

An impressionistic painting of a person with long brown hair, seen from the back, wearing a white dress. The person is positioned on the left side of the frame, looking out over a vast, dark blue and grey landscape. The brushstrokes are thick and expressive, with a focus on color and light rather than fine detail. The overall mood is contemplative and serene.

*Юлия Леонтович*

*Сборник  
статей*

*Психология личности  
и другое*

Юлия Леонтович

**Сборник статей. Психология  
личности и другое**

«Издательские решения»

**Леонтович Ю.**

Сборник статей. Психология личности и другое / Ю. Леонтович —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-04-011229-6

О работе над собой, о взаимоотношениях между людьми, о внутренней жизни личности и не только — в кратком сборнике статей «Психология личности».

ISBN 978-5-04-011229-6

© Леонтович Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

5 эффективных способов привести ваши цели в движение	6
Возраст наносит удар по самооценке	7
Проживая Днем Святого Валентина	9
Истинные эмоции порою приходят с опозданием	10
Как быть слабой женщиной	11
Как запланировать успех	12
Как излучать позитив: 10 полезных советов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Сборник статей  
Психология личности и другое  
Юлия Леонтович**

© Юлия Леонтович, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **5 эффективных способов привести ваши цели в движение**

*Фридрих Ницше однажды сказал «Если знаешь «Зачем», то преодолешь любое «Как».*

Я полагаю в этой одной простой фразе, каждый сможет выделить для себя ту самую истину, в которой он нуждается. Она же попросту сможет стать для него не только отправной точкой к пути само мотивации, но порою и спасительным якорем, когда все кажется лишенным смысла.

И так, давайте же попробуем разобраться с вами, что мешает нам на пути к само мотивации и как ее достичь:

Осознание вашей цели. У вас есть четко определенная цель, и это есть первым основополагающим становлением к ее дальнейшему развитию;

Почувствуйте ее потребность. Ваша цель должна быть не лишь частью ваших планов, но ею должно быть заполнено все ваше сознание;

Мысли материальны, и все в наших руках. Зачастую мы не верим в их силу, и полагаем, что они не могут существовать извне нашего мира, но напротив, они обладают более обширными возможностями, нежели за, то чем мы привыкли их принимать;

Мы то, во что мы верим. Для того чтобы достичь своей цели, нужно не только желать ее осуществления, но и безукоризненно верить в ее осуществление однажды, во что бы то ни было. А на пути к ней, непременно будут преграды, критика со стороны и неверие остальных. Потому, очень важно верить самому, и не поддаваться мнению окружающих;

Любое действие лучше, чем бездействие. Вы должны быть практически одержимы своей целью, и действовать, действовать и еще раз действовать, и никогда не останавливаться, будь это лишь крохотная частичка, проделанная вами из всего огромного плана, но ведь, не это ли главное? А затем будет продолжение и результаты.

Здесь мне вновь хочется повторить, что на становлении к своей цели, поможет лишь вера в собственные силы, а не безверие других. Ведь так всегда зачастую и бывает, большие дела потребуют и немалого времени, а также усилий над собой.

Но вы то, уже готовы к действию, так почему, же просто не начать?

## Возраст наносит удар по самооценке

В известном смысле, каждый человек есть то, что он о себе думает, – Франсис Герберт Брэдли.

Частенько так происходит, что наши мысли выступают не только нашими советниками, некими рыцарями первой добродетели, что опосля олицетворяются в слова, но и нашими первыми и основными врагами.

Самооценка.

Некий веселый и весьма коварный коктейль, заглавной составляющей которого, выступают такие ингредиенты, как мнение других людей (пожалуй, мы не будем возводить здесь границ, ведь этим человеком для вас может стать кто угодно). А также, последующие компоненты к коктейлю, которые славно сойдут за личностное отношение к вам со стороны ваших сверстников и не только, так званый рейтинг популярности, которому имеет место быть всегда, в независимости от возраста и занимаемого вами места в социуме. Немало хлопот и тревог может привести вам и восприятие вас, этим же социумом, что в свою очередь тянет за собою низку других факторов. Говоря же о людях в общем, отдельно здесь хотелось бы подчеркнуть графу родителей. Ведь они имеют прямое отношение к формированию самооценки своих чад, еще с самого раннего детства.

От того, каким будет восприятие и поощрение родителями своих же детей, будет зависеть их непосредственное будущее, а также его постепенное формирование. Как и многие другие факторы, сопоставляющие нашу самооценку уже при определенном возрасте, они берут свое начало еще задолго до того, как мы начинаем осознавать понятие самооценки как таковой.

Бытует мнение, что наша самооценка страдает с возрастом. Но, я буду придерживаться собственного мнения. Оно заключается в том, что нашей с вами самооценке страшен отнюдь не возраст, но принятие нами навязанных обществом, самими собой так званых ярлыков, к которым мы так привыкли, и от которых отталкиваемся. На них же, собственно говоря, мы и формируем свою дальнейшую жизнь, скитаясь от одного эмоционального кризиса к другому. Но есть ли общественное мнение благом, ради которого мы должны жертвовать собственным мнением, тот еще вопрос.

Так или иначе, над своей самооценкой работать нужно, и далее я хочу привести некоторые простые примеры, того как можно повысить свою самооценку. Почему простые? Потому, что все гениальное просто, но очень эффективно! И так несколько простых, но довольно эффективных способов повысить свою самооценку, прямо сейчас:

1) **Здоровье залог успеха №1.** Ничто так не может порадовать человека, как его собственное здоровье, не только физическое, но и эмоциональное. Физически нагрузки будут держать ваше тело не только в тонусе, но и очищать ваши мысли, которые являются прямым залогом к формированию вашей самооценки. Вам ведь не все равно, как выглядите, не так ли? Полагаю другим также, но здесь вы имеете преимущество не только улучшить физическое состояние вашего тела, но и получить одобрение равнодушных людей со стороны. Что в свою очередь, не сможет не вызвать удовлетворения и дополнительный плюсики вашей самооценке;

2) Для того, чтобы повысить свою самооценку не достаточно иметь «хорошие формы», нужно уметь за ними также хорошо и ухаживать. Быть может, пришла пора изменить имидж, либо же обновить гардероб? Говорят, хочешь изменить что-то в себе, начни с прически. Здесь я не призываю всех тот час же бежать в салоны красоты, но хочу отметить о том, что при-

лежный, ухоженный вид в любом возрасте не будет лишним, но станет лишь вашим преимуществом;

3) Многие люди постоянно сравнивают себя с другими. При этом они говорят, что я могу поделаться, ведь я не... Так вот, немедленно прекратите! Вы тот, кто вы есть, и именно это позволяет окружающим и знакомым вам людям, любить вас такой, какой вы есть. Особенность ли это, либо специфическое преимущество, которым обладает каждый человек, если даже не догадывается об этом, решать вам. Но это преимущество ваше, и оно вам к лицу, как и вашей самооценке;

4) Не стоит также перебарщивать и с самокритикой. Ведь первым подводным и самым опасным камнем к становлению вашей самооценки, есть самокритика. И порою, она просто безжалостна и снисходительна, но идет в данном случае, ни от кого другого, как именно от вас. Поэтому вам нужно упорно бороться со своими мыслями, и не позволять самокритике поглотить себя;

5) Не позволяйте людям жалеть вас. В своей книге «Голодные игры», Сьюзан Коллинз, написала одну запоминающуюся фразу «Жалким видом никого не удивишь. А вот стойкость часто вызывает восхищение». Порою люди так и норовят нас пожалеть «Ой ты бедненькая», но когда заходит речь за суть, да дело, мы понимаем, что за этими словами кроется отнюдь не жалость, но а насмешки и презрение. Дайте людям понять, что вы не нуждаетесь в их поддержке, потому, что вы сильный и уверенный в себе человек, и об этом вам напомнит ваша самооценка; Все ли это? Нет, конечно же, не все... Но, как известно на малом строится большее. Давайте же работать над нашей самооценкой уже сейчас, и не позволять мелким пакостям жизни, формировать наше завтра!

## Проживая Днем Святого Валентина

Каждый год, незаметно, на один день все вокруг преображается. И не смотря на то, что это зимний и порою очень морозный день, этого не чувствуешь, но ощущаешь теплоту. Это такой день, когда все вокруг хоть и на один день, но становится светлее и добрее, лучше.

Быть может, это всего лишь аура праздника, иллюзии, что витают в атмосфере, и которыми всецело пропитан воздух. Но, а быть может истинные чувства желают заявить о себе в этот день.

Что же, охотно хотелось бы в это верить.

Это день, к которому равнодушным не остается никто, и лишь потому, что, у каждого существует свое личное отношение и восприятие к нему. Это день, который любят, день к которому относятся безразлично, и порою даже не скупаются на парочку негативных слов, да и не только.

Это день Святого Валентина.

Мы, конечно, могли бы сослаться на историю, и поведать о становлении исторических фактов, что способствовали развитию этого праздника, но я не думаю, что кто-либо из вас дорогие читатели, этого еще не знает, и более того, не слышал, ни разу. Давайте же просто поговорим с вами о том, что собою представляет этот день.

Да, несомненно, это праздник любви и всех влюбленных.

День, на протяжении которого, миллионы людей проживают, но также и испытывают бесчисленное количество чувств, что в свою очередь превращается в некую нематериальную энергию, что питает не только их основателей, но и совершенно незнакомых им людей. Это последовательность действий одних людей, что приводит к положительному расположению духа совсем иных людей. И потому столь важно, чтобы этот день обладал лишь положительными эмоциями, ведь они будут передаваться и другим.

Это нечто, пожалуй, не возможное к осуществлению на протяжении всего года, но столь значимое к восприятию в один особенный день.

Накануне дня влюбленных, мною овладевал интерес об ожидании и отношении людей к грядущему празднику, и я решила провести маленький опрос среди своих друзей. Что же, я действовала согласно продуманного мною плана, но результаты его немного огорчили меня. Ведь с услышанного, я поняла, что и в день всех влюбленных все складывается не столь гладко, как бы того хотелось, а разочарование и грусть, одиночество, становятся заглавными гостями всего последующего дня.

Ценность чувств теряется в недосказанности и не оправданности ожиданий, и их место занимает пустота.

Но мы почасту забываем, что цена и ценность, разные вещи, но, а ценнее самых чувств, ничего быть, и не может, но, а точнее не должно.

Любовь, глубокое чувство, бездна, что поглощает двоих, но, а день всех влюбленных в таком случае, подлинная проверка на ее искренность и целостность.

Давайте же, будем равномерными и постоянными в своих чувствах, распределяя, нашу любовь друг к другу, на протяжении многих и многих дней, и не пытаюсь ограничить ее лишь тем одним, который предоставляется нам.

Потому, что наши чувства гораздо большее и объемнее, а у влюбленных всего мира, каждый день, словно Валентина день.

Любите, и будьте любимы.

## Истинные эмоции порою приходят с опозданием

Чувства.

Эмоции.

Мы сталкиваемся с ними каждый день, ежеминутно, ежесекундно. Они и вовсе никогда не покидают нас, будь это бодрствование либо же сон, но мы всегда испытываем не что. И, это нечто, оно живет в нас, и оно неотъемлемо от нас. Чувства, они могут быть разными, эмоции же, что следуют за ними, порою просто и вовсе необъяснимы. И нам приходится жить с ними, к ним нужно приспособливаться, и ими учиться управлять.

Ведь наши поступки исходят из наших слов, но, прежде были мысли. Скорее это все напоминает непрерывную цепочку, последовательность действий которых, может привести порою к не желаемому, но также и неизбежному результату.

Радость.

Одиночество и грусть.

Удовлетворенность.

Недоверие и разочарование.

Ощущение полной жизни и совершенности.

Раздражение и усталость.

Те чувства, которые кажутся чуждыми нам, так или иначе они живут в нас, и их гораздо больше, чем мы можем их себе представить. О некоторых из них, мы не имеем даже ни малейшего представления, пока не приходит их час. А еще, они могут проявляться в нас в зависимости от обстоятельств.

Так или иначе, чувства это всегда ответственность. Но все становится уже большим, когда эти чувства имеют прямое отношение к другому человеку. Скажу более, к человеку противоположного пола. На примере социума, дуэт двоих, это, пожалуй, самый малый институт социальных отношений, но столь многогранный в своем подобии, и как бы люди не говорили об обознанности последующего, все еще столь таинственный и неизведанный, и заслуживающий изучения.

Любовь может возвысить тебя, а слова произносимые любимым, помогут утвердиться в своей значимости, и принести удовлетворение, но, а ревность, наряду с чрезмерной избыточностью во внимании, как минимум одного в паре, сможет запросто сломить все то, что было.

И тогда мы сожалеем. Но и не только, ведь лишь оказавшись за гранью отношений, нам открываются еще не осознанные нами погрешности вчерашнего дня, в которых мы были так не правы, но уже столь поздно изменить что-то в своем сегодня.

О да, эмоции это наше счастье, и они так прекрасны, но волей рока, либо же нашей необдуманности, в один миг они могут обратиться в нашу боль.

Жизнь это полотно, которое мы хотели бы видеть идеальным, но что мы знаем об идеальности.

Это миф или реальность?

И быть может посредством тех самых клякс, что играли в нашей жизни немалую роль, и несли за собою потери и немалую их ценность, мы приблизимся к пониманию последнего?

Хотелось бы в это верить.

## Как быть слабой женщиной

*Так хочется быть слабой женщиной, но, как назло, то кони скачут, то избы горят...*

Пожалуй, одной лишь этой пословицей, можно охарактеризовать жизнь современной и в частности славянской девушки.

Не ручаюсь говорить о том, какво жилось женской половине человечества несколько столетий тому назад, во времена ранимой и чуткой, воистину сильной духом Джейн Эйр, гордой и предвзятой, но от этого не менее романтической Элизабет Беннет, потому, что не знаю, как оно было, и ведь не жила тогда.

Но, не понаслышке, а опытом девушки 21 века, о нынешних днях, могу сказать следующее.

В наше время, быть сильной не просто нужно, но необходимо. Конечно, не стальные мы, и держать «броню» постоянно мы не сможем, а порою просто чисто физически и эмоционально, мы не можем.

Но, а иногда просто хочется проявить «слабинку» перед своим молодым человеком, и показать ему что мы и вовсе не стальные, но лишь хотим таковыми казаться.

Здесь также можно проследить и некую закономерность, и она будет говорить о том, что чем сильнее ты хочешь казаться, тем слабее ты есть, и соответственно, тем больше тебе нужна поддержка твоего любимого человека.

Быть может, во мне сейчас говорит излишний пессимизм, а может лишь чувствами того, что вижу я изо дня в день, мне хочется сказать, да и «сильные мира сего», порою должны быть слабыми. Только вот порою за размышлениями, как правильно проявить слабость перед своим мужчиной, мы почасту забываем, что эта слабость им, собственно говоря, и не нужна.

Да, как не прискорбно это признавать, но наши соотечественники предпочитают «силу во плоти», которая и картошку посадит, и вагон разгрузит, ремонт в квартире сделает и детей воспитает...

Все как в пословице, то кони скачут, то избы горят... А в этой избе, 9 баллов из 10, будет сидеть еще и «принц» да ждать пока его «местная дівчина», не вытащит оттуда.

Эх, когда там о той слабости думать...

Но, мои любимые и уважаемые читатели!

Ведь и здесь не все так плохо. А лишь частичные пазлы, не произведут впечатления полной картины.

Потому, давайте время от времени волю чувствам, а именно проявляйте свою слабость, уязвимость, чувственность перед своими любимыми. Почаще давайте своим мужчинам понять, что вы не только «пожарники и плотники», но в первую очередь, нежные и ранимые девушки и женщины, нуждающиеся в тепле и ласке, заботе и любви.

## Как запланировать успех

Что такое успех, и как его можно запланировать? Возможно, ли в принципе управлять своим успехом?

Мой ответ «Да», успех можно запланировать, и ваше непосредственное управление им, будет зависеть от того, сколь четкой будет постановка целей на пути к нему.

Для кого-то успех это престижная работа, а кто-то отдаст предпочтение созданию своей собственной семьи, но, а в понимании третьего этим будет все вышеперечисленное, плюс многое другое.

Так или иначе, в корне каждого определения лежит успех, и чтобы достичь его в той или иной сфере деятельности, человек должен уметь правильно орудовать постановкой целей.

Несомненно, в этом, лично мне помогла книга известного канадского писателя Джона Кехо «Подсознание может все».

В своей книге, он описывает целую цепочку принципов, которые способны внести изменения в вашу жизнь, заполнив ее счастьем и успехом.

Совокупив же все мысли в единое звено, мы можем выделить для себя следующую постановку целей, что станет отличным пособием к становлению своего личного успеха:

1) Определите свои цели на последующий год;

Много для начала? Ограничьтесь месяцем, на крайний случай недель. Не пытайтесь объять не объятное. Начинать с малого, и в последующем, вы даже не заметите, что достигли намного большего, нежели предполагали изначально;

2) Цели это хорошо, но добавьте больше конкретики;

А именно, должно быть это нелегко, когда есть общее желание достичь положительных результатов в чем бы то ни было, когда нет конкретного определения.

К примеру, я хочу выучить английский.

Здесь, мы уже имеем не малый результат. У нас есть конкретная цель, мы знаем чего хотим;

3) Научитесь совладать своим временем, ведь ваше время, это лишь одна из составных вашего плана на пути к достижению успеха, но столь важная и основополагающая. Шансы вашего потенциального успеха, зависят ровно от того, насколько эффективно вы управляете своим временем. Вместо того чтобы провести последующие несколько минут в размышлениях, о том, чего у вас все еще нет, лучше потратьте их на рассуждения о том, каким должен быть ваш первый шаг к становлению того, что вам необходимо на данный момент, последующий день, неделю и даже месяц;

4) Не допускайте вольностей, возводите границы; У вас будет больше возможностей достичь желаемых результатов, если вы будете держать себя «в рамках», а именно, преград и так достаточно к тому, чтобы достичь желаемого, а вот стимулировать себя, это может достаточно хорошо и результативно сказаться на вашем конечном результате. Это могут быть как временные рамки, так и социально психологические устои. Так, поставив себе цель, выучить язык, к примеру, за месяц, у вас будет конкретная цель и временной диапазон, и вам будет некогда расслабиться и думать ни о чем ином, как уже о существующих критериях, и как вложится в срок, и соответственно прийти навстречу своему достижению и следующим за ним успехом;

5) Наши мысли, это наши действия. Наши действия, непосредственно створяют нашу жизнь;

Мы то, что мы мыслим, и результаты нашей деятельности, имеют прямое отношение к тому, что лежит в нашем сознании.

На пути к достижению успеха, мы должны забыть, вычеркнуть из своего словарного запаса такие слова как «Не смогу», «Не получится», собственно как и саму частицу «Не», ведь в нашем деле, она является первым и самым опасным врагом нашего сознания.

Самое главное в достижении своего успеха, это верить в реальность его осуществления, и никогда не поддаваться мнению окружающих, иначе беде не миновать, но, а вам ведь вовсе не это нужно.

Вам желаю успеха, и легких побед.

## Как излучать позитив: 10 полезных советов

Чтоб удавались все твои дела, а жизнь всегда искрилась позитивом, ты установку дай себе с утра: я счастлива, успешна и красива! Неизвестный автор

Как излучать позитив? Это довольно интересный вопрос к рассуждению, потому как я и сама не всегда проделываю «крутое пике на вершинах волн», что зовутся позитивом. Также, частенько и вовсе забываю о том, что есть позитив такое. Поэтому, хочу отметить о том, что эта тема пришлась мне довольно кстати. И затем, думаю, тема сегодняшней статьи, сможет помочь также и многим другим читателям, по некоторым причинам, ощущающим в себе избыток, но, увы, не позитива. И так, как излучать позитив? Давайте поразмышляем вместе над этим одновременно легким, но и также и отчасти сложным вопросом:

**1) Любите себя!** Да, да, я говорю, любите себя, ведь это так важно. И более того, в этом кроется нечто большее, если и вовсе не начало начал. Ведь, питая уважение и любовь к себе, вы захотите подарить эти добродетели и другим. Но, что может быть лучше и позитивнее, нежели возможность сделать даже вовсе не знакомых вам людей, на протяжении нескольких минут, хотя бы немножечко счастливее?

**2) Питайте себя лишь позитивными мыслями.** Не дайте, временному «туману» в голове прохожего, омрачить ваше состояние на весь последующий день. Также, не поддавайтесь и сами на злосчастные минутные слабости. Ведь всего одно невежде слово будь-то от вашего временного собеседника или от вас, оставит осадок вам на весь последующий день. Но и на этом ваши приключения, еще не завершатся. Ведь этому маленькому, посеянному в вас негативу, мало того, что он уже есть в вас, он непременно захочет расти. Но, а дальше может быть, как в пословице «слово за слово», а нам ведь нужно приумножать только позитив. Согласны?

## **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.