

**5 СЕКРЕТОВ**

# ЛИЧНОЕ ДЕЛО СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

---

---

---

**Открыто:** \_\_\_\_\_



Киев



2019



# ЛИЧНОЕ ДЕЛО АВТОРА



**Маргарита Сичкарь родилась 24 апреля 1968 года во Владивостоке (русский остров), Россия. На момент написания книги успела сделать много, а именно:**

- Закончить Киевский торгово-экономический институт (1985-1990).  
Специальность: инженер-технолог общественного питания.
- Побывать 2 раза замужем, общий стаж семейной жизни 20 лет.
- Родить троих детей (Евгения, Виталий, Василиса).
- Стать известным ресторатором в Украине (построив 6 ресторанов, где побывали сотни знаменитостей в т.ч. Ален Делон, Пьер Карден, Томас Андерс, группа «Scorpions» в полном составе, Тото Котуньо и другие).
- Установить памятник коту Пантюше возле Золотых ворот, который стал местом паломничества туристов и вошел в топ 100 мест, где исполняются желания.
- Реконструировать фонтан возле Золотых ворот, вернув ему первоначальный вид.
- Написать четыре книги, не считая ту, что вы сейчас держите в руках («Дневник ресторатора», «Жизнь без паники», «Дневник успешной женщины» и «Чувствариты»).
- Основала школу счастливой жизни, являясь гуру по счастью.
- Построить «Счастье Хаб» (2014-2018).
- Открыть фонд анималотерапии и придумать проект школы будущего «Камелия».
- Участвовать в телешоу первых каналов Украины (СТБ, 1+1, Интер, УТ-1, Сити, МАХ ТВ).
- Придумать и реализовать проект реалити-шоу «История одного ресторана: Коммунальная квартира».
- Создала социальные проекты «Цветочное счастье», «Театр у микрофона» ([www.teatrumikrofona.com.ua](http://www.teatrumikrofona.com.ua)), «LobanHub».
- Снимать социальные ролики, создав «Счастье продакшн».
- Снималась в кино, клипах.
- Стать лидером мнения в соц.сетях.
- Идти к своей главной мечте — создание «Министерства Счастья» в Украине!
- Продолжение следует...

УДК 159.923.2:316.6](02.062)

С41

**Маргарита Сичкарь**

С41 «Личное дело счастливого человека» / Маргарита Сичкарь — К.: «Агентство «ІРІО», 2019. — 112 с., ил.

ISBN 978-617-7453-77-1

Можно ли научиться быть счастливым? Или же счастье — это внутреннее состояние человека, которое передается по наследству и все несчастные обречены владеть свое унылое существование? Известная коуч, ресторатор и просто счастливая женщина, Маргарита Сичкарь, уверена, что счастье есть, но если вы его пока что не обнаружили, с помощью этой книги вы можете его найти, понять и создать. Раскройте для себя всего лишь пять секретов — и непременно почувствуете себя счастливыми!

УДК-159.923.2:316,6](02.062)

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7453-77-1

© Издательство «Агентство «ІРІО»

# Предисловие от автора

Приветствую тебя, мой друг! Да, именно, так! Друг! То, что ты держишь эту книгу в руках, говорит о том, что свой первый шаг в дорогу под именем Счастье ты уже сделал. Поздравляю! Хочу сразу с тобой договориться: ты мне доверяешь. Без доверия вряд ли мы чего-то достигнем. Прежде чем эта книга состоялась, я прошла огромный опыт в жизни, в поиске счастья. Я прочитала сотни книг о счастье, я побывала на нескольких десятках мастер-классов, где обучали и давали «инструменты» для счастливой жизни. Я применяла на практике все, чему учили, что-то прижилось, что-то нет. Я пропустила весь этот поток через себя, потому что так же как и ты, мой друг, хотела только одного — Быть счастливой! Перед тобой «бриллиант», где каждая грань — это навык, это часть тебя будущего.

От рождения мы все алмазы, и только став огранщиком ты сделаешь его бриллиантом!

Закрепляй все на практике. Выполняй задания. Можешь это делать в любой последовательности внутри каждого «секрета», но я рекомендую следовать инструкции.

Делись своими успехами с другими. Стань для них учителем. Ведь в жизни ученик → учитель → ученик это закономерный круговорот мудрости среди людей. Я всегда учусь, затем закрепляю на практике и опять учусь.

В конце книги есть мои координаты. Делись и со мной своими достижениями! Тыполнишь этим мою копилку счастливых историй. Кто знает, может со временем мы станем друзьями в реальной жизни, или ты станешь героем моей книги о счастливых людях (идея создания которой уже есть в моей голове).

**Ну что, ты готов?!**

**Вперед!**

**К счастью!**

С верой в тебя,  
Маргарита Сичкарь  
#амбассадорсчастья

# Содержание

Предисловие от автора .....	5
-----------------------------	---

## Секрет №1 – Найди!

Шаг 1. Опиши себя, используя таблицу .....	10
Шаг 2. Пройди тест, чтобы больше узнать о себе .....	12
Психогеометрический тест .....	12
Шаг 3. Сделай SWOT-анализ своей личности .....	14
Шаг 4. Определи свою самооценку .....	16
Шаг 5. Оцени Чувство Собственного Достоинства .....	17
Шаг 6. Уверенность в себе .....	18
Шаг 7. Самоуважение .....	20
Я достойный уважения человек? (рассказ) .....	20
Шаг 8. Мои желания. Чего я хочу? .....	21
Шаг 9. Что мне нравится делать? От чего я получаю удовольствие? .....	24
Шаг 10. Что я люблю? .....	25
Шаг 11. Узнай о своем внутреннем критике больше .....	26
Шаг 12. Твой добрый внутренний помощник .....	27
Шаг 13. Твои успехи, достижения. Опиши их .....	28
Шаг 14. Читать книги .....	30
Шаг 15. Смотреть кинофильмы, рекомендованные Маргаритой .....	32
Шаг 16. Пройти курсы, мастер-классы, рекомендованные Маргаритой .....	34
Шаг 17. Оценить свое окружение .....	35
Шаг 18. Объект восхищения – это наш «скрытый» двойник .....	36
История о невероятном человеке .....	37

## Секрет №2 – Пойми!

Практические задания «Как стать дружелюбным человеком и начать изменять свое окружение» .....	40
Шаг 1 – Улыбайся! .....	40
Шаг 2 – Медитируй! .....	40
Шаг 3 – Цени других! .....	40
Шаг 4 – Благодарю! .....	40
Шаг 5 – Учись высказывать свои мысли! .....	44
Шаг 6 – Учись психологии! .....	46
Шаг 7 – Развивай в себе творческое начало .....	47
Шаг 8 – Дружись с людьми! .....	47
Шаг 9 – Обнимайся! .....	48
Шаг 10 – Проси о помощи! .....	48
Шаг 11 – Развивай великодушие и щедрость .....	50
Шаг 12 – Мечты других .....	51
Шаг 13 – Расширь свой круг знакомств! .....	52
Рекомендация к Секрету №2 .....	54

## Секрет №3 – Создай!

Практическое задание «Три вопроса» .....	62
Практическое задание «Три вопроса». Таблица .....	64
Рассказ «Декларация цели» .....	71
Практические задания .....	72
Первый этап – анализ и подготовка проекта .....	73
Второй этап – анализ и поиск .....	75
Третий этап – презентация продукции .....	77
Четвертый этап – непосредственно сам продукт .....	78
Пятый этап – запуск .....	79
Шестой этап – запуск и продвижение .....	80
Рекомендация к Секрету №3 .....	82

## Секрет №4 – Отдавай!

Притча о любви .....	89
Рекомендация к Секрету №4 .....	90

## Секрет №5 – Влияй!

Таблица: «Планирование создания проекта» .....	96
Рекомендация к Секрету №5 .....	98
Послесловие .....	99
Психометрический тест С.Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой) .....	100

# Секрет №1 – Найди!

Кого будем искать? Тебя! Найди себя! Кто ты? В чем твоя особенность? Я предлагаю заглянуть внутрь себя. Это очень увлекательное путешествие. В этой главе я дам тебе инструменты для поиска сокровищ. Они есть в каждом человеке. Просто по мере нашего взросления их «закапывали» люди. Многие из них наши родные, близкие, учителя в школе и другие «учителя». Винить их не надо. Они

это делали просто по незнанию. Как с ними правильнее взаимодействовать ты прочитаешь в Секрете №2. А сейчас вернемся к тебе «любимому» ;)

Для начала хочу дать тебе несколько базовых вещей, которые помогут кое-что понять. Кто такой вообще человек? Нас всех так и называют – человечество. Итак, кто же такой я – человек?







Человек состоит из:

- физического тела (тело);
- интеллектуального тела (ум);
- энергетического тела (эмоции);

и есть ещё одно тело эфирное — это то, что находится вокруг нас, в том числе это окружение (люди, природа, дом, квартира и так далее).

#### **Наше тело:**

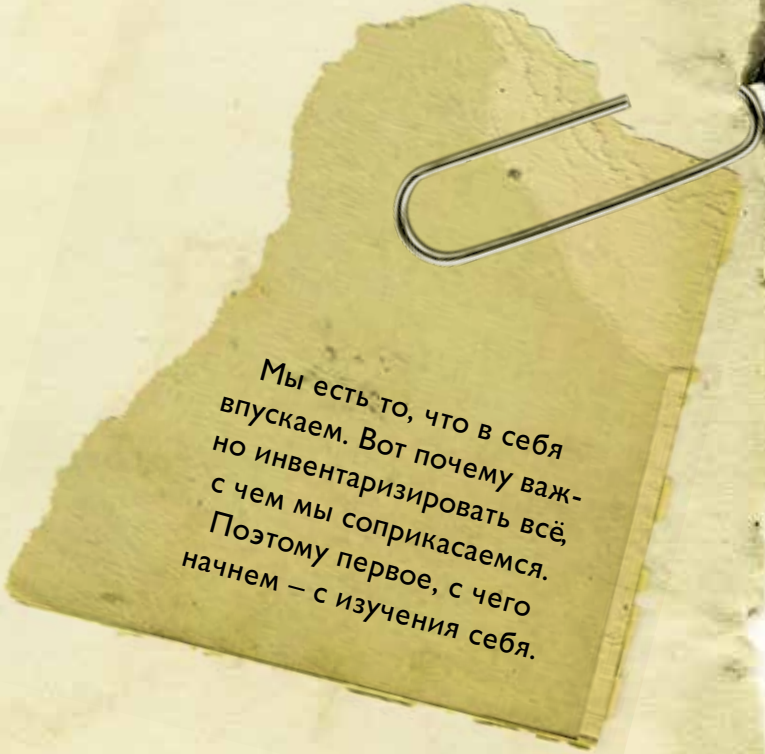
- Как оно выглядит?
- Как мы его поддерживаем?
- Как ухаживаем?
- Чем его питаем?
- С кем мы проводим время?

#### **Наш ум:**

- Чем мы его наполняем?
- Что смотрим, читаем?
- Где учимся?
- С кем общаемся?
- Как его развиваем?
- Какой опыт получаем?

#### **Наши эмоции:**

- О чём мечтаем?
- Чего желаем?
- О чём думаем?
- От чего получаем удовольствие?
- С кем?



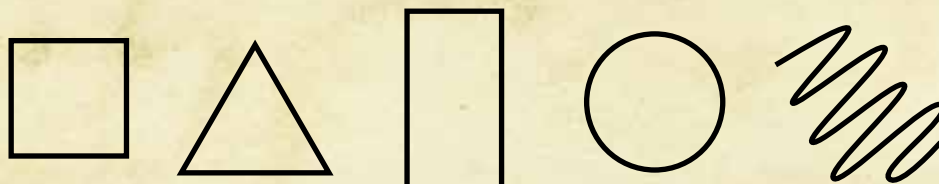
Мы есть то, что в себя  
впускаем. Вот почему важ-  
но инвентаризировать всё,  
с чем мы соприкасаемся.  
Поэтому первое, с чего  
начнем — с изучения себя.





## Шаг 2. Пройди тест, чтобы больше узнать о себе

### Психометрический тест



Посмотри на эти фигуры и пронумеруй их тебе симпатична, то есть под номером 5 будет от 1 до 5, начиная с фигуры, которая наиболее фигура «несимпатичная».

Изучи результат теста на странице 100 и заполни таблицу.

ФИГУРА

КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА, СПОСОБНОСТИ

1

2

3

4

5







## Шаг 4. Определи свою самооценку

Самооценка – это познание и определение личности через мышление КТО Я? На неё влияют мнения других людей.

В первых трех шагах именно это ты и делал. Теперь важно узнать, что по этому поводу думают другие.

Задание: напиши 5-10 своим близким друзьям: «Дорогой друг! Прошу тебя назвать 5 сильных моих качеств характера, навыков и достоинств. Буду благодарен за искренность».

ДРУГ	ВЫПИШИ ТЕКСТ SMS	ВЫДЕЛИ ГЛАВНОЕ	КРАТКИЙ РАССКАЗ О СЕБЕ В ВИДЕ ЭССЕ. КТО Я? МОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕ- СТВА ПО МНЕНИЮ МОИХ ДРУЗЕЙ.
1			
2			
3			
4			
5			



## Шаг 5. Оцени Чувство Собственного Достоинства

ЧСД – это степень убежденности человека в своей значимости и способностях.

Исходя из самооценки, сделанной выше, выпиши свои главные способности, которые делают тебя значимым, то есть заметным.

МОИ СПОСОБНОСТИ

В КАКОЙ СФЕРЕ  
Я ИХ ПРИМЕНЯЮ?

В КАКИХ ОБЛАСТЯХ  
МОЖНО МАКСИМАЛЬНО  
ИХ ПРИМЕНИТЬ?

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Шаг 7. Самоуважение

Самоуважение – это ощущение собственной ценности как человека.

Внимательно изучи свои шаги 1-6 и сформулируй о себе рассказ.

Задай себе вопрос: в чём моя ценность?  
В чём моя уникальность?

Если это сложно сделать сейчас, то предлагаю вернуться к этому заданию после изучения всех секретов. И после тех действий, которые ты совершишь на своём пути в сторону Счастья.



### Я достойный уважения человек? (рассказ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

