



Чому я написала цю книжку

Я дуже добре пам'ятаю себе підліткою. Я багато читала, була дуже кмітлива, однак мені бракувало інформації про звичайні людські взаємини. Батьки часто не розмовляють із власними дітьми про те, що відчують, переживають, що їх турбує. Напевно, мені також не вистачало певних практичних порад щодо того, як пережити звичайні для кожного підлітка складні періоди. Не вистачало впевненості в собі, підтримки і віри в себе. І дана книжка — спроба дати дівчатам практичні інструменти, яких бракує задля налагодження свого життя і взаємин з оточуючими.

А ще я не впевнена, що всі важливі й корисні речі змогла донести до своєї доньки. Звісно, вона дуже розумна, глибока й обдарована. Та, можливо, у підлітковому віці їй не вистачало від мене якоїсь інформації. Авжеж, я не ідеальна мама. Але ця книжка — спроба надолужити недосказане не лишень моїй доньці, а й іншим дівчатам. Поділитися тим, що їм не встигли або не змогли розповісти їхні мами.

Зараз я працюю з великою кількістю жінок як психолог і наставник. *І я бачу величезну проблему в тому,*

що дорослі жінки не вміють вибудовувати взаємини. Їх ніхто цьому не вчив. Дівчаток навчають прибирати оселю, красиво вбиратися, бути «милими і добрими». Але катастрофічно мало уваги приділяється формуванню Особистості дівчини, Жінки. Катастрофічно мало пояснюється дівчаткам про те, яким чином їм слід встановлювати свої кордони, як вони можуть і повинні себе цінувати, які пріоритети вони можуть визначати для себе у стосунках.

**І ЦЯ КНИЖКА – СПРОБА ДОПОМОГТИ
ДІВЧАТАМ З ЮНОСТІ РОЗВИВАТИ ВЛАСНУ
САМООЦІНКУ, НЕ ЗАЛЕЖАТИ ВІД МАСОВИХ
СТЕРЕОТИПІВ І ВПЕВНЕНО ПРЯМУВАТИ
ДО СВОЇХ ЦІЛЕЙ І ПРАГНЕНЬ.**

ЗМІСТ

ЧОМУ Я НАПИСАЛА ЦЮ КНИЖКУ	3
ЧОМУ ВАРТО ПРОЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ	7
Частина 1. Яка дає ключі до розуміння себе	10
Ключ Перший. Який допоможе тобі подивитися на себе з іншого боку	11
Ключ Другий. Який відкриває шлях до твоєї впевненості	23
Ключ Третій. Який відкриває силу твоєї особистості	28
Ключ Четвертий. Який відмикає двері до твоєї мети і мрії	40
Ключ П'ятий. Який відкриває силу твоїх думок	51
Частина 2. Ключі до розуміння твого оточення	58
Ключ Шостий. Який відкриє тобі секрети дружби та не-дружби	59

Ключ Сьомий. Який відчиняє двері справжнім друзям	67
Ключ Восьмий. Який дає тобі можливість завжди і всюди бути у своїй тарілці	71
Ключ Дев'ятий. Який захистить тебе від не-друзів	87
Частина 3. Ключі до розуміння твоїх стосунків	100
Ключ Десятий. Який відкриває твоє серце	101
Ключ Одинадцятий. Який відкриває тобі очі	107
Ключ Дванадцятий. Який нагадує, що завжди є вихід	118
Ключ Тринадцятий. Для особливого користування	123
НАСАМКІНЕЦЬ	137



Чому варто прочитати цю книжку

Вітаю, я Анна Просветова. І не лишень я є авторкою цієї книжки. Цю книжку зі мною писали дівчата, які проходили власні складні життєві етапи. Вони давали мені ідеї для написання історій, ділилися власними переживаннями і тривогами. Вони просили поради й підтримки. Ця книжка — історія всіх дівчат, які стикаються з проблемами особистого життя, самоусвідомлення, спілкування з оточуючими. І дана книжка — Ключ до вирішення цих проблем. Точніше, навіть не один Ключ. У ній зібрані 13 Ключів, в кожному розділі — інакший.

**ЦЯ КНИЖКА — ПРО ДІВЧАТ І ДЛЯ ДІВЧАТ.
ЯКІ ЗРОСТАЮТЬ, ДОРΟΣЛІШАЮТЬ
І ВПЕРШЕ В ЖИТТІ СТИКАЮТЬСЯ З РІЗНИМИ
ПРОБЛЕМАМИ І СИТУАЦІЯМИ.**

Коли важко знаходити друзів, коли не подобаєшся собі, коли хочеться чогось важливого і значимого, але не знаєш, як його домогтися. Коли дуже боляче від образи і розчарування, коли радісно і ти вперше стрибаєш від неймовірного

щастя. Коли важко впоратися з нерозумінням оточуючих, зі своїми комплексами й емоціями. У цій книзі ти знайдеш практичні поради для того, щоб період юності став для тебе прекрасним і надихаючим, а не «кризовим перехідним віком».

ЧОМУ ТИ ПОВИННА ПРОЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ?

- ① *Щоб зрозуміти власну унікальність і красу. Твоя самооцінка – запорука твого успіху. Якщо ти любиш і цінуєш себе, то й інші люди ставитимуться до тебе з повагою і позитивом.*
- ② *Щоб навчитися знаходити нових друзів, знайомитися і спілкуватися з цікавими тобі людьми. Твоє коло спілкування – це відображення твоїх інтересів і здібностей. Важливо вміти збирати довкола себе однодумців, надихати одне одного, усіляко підтримувати і розуміти.*
- ③ *Щоб навчитися досягати будь-яких цілей і здійснювати свої мрії. Реалізація бажань – це не магія, а зрозумілі техніки і прості дії. І дуже важливо, щоб ти навчилася їх впроваджувати задля реалізації будь-яких життєвих планів.*

- ④ Щоб розуміти і захищати свої кордони. Люди, що оточують тебе, часом бувають грубі й агресивні. І дуже важливо вміти протистояти негативу і захищати власну людську гідність.
- ⑤ Щоб розібратися у своїх взаєминах. Романтика, захоплення, закоханість – це так прекрасно і хвилююче! Але потрібно вміти відрізняти щирі почуття від маніпуляцій і не дозволяти людям користуватися собою.

Отже, швидше розгортай книжку і берися до читання! Роби закладки в місцях, які торкнулися твого серця, і сміливо застосовуй інструменти, які знайдеш усередині. І нехай твоє життя сповнюється прекрасними подіями, а твоє серце – любов'ю до себе і всього світу.



1 Частина

Яка дає ключі до розуміння себе





Ключ Перший

Який допоможе тобі подивитися
на себе з іншого боку

