

A woman with long reddish-brown hair, wearing a light-colored coat and dark pants, stands with her back to the camera on a rocky ledge. She is looking out over a vast, misty canyon. The canyon walls are steep and rocky, with patches of autumn-colored trees (yellow and orange) clinging to the slopes. The sky is a pale, hazy blue, and several birds are seen in flight, including a large eagle in the center. The overall atmosphere is serene and contemplative.

Юлия Григорьева

**Не отдавай себя миру:
как сохранить себя,
когда вокруг слишком
много негатива**

Юлия Григорьева

**Не отдавай себя миру: как
сохранить себя, когда вокруг
слишком много негатива**

«Автор»

2026

Григорьева Ю.

Не отдавай себя миру: как сохранить себя, когда вокруг слишком много негатива / Ю. Григорьева — «Автор», 2026

Мы живём в мире, который легко заставляет нас уставать, раздражаться, сомневаться в себе и постепенно терять связь с тем, чего мы действительно хотим. Но изменить всё вокруг невозможно. Зато можно изменить, но можно изменить отношение к себе, к другим людям и к собственной жизни. Эта книга — о внутренней работе, которая начинается с простых, но важных вопросов: Кто я? Чего я хочу? Где мои границы? Что мне мешает быть счастливым? Почему я продолжаю жить так, как от меня ждут другие? Вам не нужно становиться идеальным человеком. Не нужно нравиться всем. Не нужно менять весь мир. Начните с себя. Потому что самая важная жизнь — та, которую вы проживаете не для чужого одобрения, а в согласии с собой.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Познай себя	7
Как лучше узнать себя?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Юлия Григорьева
Не отдавай себя миру: как сохранить себя,
когда вокруг слишком много негатива

Эта книга носит информационно-просветительский характер. Она предназначена для общего ознакомления с изложенными идеями и не заменяет профессиональную психологическую, медицинскую или юридическую помощь.

Введение

Вы тоже устали от негатива, который окружает нас каждый день?

Новости, социальные сети, разговоры с окружающими — кажется, что поводов для раздражения, тревоги и разочарования становится всё больше. Иногда кажется, будто люди стали холоднее друг к другу, а простая доброжелательность превратилась в редкость. Но действительно ли мы обречены жить так? Многие из нас хотят совсем простых вещей: чувствовать себя спокойнее, иметь хорошие отношения с близкими, заниматься делом, которое нравится, и не просыпаться каждое утро с ощущением, что жизнь проходит мимо. Для этого не обязательно менять весь мир. Иногда достаточно начать с себя.

Наши убеждения, привычки и отношение к происходящему влияют на решения, которые мы принимаем, на отношения с другими людьми и на то, как мы справляемся с трудностями. Поэтому путь к переменам начинается с понимания себя.

Эта книга посвящена нескольким простым принципам: узнать себя, научиться понимать свои пределы, быть честным, оставаться добрым, учиться прощать, быть щедрым и, наконец, оставаться собой.

Речь не об идеальности. У каждого человека есть слабости, ошибки и болезненный опыт. Речь о том, чтобы увидеть их, принять ответственность за то, что можно изменить, и постепенно стать более цельным человеком.

Начнём с самого важного — с попытки понять, кто вы есть на самом деле.

Глава 1. Познай себя

Знать себя — значит понимать не только свои достоинства, но и свои ценности, желания, страхи и ограничения. Без этого легко прожить чужую жизнь, принимая решения потому, что их от вас ждут родители, партнёр, друзья или общество.

Представьте человека, который выбирает профессию исключительно ради одобрения семьи. Или человека, который остаётся в отношениях, хотя давно понимает, что они делают его несчастным. Или молодую женщину, которая переезжает в большой город, мечтая об одной жизни, но постепенно соглашается на совершенно другую.

У этих историй есть общий корень: человек не до конца понимает, чего хочет сам.

Если мы не определили собственные ценности и приоритеты, окружающим гораздо проще направлять наши решения. Мы можем соглашаться на то, что нам не подходит, а затем годами жить с последствиями.

Поэтому первый шаг — остановиться и задать себе несколько простых вопросов.

Что для меня действительно важно? Какую жизнь я хочу построить? Чем я готов поступиться, а чем — нет? Какие качества я ценю в других людях? Что делает меня счастливым? Что я делаю только потому, что от меня этого ждут?

Ответы не обязательно появятся сразу. Самопознание — это процесс.

Когда человек лучше понимает себя, ему проще принимать решения и брать за них ответственность. Ему легче выбирать работу, отношения и окружение, которые соответствуют его ценностям. А когда мы занимаемся тем, что действительно для нас важно, мотивация обычно становится устойчивее.

Окружение тоже имеет значение. Люди, которые поддерживают нас, не высмеивают наши мечты и не воспринимают чужой успех как угрозу, помогают становиться лучше. Рядом с ними проще быть открытым, доброжелательным и уверенным в себе.

Самопонимание не означает, что нужно игнорировать мнение других. Оно означает, что последнее слово в важных вопросах должно оставаться за вами.

Как лучше узнать себя?

Начать можно с объективной самооценки. Полезно записать свои сильные стороны, слабости, интересы и навыки. Можно попросить людей, которым вы доверяете, описать ваши сильные качества — не для того, чтобы принять их мнение как истину, а чтобы увидеть себя с другой стороны.

Личностные и профессиональные тесты тоже могут быть полезны как инструмент для размышления, однако относиться к их результатам стоит как к ориентиру, а не как к окончательному диагнозу собственной личности.

Если вы думаете о смене профессии, изучите интересующую сферу заранее: поговорите с людьми, которые в ней работают, узнайте требования, возможности и реальные условия. Не обязательно менять жизнь одним решительным движением. Иногда разумнее сначала подготовить почву.

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.