



«Моя наука»

Моя наука - познавать себя .



Вопросами самопознания я начала увлекается еще в раннем детстве, если верить родителям. Например, в пять лет я шокировал их вопросом: «А что такое жизнь? А зачем мы живем?». Сказать по правде, я этого не помню, однако эти вопросы до сих пор крутятся у меня в голове. Но прежде, чем на них ответить, нужно разобраться в себе. То есть познать себя.

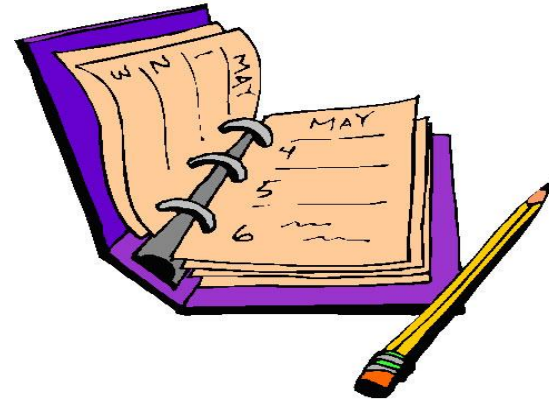
Познав себя, мы способны вывести свою личность на более высокий уровень и сможем продвигаться по этому направлению настоящими семимильными шагами. Мы будем знать, как действовать в тот момент, когда перед нами стоит выбор. Мы будем точно знать, что принесет нам пользу, а что один лишь вред.

Конечно, важным моментом в жизни является то, чего мы хотим от жизни, о чём мечтаем. Однако при наличии стремления достичь цель, нет ничего **невозможного.**



Три совета, которые помогут узнать, как познать себя.

- Завести дневник



- Медитировать



- Спросить у окружающих



Завести дневник

Казалось бы, всем известный атрибут жизни, однако на деле – это по-настоящему эффективное средство внутреннего самопознания. Это как будто бы отражение самих вас: ваших мыслей, эмоций и чувств. Вы можете посмотреть на себя со стороны и узнать то, что вы хотите.

Медитация

Медитация – это своего рода диалог человека с самим собой.

Найдите какое-нибудь тихое местечко, желательно, чтобы оно у вас с чем-нибудь ассоциировалось.

Не обязательно садиться в позу лотоса, как думают многие. Достаточно занять максимально удобное для вас положение (можете даже лечь). Далее я советую сделать 10 глубоких вдохов. Это успокоит вас, даст собраться с мыслями и к тому же, стимулирует работу легких.

А потом задавайте себе различные вопросы, ответ на которые вы хотите узнать и постарайтесь на них ответить как можно более четко и конкретно, пока не будете полностью удовлетворены им.

Вопросы могут быть такие:

- В чем заключается моя цель жизни?
- Что будет, если я сейчас изменю что-нибудь?
- Достаточно ли я делаю для достижения своих целей?
- И другие...

Спросить у окружающих

Самый быстрый и легкий способ, познать себя – это спросить у окружающих вас людей. Желательно, чтобы вы общались с ними довольно давно, иначе может вылезти субъективная картина. Кстати, многие думают (особенно подростки), что окружающие их совсем не понимают и ничего о них не знают. Это с одной стороны верно, а с другой, окружающие могут показать вам на ваши недостатки или преимущества.