12+

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ

Натали Ковальска



ПОЗНАЙ СЕБЯ

Натали Ковальска

Психология и саморазвитие. Познай себя

https://litres.ru/72091048
ISBN 9785006730120

Аннотация

Простая, понятная и живая книга о том, как разобраться в себе, понять свои эмоции и изменить мышление. Без сложной терминологии и нравоучений — только честный разговор на равных.

Это не учебник, а личный проводник на пути к самопониманию. Если вы чувствуете, что «что-то не так», но не знаете с чего начать — эта книга для вас.

Содержание

Психология и саморазвитие 5
Познай себя 6
Маленький шаг 8
Введение 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Психология и саморазвитие
Познай себя

Натали Ковальска

© Натали Ковальска, 2026

ISBN 978-5-0067-3012-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психология и саморазвитие

Познай себя

Глава 1. Введение

В этом разделе я расскажу, почему решил написать эту книгу и чем она может быть полезна.

Глава 2. Что такое психология простыми словами

Психология — это наука о том, как мы думаем, чувствуем и ведём себя.

Глава 3. Эмоции

Эмоции — наши внутренние сигналы. Они говорят нам, что важно, а что нет.

Глава 4. Мысли и установки

Наши мысли формируют наше восприятие мира. Иногда они мешают, иногда помогают.

Глава 5. Привычки

Привычки — это автоматические действия. Их можно менять, если понять, как они работают.

Глава 6. Страх и тревога

Страх — это нормально. Важно научиться с ним быть, а не избегать.

Глава 7. Общение с собой и другими

Важно уметь слышать себя и доносить мысли до других.

Глава 8. Принятие себя

Принять себя — это не значит перестать развиваться. Это значит — не бороться с собой.

Глава 9. Цели и мотивация

Как понять, чего хочешь, и не бросить начатое.

Глава 10. Путь к себе

Главный путь — к себе. К тому, чтобы понять, кто ты и как хочешь жить.

Маленький шаг

Однажды человек проснулся и понял, что ему тяжело. Всё казалось серым. Ни сил, ни желания что-либо делать. Он вышел на улицу, просто чтобы пройтись. И вдруг увидел, как маленький мальчик, упав, снова поднялся и пошёл дальше.

Это было так просто и так сильно. Человек подумал: «Я тоже могу. Хоть немного».

Он сделал один звонок. Потом убрал на столе. На следующий день — вышел на работу. Медленно, шаг за шагом, он возвращался к себе.

Этот рассказ — о том, что даже один маленький шаг — это уже движение. Главное — не останавливаться.

Введение

Привет!

Если ты держишь эту книгу в руках, значит, тебе интересно понять себя чуть лучше. Это замечательный первый шаг. Ведь психология — это не что-то сложное и далёкое. Это то, что живёт внутри каждого из нас — наши мысли, эмоции, поведение.

Я тоже когда-то задавался вопросами: почему я реагирую именно так? Почему иногда сложно понять свои чувства? И как научиться жить так, чтобы было легче и приятнее?

В этой книге я расскажу о простых и понятных вещах из психологии, которые помогают разобраться в себе и в окружающих. Ты найдёшь здесь истории из жизни, практические советы и упражнения, которые можно применять каждый день.

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.