



HUMAN RIGHTS



Botschaft  
der Bundesrepublik Deutschland  
Bischokek

# Күнүмдүк ийгиликтин күндөлүгү





## ИЙГИЛИКТИН КҮНДӨЛҮГҮ

*Өзүңө карай жол*



### Кымбаттуу досум,

Сен колунда инсанды өстүрүүгө багытталган практикалык ыкмалардын жана техникалардын жыйнагын кармап турасың.

Бул күндөлүк жеке колдонуу үчүн гана арналган. Техникаларды жана көнүгүүлөрдү аткаруу шыктанууну жана демди берет, жеке натыйжалуулукту жогорулатат жана өзүңө болгон ишенимди арттырат. Сен

төмөнкүлөрдү билип аласың:

- Кантип максаттарды туура коюуну жана аларга оңой жетүүнү;
- Кантип өзүңдү баалоону жана өзүңө болгон ишенимди жогорулатууну;
- Кантип лидер болууну жана өзүңдүн жашоодо 100% таасир этүүнү;
- Кантип ийгиликтүү адам болууну жана бакубатчылыкка жетүүнү.

Күндөлүк менен үзгүлтүксүз иштөө мотивациянын жогорку деңгээлин сактоого жана дайыма алдыга жылууга жардам берет. Күндөлүккө дайыма жазып тур. Биринчиден, бул сенде дээрлик күн сайын сыймыктана турган нерсең бар экенин көрсөтөт, бул сага ишеним берет. Экинчиден сени коркуу жана шектенүү сезимдери арбаса, анда сен күндөлүгүңдү ачып, көңүлүңдү көтөрүп өзүңө карата ишенимди сезе аласың

Биз сенин эң кайраттуу, эң тайманбас бардык кыялдарың жана пландарың сөзсүз ишке ашуусун каалайбыз. Өзүңдү кунт коюп ук, чыныгы максатыңды тап жана аракет кыл! Туруктуу бол жана сен сөзсүз ийгиликке жетесиң!

*Урматтоо менен,  
«Ойсис» ККФ директору Мээрим Осмоналиева*

## Өзүңдүн алдыңа максат кой

Өзүбүздүн элестетүү жардамы менен биз көп жылдарга алдыга өзүбүз каалаган келечекти көздөй кетебиз жана өзүбүздүн жашообузду, кыялдарыбызды элестетебиз. Анан биз кыялдарыбызды максаттарга айлантип, аларды ишке ашыруу үчүн тынымсыз аракет кылабыз - бул деген өзүңдүн жашоонду аң-сезимдүү башкарууну билдирет.

## Максаттардын баалуулугу эмнеде:

- Өзүңдүн максаттарыңа берилген ишенимиң чечимдерди кабыл алуу процессин жөнөкөйлөтөт. Сен дайыма өзүңдүн артыкчылыктуу багыттарыңды билесиң.
- Максаттар дайыма психологиялык жана физиологиялык абалды жакшыртат. Эгерде сен жакшы көргөн ишиң менен алек болсоң жана өзүңдүн кыялыңдын чокусуна умтулсаң анда апатияга жана көңүлсүздүккө убакыт жок болот. Максаттары барлар чөйрөдөгүлөрдүн урматтоосуна ээ болушат, анткени алар күчтүүлөрдүн жана өздөрүнө ишенгендердин артынан ээрчишет.

Максат – бул мотивациянын булагы, анткени алар ачык жана жашыруун ресурстарды мобилизациялаган өзүн уюштуруунун күчтүү процесстерине дем берет.

Өзүңдүн максатыңды аныктоо үчүн төмөнкү суроолорго жооп бер:

Мен эмнени каалайм?

---

---

---

---

---

---

---

---

Эмне үчүн бул мага маанилүү?

---

---

---

---

---

---

---

---

Кантип мен буга жете алам?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Мен билем – Сенин колундан келет!

Канткенде мен каалаганыма жеткенимди түшүнөм?

---

---

---

---

---

---

---

---

Сен өзүңдү 5 жылдан кийин кантип элестетесиң?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Максатты түзүүнүн эрежелери

Максат төмөнкүдөй болушу керек:

- позитивдүү түрдө түзүлгөн
- өз алдынча жетишүүгө боло турган (башка адамдарга түздөн-түз көз каранды эмес)
- реалдуу: акыркы жыйынтыгы ачык көрүнгөн
- конкреттүү: ар бир максат - бул мөөнөтү бар бүдөмүк каалоо

эмес белгилүү бир кадам

- экологиялык жактан таза (сенин максатың сага гана эмес, башка адамдарга да пайда алып келет)
- өлчөнүүчү

## ӨЗҮҢДҮН БАШКЫ МАКСАТЫҢДЫ ЖАЗ

---

---

---

---

---

---

---

---

Башка жааттардагы максаттарыңды жаз:

**билим чөйрөсүндө**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Мен билем – Сенин колундан келет!

## ишке орношуу чөйрөсүндө

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## саякаттоо чөйрөсүндө (кайсыл өлкөлөрдү көрүүнү каалайсың)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## спорт чөйрөсүндө

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ден-соолук чөйрөсүндө

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ИЙГИЛИКТИН БИРИНЧИ ЖАШЫРУУН СЫРЫ - ӨЗҮҢӨ БОЛГОН ИШЕНИМ

*Кадам жаса жана жол өзүнөн-өзү пайда болот*

*Стив Джобс*

Көптөгөн адамдар ӨЗҮНӨ ИШЕНИМДИН жоктугунан кыйналышат: алар өз бизнесин баштоодон коркушат, чет тилдерин үйрөнүү боюнча курстарга барууга, чыгармачылык менен алек болууга чечимди кабыл алууга батынышпайт. Эгерде узак жана өжөрлөнүү менен максатты көздөй умтулса жөнөкөй адамдар да өз максаттарына жетүүсү мүмкүн экендигин тарыхтан алынган мисалдар көрсөтүүдө. Бирок бул нерсе адам өзүнө-өзү ишенген учурда гана мүмкүн.

### КАНТИП ӨЗҮҢӨ ИШЕНИМДҮҮ БОЛУУ КЕРЕК: КЕҢЕШТЕР ЖАНА КӨНҮГҮҮЛӨР

**Өзүңдүн күнүңдү ийгиликке жетүү маанайында башта:**

- Мен үчүн бүгүн абдан жолдуу күн
- Менин дайыма жолум ачык
- Мен өзүм келечегимди түзөм
- Менде баары сонун болууда
- Мен бардыгын ырахат жана кубаныч менен жасайм

- Мен жакшы нерселерге гана көңүл бурам
- Мен жашоомдун жаратуучусумун
- Мени улуу нерселер күтүп жатат
- Мен таланттуумун, мен уникалдуумун
- Мен бардык нерсени жасай алам
- Мен интуициямды угам
- Менин кирешем күн сайын өсүүдө
- Мен молчулукта жашайм
- Мен бактылуу жылдыздын астында төрөлгөм
- Ийгилик дайыма мен тарапта

### Өзүнө ишенимди жогорулатуу боюнча ыкмалар

Ишенимди башка жөндөмдөр сыяктуу эле жүрүм-турум деңгээлинде өнүктүрсө болот. Бул 21 күндүн ичинде жасалышы керек.

Бул үчүн өз алдынча иштөө жана 7 күн бою төмөнкү көнүгүүлөрдү аткаруу керек:

### 1. Үч күн бою “Ишенимсиздикке карата өзүн-өзү байкоо күндөлүгүн” жүргүзүү





## Мен билем – Сенин колундан келет!

Ушундай кырдаалда сен кандай аракет кылат элең	Ушундай кырдаалда сен өзүңдү кандай сезгиң келет эле

## Мен билем – Сенин колундан келет!

2. Өзүңө ишенүүнү бекемдөө жумалыгын башта. Биринчи күнү өзүңө ишенүүнүн белгилерине байкоо кыл жана тиешелүү жазууларды жүргүз.

Ишенимди арттырууну өнүктүрүү жумасы

### Биринчи күн

Өзүңө карата болгон ишенимиңди байка жана жаз:

Ишенимди арттырууда жаралган кырдаалдар	Ишеним кантип жаралды?


3. Экинчи күн - кырдаалдарды, сезимдерди, ойлорду жана жүрүм-турумду талдоо

Ишенимди арттырууну өнүктүрүү жумасы

### Экинчи күн

Өзүңө карата болгон ишенимиңди байка жана жаз:

## Мен билем – Сенин колундан келет!

Ишеним жаралгандагы кырдаалдар	Ишеним жаралган кырдаалдардагы сезимдер	Ишеним жаралгандагы кырдаалдагы ойлор	Ишеним жаралгандагы кырдаалдардагы жүрүм-турумдар

--	--	--	--

### 4. Үчүнчү күнү өзүнө колдоо көрсөтүү жөндөмүн көрсөт

Ишенимди арттырууну өнүктүрүү жумасы

Үчүнчү күн

Өзүнө колдоо көрсөтүү жөндөмү:

Өзүнө жаккан бардык сапаттарыңды жана жөндөмдөрүңдү жаз	
1.	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16

## Мен билем – Сенин колуңдан келет!

7	17
8	18
9	19
10	20

Өзгөрүү сенин күчтүү жактарыңан улам пайда болоорун унутпа. Өзүңдү колдоо энергиясынан күч алып бул колдоо тизмесин эки саат сайын карап тур.

**5. Төртүнчү – алтынчы күндөрү өзүңө ишенимди арттырууну үйдө, жумушта, ар кандай кырдаалдарда иш жүзүндө колдонуу керек**

**Ишенимди арттырууну өнүктүрүү жумасы**

**Төртүнчү – алтынчы күндөрү**

Жашоого болгон ишенимди арттыруу. Үйдө, мектепте, жумушта жана ар кандай кырдаалдарда өзүңө болгон ишеним менен эксперимент жасаңыз.

Өзүңдүн ишенгенинин белгилерин жаз			Өзүңдү ишенимине карата эмне менен сыйладың?
Үйдө	Окууда	Иште	

## 6. Жетинчи күнү жыйынтыктарды чыгар

### Ишенимди арттырууну өнүктүрүү жумасы

#### Жетинчи күн

Жыйынтыктарды чыгар:

Бул тажрыйба сага эмне берди?	
Сенин ишенимиң сага келечекте кандай мүмкүнчүлүктөрдү берет?	
Өзүңдүн ишенимиңди сен кайсы жагдайларда колдоносун?	

Ишенимди өнүктүрүү үчүн дагы канча убакыт талап кылынат?	

#### Кантип өзүңдү ишенимдүү сезүү үчүн кеңештер:

- *Спорт менен машык.* Бардык ийгиликтүү адамдар өздөрүн карашат. Эгерде сен спорт менен машыкпасаң, аз уктасаң жана жаман адаттарың болсо дүйнөгө өзүңүздүн эң жакшы жактарыңды көрсөтүү кыйын болуп калат. Профессионал спортчулар сыяктуу машыгуунун кажети жок. Күнүмдүк эртең мененки көнүгүүлөр жана кечки сейилдөө жакшы формада болуу үчүн жана өзүнө ишенимдүү болуу үчүн жетиштүү.
- *Өзүңдүн кийимиңе жана чачыңа көңүл бур.* Кандай стилди карманганың маанилүү эмес, келбетин дайыма тыкан болушу керек. Жыртык байпактарга, кир бут кийимге, тармалданган чачтарга жана жаман демге орун жок!

- *Оозеки коммуникацияларда бардык мүмкүнчүлүктөрдү колдон:* билдирүүлөрдүн ордуна чалуулар, кыска билдирүүлөрдүн ордуна толук билдирүүлөр, достор менен туруктуу чалуулар.



*Ийгиликке карата маанайлан.* Ийгиликсиздик жөнүндө ойлобо. Сен тапшырманы аткаргандан кийинки сени күтүп жаткан кол чабууларды, ата-энендин мактоосун жана башка жагымдуу нерселерди элестет. Бул өзүнө болгон ишенимди арттырууга жардам берет.

- *Багынба.* Эгерде баары сен ойлогондой болбосо же сенде ийгиликсиздик болсо, бул үмүт үзүүгө негиз эмес. Тажрыйба каталардан түзүлөт, ал эми тажрыйба деген бул өзүнө болгон ишенимдин тыйындай чогулушу.

## “ЖЕТИШКЕНДИКТЕР ЖАНА ЖЕҢИШТЕР ТИЗМЕСИ” КӨНҮГҮҮСҮ

*Мурун сенде жеңеңге жана ийгиликттерге жеткенге чейин кыйын мезгилдер болгон.*

*Бул тууралуу өзүбүзгө эстеп турушубуз керек!*

### Жетишкендиктердин ТИЗМЕСИ эмне үчүн керек?

- ❖ Күмөн саноолор менен иштөөдөгү ресурс
- ❖ Мурда ийгиликтерге жетишүүгө мүмкүндүк берген механизмдердин болушу
- ❖ Өзүнө болгон ишенимди күчөтүү

Эреже катары, көпчүлүк адамдарда убакыттын өтүшү менен бир нерсеге карата болгон жалындаган күч жоголот. Эмне үчүн? Убакыт өтө берет, бирок күтүп жаткан керемет болбойт! Жыйынтык үчүн эмне керек?

- Өжөрлүк
- Ырааттуулук
- Кыйынчылыктарды жеңе билүү
- Узак иштөө

Көнүгүү

1. Сен сыймыктана турган жашоодогу үч башкы жетишкендиктеринди жаз:

---

---

---

---

2. Сенин жетишкендиктеринге жардам берген үч негизги параметрди жаз:

---

---

---

---

Жашоодогу 20 кем эмес ЖЕТИШТИКТЕРИҢДИ ЖАНА ИЙГИЛИКТЕРИҢДИ жаз. Бала бакчадан жана мектептен баштап ушул күнгө чейинкисин:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

- Бул “жеңиштердин жана жетишкендиктердин” тизмеси – сен чыныгы баатырсың!
- Бул тизмени 30 күндүн ичинде күн сайын эртең менен жана кечинде оку! Анан бул менмин деп айт!
- 30 күндөн кийин бул тизме сага жаңы мүмкүнчүлүктөрдү, позитивдүү окуяларды тарткан ички магнитке айланат жана сенин виртуалдык образыңды өзгөрөт.

Сен өзүң жакшы жасай ала турган 20дан кем эмес аракеттерди жаз (керек болсо тишиңди тазалоону да)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

Сени аныктай турган 12ден кем эмес позитивдүү нерсени жаз:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## Мен билем – Сенин колундан келет!

6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

**Сени башка адамдар менен бириктире турган 10 нерсени жаз.  
Сенде жана башкаларда бирдей эмнеңер бар:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Сени башкалардан өзгөчөлөнткөн дагы 10 нерсени жаз. Сенин уникалдуулугуң эмнеде:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

# Мен билем – Сенин колундан келет!

## Комфорт зонасынан чыгуу инсандык өнүгүүнүн шарты катары

Комфорт зонасы – бул сенин кандай гана көйгөй болбосун аны чечкенди, кийинки мүнөттө эмне кылууну, эртең жана андан ары эмне болоорунду билген эс алуудагыдай абалың.

Чынында мындан артык эмне болушу мүмкүн? Бирок проблеманын өзү биздин ушундай абалда болгонубуз, анткени биз жашоодо эч кандай чыныгы өзгөрүүлөрдү сезбейбиз жана анын жашыруун мүмкүнчүлүктөрүн баалай албайбыз.



Башында кандай гана өзгөрүү болбосун ыңгайсыз жана кыйын. Ошондуктан комфорт зонасынан чыгуу үчүн сага айрым эрежелерди сактоо зарыл.



### КОМФОРТ ЗОНАСЫНАН ЧЫГУУ ЭРЕЖЕЛЕРИ

1. Аз аздан
2. Комфорт зонасы кеңейген сайын өзүңдү макта.
3. Максатты көрүү
4. Сыйлоолор, сыйлыктар

Ырахат алуунун 7 негизги булагын

жаз:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Сенин жеке комфорт зонаңа эмнелер кирет

## Мен билем – Сенин колундан келет!

аркы өйүзүндөгү дүкөнгө барып, адаттан башка тамак-аш сатып алууга аракет кылууга болот.

- 2. Бирөө менен таанышыңыз.** Бул сизге комфорт зонасынан чыгуунун эң жакшы жолу. Бул адам сиз үчүн жаңы болсо болду калганы эч кандай мааниге ээ эмес.
- 3. Сизди кызыктырган курстарды же тренингдерди, клубдарды табыңыз, бирок эмнегедир (эмне үчүн экенин билебиз) сиз ал жакка баруу идеясынан баш тартыңыз.**
- 4. Бир кезде эмнеге жетишүүнү каалаганыңызды үйрөнүңүз.** Гитарада ойноо, йоганы үйрөнүү, кайчылаш тигүү бул сиздин комфорт зонаңызды кеңейтүү үчүн эң сонун тренажерлор.
- 5. Сиз үчүн адаттан тыш жанрда китеп окуңуз, кино көрүңүз же музыка угуңуз.** Эгерде сиз рокту жактырсаңыз, джазды угуңуз. Эгерде сиз мелодрамаларды сүйсөнүз, триллерди көрүңүз. Прозаны сүйсөнүз, поэзияны окуңуз.
- 6. Пландаштырылбаган саякатка чыгыңыз.** Эч нерсени пландабаңыз, бардыгын тез чечиңиз. Сиз көптөгөн таасирлерди ала аласыз жана өзүңүздүн комфорт зонаңызды кеңейте аласыз.
- 7. Жаңы, адаттан тыш жерге барыңыз.** Тааныш эмес кафеге жана ашканасы жакшыраак тааныш эмес тамактануучу жайга.
- 8. Адаттагыдан башкача кийиниңиз.** Эгерде сиз көйнөк кийүүгө

*Ыңгайлуу жана коопсуз жашоого жетүүнү каалаган көптөгөн адамдар акырында өз өмүрүн жалгыздыкта үйдөгү телевизордун алдында өткөрүшөт...*

### Көнүгүүлөр

Мындан тышкары конкреттүү бир чөйрөдө комфорт зонасын кеңейтүү үчүн ар кандай кырдаалда комфорт зонасынан чыгып кетүүнү адатка айлантууну биз абдан маанилүү деп эсептейбиз. Бул үчүн жаңы нерселер менен кезиккенде коркпоону үйрөнүү керек. Ушундай адаттарды иштеп чыгуу үчүн төмөнкүдөй “тренажерлорду” сунуштайбыз.

- 1. Адаттагыдай майда нерселерди өзгөртүңүз.** Жумушка башка жол менен барууга, күнүмдүк жашооңузду өзгөртүүгө же көчөнүн

көнө элек кыз болсоңуз, аны сатып алып кийиңиз. Адаттан тыш түстөр, стилдер жана жаңы бренддер - мунун баары биздин тренажердун пайдасына чечилет. Эгерде сиз жалаң футболка жана джинсы кийген жигит болсоңуз, анда классикалык кийимдерди кийиңиз (жакшы бут кийим, кымбат шым, жаркыраган галстук же жоолук салынган стилдүү жеңил куртка). Жок дегенде футболканын ордуна көйнөк кий – башталышы үчүн бул дагы жакшы.

**9. Эмеректерди башкача ирээтеп коюу.** Өзүңдүн бөлмөнө жаңыча көз жүгүртүп, жок дегенде кичине болсо да аны башкача кылып уюштурууга аракет кылыңыз.

**10. Маршрут номери белгисиз автобуска отуруңуз.**

**11. Өзүңүздүн кырдаалдар тренажерунун тизмесин түзүңүз.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Көнүгүү

1. Иштердин ичинен сен коркуп жасабай турган же жалкоолонуп кылбай турган иштердин тизмесин жаз.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Бир нерсени аткарууда өзүңдү кантип мактай турганыңды жаз. Өзүңө жакшы сөздөрдү айтууда сараң болбо. “Азамат” деп айтуу жетишсиз.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Мен билем – Сенин колундан келет!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Иштин бүтүрүү мөөнөтүн белгиле.
5. Эң жакшы натыйжаларды берген нерселерге көбүрөөк убакытты бөл.
6. Кыялыңды эсте.
7. Баардыгын ырахат менен жаса.

**Тартип болбосо натыйжалуулук кеминде 15% га төмөндөйт**

- Пландоону улант
- Көп планда
- Ийгилик күндөлүгүн жүргүз

### УБАКЫТТЫ ПЛАНДАШТЫРУУ

*Өз убактысын башкарууга жетишкен адам чынында улуу адам.*

#### **Күндү пландаштыруу:**

1. Күн сайын аткарыла турган иштердин тизмесин жаз. Бул нерсени боло турган күндөн мурунку күнү кечинде жасоо жакшы.
2. Артыкчылыктарды белгиле.
3. Ишти эң артыкчылыктуусу менен башта.

#### **Көнүгүү:**

Убакытты сактоого сага жардам бере турган нерселерди жаз.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## МЕНИН ИЙГИЛИКТЕРИМ

Ар бир түндүн жатар алдында өткөн күндүн баракчасын толтур.

«Менин ийгилигим» графасына күндүн ар бир ийгилигин – сен сыймыктана турган ар бир окуяны, сүйүнткөн ар бир жыйынтыкты жаз. “Бул мен үчүн эмнени билдирет” графасында бул ийгилик сенин жашооңо, окууңа, ата -энең жана досторуң менен болгон мамилеге, ден соолугуңа кандай таасир эткенин сүрөттө. Андан кийин бул ийгиликке жетүүгөн кандай аракеттериң негиз болуп бергенин ойлонуп көр жана аларды «Эмненин артынан мен ушуга жетиштим» мамычасына жаз.

**Күнүмдүк жумуш (күнүнө 5-7 мүнөт)**

Дүйшөмбү

Дата \_\_\_\_\_

Менин ийгилигим	Мен үчүн ал эмнени билдирет	Эмненин артынан мен ушуга жетиштим


«Кантип өнүктүрүү керек» мамычасына ошол эле иште андан дагы жакшы натыйжаларга жетүү үчүн эмне кылуу керектиги жөнүндө ойлорунду жаз.

“Кийинки кадам” мамычасында жакынкы келечекте жасай турган биринчи конкреттүү аракетинди сүрөттө. “Качан” мамычасында биринчи кадамдын аткарылышы пландалган күндү жаз.

Күндүн баракчасын толтургандан кийин, бардык тапшырмаларды “Кийинки кадам” жана “Качан” мамычаларынан кадимки күндөлүктүн тиешелүү даталарына өткөрүп жаз.

# Мен билем – Сенин колундан келет!

Ийгиликтер таблицасы толтурулгандан кийин, эң маанилүү жетишкендикти тандап, жана аны “Күндүн негизги ийгилиги” графасына жаз.

## 1-жума

Аны кантип өнүктүрүү керек	Кийинки кадам	Качан

## Күндүн эң башкы ийгилиги

---

---

---

---

---

---

---

---

## Жума сайынкы жумуш (жекшемби күнү 3-5 мүнөт)

Ар жекшемби күнү кечинде ар жуманын баракчасын толтуруңуз. Жумадагы бардык жазууларыңызды окуңуз. Ушул жума ичиндеги бардык ийгиликтеринди эсинде жаңыла. Алар үчүн өзүңдү макта. “Мен бул жумада эмнелерди үйрөндүм” графасында жуманын негизги сабактарын же негизги идеяларын же үйрөнгөн жаңы темаларды жазыңыз. Бул жума изилдөөгө арналбаса дагы, бул күндөрдө эмнени үйрөнгөнүңүздү же өзүңүз үчүн эмне маанилүү экенин түшүнүңүз. Ар бир күндүн негизги ийгиликтерин жуманын баракчасына жазыңыз. Эң

## Мен билем – Сенин колундан келет!

негизгисин “Жуманын негизги ийгилиги” графасына жазыңыз, ал эми анын жанына бул үчүн өзүңүздү кантип сыйлаарыңызды жазыңыз.

### Жуманын маанилүү ийгиликтери

Дүйшөмбү \_\_\_\_\_

Шейшемби \_\_\_\_\_

Шаршемби \_\_\_\_\_

Бейшемби \_\_\_\_\_

Жума \_\_\_\_\_

Ишемби \_\_\_\_\_

Жекшемби \_\_\_\_\_

Мен бир жуманын ичинде эмнени үйрөндүм

---

---

---

---

---

---

---

---

Жуманын негизги ийгилиги

---

---

---

---

---

---

---

---

Ийгилик үчүн сыйлык

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ар айлык жумуш (айына 10-15 мүнөт)

«Ийгиликтүү адамдын күндөлүгүн» ар бир айдын акыркы күнү толтуруп тур. Бул айдагы бардык жазууларды карап чык. Ушул убакыт ичиндеги негизги ийгиликтеринди эсинде жаңырт. Өзүңдү макта. Ар бир жуманын негизги ийгиликтерин айдын баракчасына жаз. “Айдын негизги ийгилиги” деген жерине эң маанилүүсүн тандап жаз. Эгерде ар кайсы тармактарда бир нече ийгиликтер болсо (мисалы, спорт жана хобби) жана сен аларды тандоодо кыйналсаң башка эки жетишкендикти киргизең болот. Бул ийгилик үчүн өзүңдү кантип



## Мен билем – Сенин колундан келет!

сыйлай турганыңды ойлонуп көр - сыйлык жуманын ийгилигине караганда маанилүү болушу керек, мисалы дем алыш күнү саякаттоо же көйнөк сатып алуу - жана аны дароо эле “Айдын башкы ийгилигинин” жанына жаз. Жакынкы аптанын кайсы күнү өзүңдү сыйлай турганыңды күндөлүккө сөзсүз түрдө жаз.

**Айдын маанилүү ийгиликтери**

**Ай** \_\_\_\_\_

1-жума

---

---

2-жума

---

---

3-жума

---

---

4-жума

---

---

5-жума

---

---

Күнүмдүк иштердин ар бирин жумалардын жыйынтыгына кошуп чыгар, бир айда канча жолу аны аткаргандыгыңды сана жана ар бир иштин аталышынын жанына сандарды жаз, мисалы 31. Бул сандарды өткөн айлардын көрсөткүчтөрү менен салыштырып көр. Ушул жана өткөн айдын графиктерин кара. Графиктердин ар бири эмнени көрсөтүүдө: көтөрүлүү, туруктуулукбу же төмөндөөнүбү? Сенин жашоо образында буга байланыштуу бир нерсени өзгөртүү керекпи?

### Жылдын жыйынтыктарын чыгаруу

Жылдын аягында жылдын жыйынтыктоочу баракчасын толтуруңуз. “Ийгиликтүү адамдын күндөлүгүн” бүт барактап өзүңүздүн жетишкендиктериңизди эсиңизде жаңыртыңыз. Окуп жатып өзүңүздү мактаңыз. Андан кийин бардык айлардын эң мыкты ийгиликтерин жылдын жыйынтык барагына өткөрүп бериңиз жана алардын ичинен жылдын эң жогорку ийгилигин тандаңыз. Бул ийгилик үчүн өзүңүзгө татыктуу сыйлык ойлоп табыңыз жана аны кантип майрамдоону ойлонуңуз. Ишти кечиктирбей өзүңүздү эртерээк сыйлоого аракет кылыңыз.

Күнүмдүк иштерди жыл ичинде канча жолу аткарганыңызды айлар боюнча жыйынтыктап кошунуз, өзүңүздүн тартипке баа бериңиз

## Мен билем – Сенин колундан келет!

жана жашоонунда бир нерсени өзгөртүү керекпи же жокпу деп ойлонуп көрүңүз. “Менин максаттарым” барагына жылдын башында коюлган максаттардын кайсынысы ишке ашканын белгилеңиз. Бул үчүн да өзүңүз үчүн сыйлыкты ойлоп табыңыз. Эгерде жете албай калган максаттарыңыз болсо, аларга жетүүгө эмне тоскоол болгонун ойлонуп көрүңүз. Андан кийин жаңы “Ийгиликтүү адамдын күндөлүгүн” сатып алыңыз жана жаңы ийгиликтерди көздөй алдыга жылууну улантыңыз!

### ЭМОЦИЯНЫ КОНТРОЛДООНУ КОЛГО АЛ

#### Эмоцияларды атоону билүү аларды башкарууга жардам берет

Кандай сезимдерди баштан өткөрүп жатканыңды билбей турганыңды байкадың беле? Бул кандайдыр бир эмоционалдык туманда айлануу сыяктуу: өзүңдү жаман сезип жатканыңды же капаланып жатканыңды түшүнөсүң, бирок аны конкреттүү түрдө айта албайсың. Эгерде сен кандай эмоциялар менен алпурушуп жатканыңды билбесең, аларды кандайдыр бир жол менен өзгөртүүгө же аларга чыдаганга жардам берүү өтө кыйын. Же тескерисинче, эмоцияны туура атоо көп учурда аны менен эмне кылуу керектигин түшүнүүгө жардам берет.

Өзүңдүн эмоцияларыңды атап бер

Төмөндө адамдын негизги төрт эмоциясы тизмектелген. Алар үчүн башка аталыштарды ойлоп

тапканга аракет кыл жана аларды бош ячейкаларга жаз. Мен буга чейин бир нече мисалдарды келтиргем.

Ачуулануу	Коркуу	Көңүл чөгүү	Кубаныч
Кутуруу	Чочугандан коркуу	Чөгүү	Сүйүнүч
Нервоздук	Тынчсыздануу	Таарыныч	Канааттануу

Эгерде сага бир нерсе ойлоп табуу кыйын болсо, анда мындай сезимди башыңдан өткөргөн учурду эстеп көр. Аны эмне деп атадың эле? Эгерде сен аны ошондо атай албасаң, балким азыр мүмкүндүр?

### Ойлор, эмоциялар жана жоруктар

Сага үйрөнүүгө керек болгон маанилүү чеберчилик - бул ойлорду, эмоцияларды жана жоруктарды айырмалоо. Адамдар көбүнчө аларды чаташтырышат. Мисалы, сенден өзүңдү кандай сезип жатканыңды сурашат, ал эми сен болсо: “Мени эч ким түшүнбөйт!” деп жооп бересиң. Чынында бул эмоция эмес эле ой. Жоруктарды жана сезимдерди дагы чаташтырышат. Мисалы, эгерде сен ачууланбасам жакшы болмок деп ойлосоң, анда балким ачуулануу менен жасалган жоруктарды элестетип жаткандырсың. Ачуулануу туура, бирок башкаларга кыйкырып, буюмдарды ыргытып жиберүү туура эмес. Мындай башаламандык сезимдердин, ойлордун жана жоруктардын чындап тыгыз байланышта болгонунан келип чыгат.

### Ой, эмоция же жорук?

Мисалдарды кара жана бул ойбу, эмоциябы же жорукпу деп ойлон.

1. Мен мектепти жек көрөм

*Ой/Сезим/Жорук*

2. Кийинки жумада боло турган экзамендерге тынчсызданып жатам

*Ой/Сезим/Жорук*

3. Качан мага жаңы смартфон сатып беришерин абдан күтүүдөмүн

*Ой/Сезим /Жорук*

4. Мен үй тапшырмамды аткарып жатам

*Ой/Сезим /Жорук*

5. Мен ата -энем менен талашам

*Ой/Сезим /Жорук*

6. Менин эч качан сүйгөн адамым болбойт

*Ой/Сезим /Жорук*

7. Досторум менен кафеге барууга болбой калганына жиним келүүдө

# Мен билем – Сенин колундан келет!

## *Ой/Сезим /Жорук*

8. Мен интернетте отурам

## *Ой/Сезим /Жорук*

9. Мен досторум менен соода борборуна барайын деп жатам

## *Ой/Сезим /Жорук*

10. Мага атам сатып берген свитер жакпайт

## *Ой/Сезим /Жорук*

*Жоопторду текшер. 1. Ой. 2. Сезим. 3. Ой. 4. Жорук. 5.Жорук. 5.Сезим. 7.Сезим. 8. Жорук. 9.Жорук. 11. Ой.*

## **Көнүгүү**

Бир күндө болгон өзүңдүн эң күчтүү тынсызданууларыңды карап чыгып жана аларды тиешелүү таблицаларда белгилесең болот:

Эмоциялар	Ушул сезимдер көбүнчө болгон жерлер					
	Үйдө	Көчөдө	Мектепте	Жаңы компанияда	Достор арасында	Башка жерлерде (каерде)
<b>Адаттагы</b>						
Ачуу						
Кубаныч						
Коркуу						
Уят						
Көңүл чөгүү						
Таң калуу						
Сүйүү						
Сүйүнүү						
Зеригүү						
<b>Дата</b>						
Ачуу						
Кубаныч						
Коркуу						
Уят						

## Мен билем – Сенин колундан келет!

Көңүл чөгүү						
Таң калуу						
Сүйүү						
Сүйүнүү						
Зеригүү						

❖ Эмоцияны талдоо сага реакциянын жана чыныгы себебин тез түшүнүүгө мүмкүндүк берет. Ошондуктан, төмөнкү суроолорго жооп бериңиз:

Мен кантип ачууланам (башка эмоция)?

---

---

---

---

---

---

---

---

Мен эмнеге ачууланам?

---

---

---

---

Мен канчалык көп ачууланам?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ачуулануу мага эмнеси менен жардам берет?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ачуулануу каерде жана кантип тоскоол болот?

---

---

---

---

---

## Мен билем – Сенин колундан келет!

Эмоцияңызды башкарууну кантип үйрөнсөңүз болот: 7 кеңеш

### Эмоцияңды башкарууну кантип үйрөнсөң болот:

#### 7 кеңеш

1. Эмоцияга алдырган учурда, кичине болсо да бир азга дем алууну жаса.
2. Өзүңө суроо бер: “Мага эмне болду? Мен азыр кандай сезимдемин? ”
3. Сен өзүңдөн бир же бир нече жооп алганда: "Мен бактылуумун, кайгырам, капаланам, тынчсызданам, ачууланам, корком, таң калам, жийиркенем ...”, эмоция жагымдуу болбосо да, бир аз убакытка эч нерсе кылбоого аракет кыл. Бул сезимде болуу үчүн, аны өзүңө таанылгыдай кылуу керек. Эсинде болсун, кийинки жолу ички абалды сөз менен дароо атоо оңой.

4. Тажрыйбаңдын себебин изде. Сенин тажрыйбаң сеники тажрыйба. “Сен мени ачууланттың” - бул башка адамды сезимдерин үчүн жооптуу жана күнөөлүү кылуу аракети.

5. Эгерде сенин тажрыйбаң өтө терс болсо, эмнени өзгөртүүгө жана эмне кылыш керек экенин ойлонуп көр.

6. Аракет кыл.

7. Сезимдеринге күнүнө бир нече жолу көңүл буруп, салыштырмалуу тынч турган учурларда аларды чакырууну адатка айлант. Мындай учурларда эмоцияларды башкаруу оңоюраак болот, башкача айтканда, дароо жана импульсивдүү түрдө аракет кылбоо жана алсыз агым менен күрөшүүнү үйрөнүү үчүн, кийинчерээк күчтүү стресстүү кырдаалдарда өзүңдү ишенимдүү сезе аласың. Мен билем - Сен кыла аласың!

Каталарыңдан сабак ал, аларга чыдап, өзүңгө болгон ишенимиңге таасир этпеши үчүн ташта. Күн сайын аз - аздан жаңы нерсени үйрөнүп, убакыттын өтүшү менен бул көп мааниге ээ болот. Майда-чүйдө нерселерге тынчсызданба. Маселени келечекке коюуга аракет кыл: сага беш жылдан кийин мааниси барбы? Көпчүлүк учурда, «жок» деген болот. Эгер «ооба» деген жооп болсо, көйгөйгө көбүрөөк көңүл бур.

#### ИЙГИЛИКТИН КҮНДӨЛҮГҮ

МАКСАТ: МОТИВАЦИЯНЫ ЖОГОРКУ ДЕНГЭЭЛДЕ СAKTOOГO ЖАРДАМ БЕРЕТ ЖАНА ДАЙЫМА АЛДЫГА ЖЫЛДЫРАТ

Ийгилик сага эмне алып келерин түшүн. Аны азыр колдон. Ар бир адамдын өзүнүн күчтүү жактары болот. Кайсынысы жакшыраак: кемчиликтерди жоюу же артыкчылыктарды күчөтүү? Кантип максатыңа жетсе болот? Ийгиликтин күндөлүгү өзүн өзү уюштуруунун эң эффективдүү инструменттеринин бири.

## ИЙГИЛИКТИН КҮНДӨЛҮГҮНҮН ЖАРДАМЫ МЕНЕН:

- күндүн аягында күн үчүн жасалган ишти талдоо
- келечектеги күндү, жуманы, айды, жылды планда
- идеяларды дароо жазып ал

Ийгиликтин күндөлүгүн колдонууну үйрөн.

Ийгиликтериңизди анализде. Аларга кантип жетет элең? Бүгүнкү ийгилигиңди жаз:

## ЖЫЙЫНТЫКТАЙБЫЗ

Күндөлүк менен иштөө аркылуу сен өзүңө ишенимдүү болууга жана эмоцияңды натыйжалуу башкарууга сага жардам берген көптөгөн ыкмаларды биле алдың.

Сен аларды практикада колдоно алдың жана алар аркылуу сенде кичине болсо дагы өзгөрүүлөр болду деп үмүттөнөм. Канчалык үйрөнгөн ыкмаларыңды сен көп колдонсоң, ошончолук жакшы жакка өзгөрүүлөр болот.

Жашоодогу позитивдүү өзгөрүүлөргө жетүүдөгү өзүңдүн ийгиликтеринди төмөнкүдөй шкала боюнча баала.

0 \_\_\_\_\_ 10

*Өзгөрүүлөр жок*

*Кичинекей өзгөрүүлөр*

*Чоң өзгөрүүлөр*

Кандай өзгөрүүлөрдү байкаганыңды жаз:

---

---

---

---

---

Эгер сен эч кандай өзгөрүүлөрдү байкабасаң, анда эмне деп ойлойсуң? Сага көндүмдөрдү колдонууга эмне тоскоол болду? Сен аларды колдондуң, бирок баары бир эч кандай өзгөрүүгө жетишкен жоксуңбу? Ой пикириң менен бөлүш:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---