерживаем?
- Как ухаживаем?
- Чем его питаем?
- С кем мы проводим время?

Наш ум:

- Чем мы его наполняем?
- Что смотрим, читаем?
- Где учимся?
- С кем общаемся?
- Как его развиваем?
- Какой опыт получаем?

Наши эмоции:

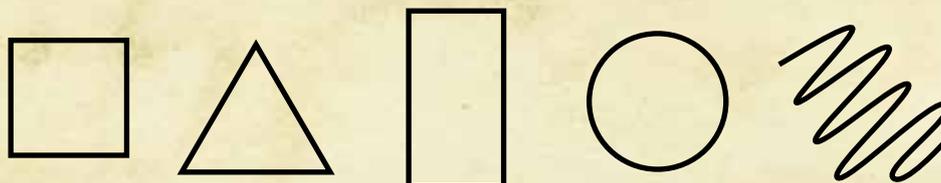
- О чём мечтаем?
- Чего желаем?
- О чём думаем?
- От чего получаем удовольствие?
- С кем?



Мы есть то, что в себя
впускаем. Вот почему важ-
но инвентаризировать всё,
с чем мы соприкасаемся.
Поэтому первое, с чего
начнем — с изучения себя.

Шаг 2. Пройди тест, чтобы больше узнать о себе

Психометрический тест



Посмотри на эти фигуры и пронумеруй их тебе симпатична, то есть под номером 5 будет от 1 до 5, начиная с фигуры, которая наиболее фигура «несимпатичная».

Изучи результат теста на странице 100 и заполни таблицу.

ФИГУРА

КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА, СПОСОБНОСТИ

1

2

3

4

5

Шаг 4. Определи свою самооценку

Самооценка – это познание и определение личности через мышление КТО Я? На неё влияют мнения других людей.

В первых трех шагах именно это ты и делал. Теперь важно узнать, что по этому поводу думают другие.

Задание: напиши 5-10 своим близким друзьям: «Дорогой друг! Прошу тебя назвать 5 сильных моих качеств характера, навыков и достоинств. Буду благодарен за искренность».

| ДРУГ | ВЫПИШИ ТЕКСТ SMS | ВЫДЕЛИ ГЛАВНОЕ | КРАТКИЙ РАССКАЗ О СЕБЕ В ВИДЕ ЭССЕ. КТО Я? МОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ПО МНЕНИЮ МОИХ ДРУЗЕЙ. |
|------|---------------------|-------------------|--|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

Шаг 5. Оцени Чувство Собственного Достоинства

ЧСД – это степень убежденности человека в своей значимости и способностях.

Исходя из самооценки, сделанной выше, выпиши свои главные способности, которые делают тебя значимым, то есть заметным.

МОИ СПОСОБНОСТИ

В КАКОЙ СФЕРЕ
Я ИХ ПРИМЕНЯЮ?

В КАКИХ ОБЛАСТЯХ
МОЖНО МАКСИМАЛЬНО
ИХ ПРИМЕНИТЬ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Шаг 7. Самоуважение

Самоуважение – это ощущение собственной ценности как человека.

Внимательно изучи свои шаги 1-6 и сформулируй о себе рассказ.

Задай себе вопрос: в чём моя ценность?
В чём моя уникальность?

Если это сложно сделать сейчас, то предлагаю вернуться к этому заданию после изучения всех секретов. И после тех действий, которые ты совершишь на своём пути в сторону Счастья.



**Я достойный уважения человек?
(рассказ)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

