КНИГА О ВНУТРЕННЕЙ ЦЕЛОСТНОСТИ

ОПОРА

5ти минутный чек-ап своего мышления



Наталья Полубояринова

ОПОРА

«Автор»
2026

Полубояринова Н.

ОПОРА / Н. Полубояринова — «Автор», 2026

Эта небольшая книга предлагает взглянуть на привычные мысли о себе, своём теле, любви, семье, деньгах, работе и будущем.В ней нет сложных теорий и готовых рецептов счастья. Есть 12 направлений для самостоятельного исследования, простые ориентиры, небольшая история и возможность время от времени сверяться с собой.«Опора» — это приглашение замечать, какие мысли помогают жить, развиваться, любить и сохранять внутреннюю целостность.Всего пять минут, чтобы остановиться и прислушаться к себе.

© Полубояринова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Полубояринова
ОПОРА

Давай представим человека, который обладает хорошим физическим и психологическим здоровьем, внутренней устойчивостью, жизненной энергией и зрелым отношением к миру.

Попробуем исследовать его мышление по разным направлениям жизни. Не через абстрактные характеристики, а через конкретные мысли, которые могли бы звучать у него в голове.

Книга будет совсем небольшой. Попробуйте иногда возвращаться к этим страницам. Не для проверки себя и не для поиска очередных недостатков. Просто чтобы заметить, как меняется ваше отношение к себе, людям, обстоятельствам и будущему.. Название книги оставляю “Опора”, и на обложке нарисуем солнце. На Литрес.

Я и сама работаю над своим мышлением, и мне близок именно такой подход: больше самостоятельности, больше пространства для собственных выводов. Просто здравый ориентир, к которому можно возвращаться. Помог мне в этом вопросе разобраться инскуственный интеллект, которого я ласково назвала Эл. Он очень умный!

Человек здоровый

Есть одно важное различие: здоровый человек — не тот, кто всегда думает о хорошем, а тот, чьё мышление помогает ему сохранять внутреннюю целостность, ясность, способность любить, действовать и восстанавливаться.

Он может испытывать грусть, гнев, страх, сомнения. Но эти состояния не становятся единственным способом воспринимать мир.

Портрет мышления здорового человека

Выделим 12 направлений. В каждом попробуем сформулировать несколько характерных мыслей.

1. Отношение к себе

Я принимаю себя, но продолжаю развиваться.

Мне не нужно доказывать окружающим свою ценность.

Я имею право ошибаться и учиться.

Я достоин хорошей жизни не за достижения, а просто потому, что живу.

2. Отношение к своему телу

Моё тело — мой союзник, а не инструмент, который нужно эксплуатировать.

Я замечаю его потребности и стараюсь их удовлетворять.

Движение, сон, питание и отдых — естественные части моей жизни.

Я забочусь о здоровье не из страха перед болезнями, а из уважения к жизни.

3. Отношение к другим людям

Каждый человек имеет собственный путь и право на него.

Чужой успех не уменьшает моих возможностей.

Я могу радоваться достижениям других людей.

Мне не нужно унижать другого, чтобы почувствовать собственную значимость.

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.