**Какие существуют способы самопознания и как их применять**



[Самопознание](https://4brain.ru/)  — процесс, который длится всю жизнь. Поэтому важно научиться получать удовольствие от него самого. И осознав, кто вы и куда идете, необходимо продолжать переосмысливать и улучшать знания о себе и мире. В данной статье мы рассмотрим несколько способов самопознания, опишем их достоинства и покажем, как их применять.

Самопознание — это изучение личностью своих психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно формируется постепенно по мере познания окружающего мира и собственной личности. Это очень медленный, но в то же время увлекательный процесс. На каком-то этапе человек может понять, что ошибся насчет себя и переосмыслить, уточнить свои ценности и цели. Это тоже часть работы и к ней стоит относиться с пониманием.

Зачем вообще нужно познавать себя?

Если отвечать коротко, то самопознание позволит человеку обрести счастье и спокойствие. Печально, когда человек несколько десятилетий занимается каким-то делом, а потом понимает, что потерял время впустую и что его интересовали на самом деле совершенно другие вещи. Но если эти сожаления не произносятся на смертном одре, то есть время все исправить.

Если отвечать детальнее — это дает способность к самосовершенствованию, личному росту и самоактуализации. Человек, который находится на расстоянии вытянутой руки от понимания самого себя, ощущает полноту жизни и осознает ее смысл. Мы говорим о расстоянии вытянутой руки, потому что, как уже было сказано в первом абзаце, этот процесс длится целую жизнь. И в этом нет никакой проблемы. Мы можем находиться в вечном поиске и при этом ощущать мир таким, каков он есть, наслаждаться каждым мгновением своей жизни.

Ну и в конце концов, когда вы понимаете кем являетесь на самом деле, внутри вас отсутствуют глубинные и болезненные конфликты. Бытовые же будут возникать каждый день, но вы с ними справитесь, потому что разрешили главные. Вы будете совершать действия лишь потому, что четко знаете — они полностью укладываются в вашу систему ценностей и понимания самого себя. Вы не будете предпринимать бессмысленные поступки и находиться в бессознательных состояниях, когда самые разные ситуации ведут вас, а не вы сами управляете своей жизнью.

Перспектива заманчивая, да и каждый человек понимает, что ему нужно к этому стремиться. Он чувствует, что нуждается в этом. Давайте рассмотрим эффективные способы [самопознания](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link) и научимся пользоваться ими.

Способы самопознания

Прежде чем приступить к разбору инструментов, стоит сказать о том, что применяя их, вы можете узнать о себе не самые приятные вещи. Поэтому заранее настройтесь на то, чтобы оценивать себя объективно. Если это поможет, то представьте, что оцениваете совершенно незнакомого человека, чтобы исключить повышенную эмоциональность и самобичевание.

**1**

Самонаблюдение

Это первый шаг на пути к самопознанию. Как уже было сказано, вы должны оценивать себя совершенно объективно. Вы наблюдаете за собой, своим поведением и своими реакциями на внешние раздражители. Самонаблюдение предполагает постоянное повышение своего уровня осознанности.

Способов существует несколько. Например, вы можете повесить над своим рабочим столом (или в любом месте, где проводите больше всего времени) стикеры с такими вопросами:

* Что я сейчас делаю и зачем?
* О чем я сейчас думаю?
* Что я сейчас чувствую? Как можно назвать это чувство или ощущение?
* Что заставляет меня чувствовать себя живым и настоящим?
* В какие моменты я веду себя лицемерно?

Вы должны сосредоточиться на пяти пунктах: чувствах, ощущениях, мыслях, образах и действиях. Помните, что вы не должны себя судить, вы только познаете себя. Вам нужно увидеть реальную картину, а не ту, какую вы хотите. Если вы часто чувствуете себя неуверенным, признайте это. Запомните, что это мешает вам добиваться понимания себя и своих целей.

Вы можете записывать все, чем занимаетесь сейчас или занимались сегодня. По возможности вам нужно вести подобные записи хотя бы один раз в 2-3 часа. Спустя какое-то время вы поймете, что следите за своими эмоциями и поступками и перестали реагировать на автопилоте. Это признак того, что первый шаг выполнен успешно. Тем не менее, к нему стоит возвращаться снова и снова, так как со временем вы изменитесь или получите более глубокое понимание своих мотивов и ценностей.

**2**

Самоанализ

Теперь вы готовы анализировать наблюдения. При этом способе вы начинаете больше размышлять над своим поведением и реакциями. Вы видите следствия поступков и пытаетесь определить их причины. Этот этап является очень важным и психологически сложным. Вы можете осознать, что корни более половины ваших реакций берут начало из детства, а также из вашего подсознания.

И у вас стоит серьезный выбор — заниматься этим самому или же обратиться к специалисту. Если чувствуете, что можете справиться сами, начинайте вести записи.

Концентрируйтесь на негативных эмоциях и мыслях, которые возникают у вас день за днем. Это могут быть обиды, желание критиковать других и неприятие этого со стороны людей, повышенная раздражительность, гнев и апатия. Если вы, к примеру, разобрались со своими обидами, это очень сильно изменит как понимание себя, так и вашу жизнь. Наверняка бывали периоды, когда вы не обижались ни на кого и у вас было отличное настроение, а в другие дни все было наоборот. Хотели узнать почему? Вы ведь осознаете, насколько лучше себя будете чувствовать и понимать, если научитесь не обижаться на слова и поступки других людей.

У большинства из нас просто не имеется достаточного опыта и знаний для правильной оценки своей личности. Поэтому мы рекомендуем вам читать больше книг на эту тему. Помимо того, что они могут дать вам структуру оценки своей личности, в них часто можно увидеть список вопросов, ответы на которые помогут вам лучше узнать себя.

**3**

Сравнение

Люди любят сравнения по своей природе. Как сравнения себя с другими, так и категориями («лучший» — «худший»). Но это может как помешать вам познать тебя, так и помочь.

Сравнение себя с другими людьми — не однозначное зло. Если после этого вы чувствуете себя разбитым, никчемным и завидующим, тогда да, нужно изменить свои подходы. Если же сравнение с другими людьми вдохновляет и заставляет становиться еще лучше, значит вы делаете все правильно. Как было сказано, самопознание помогает определить то, каковы вы на самом деле. Однако это не значит, что при этом не нужно развиваться и становиться лучше. Биография успешного человека поможет понять и возможно даже выявить в себе скрытые таланты и ресурсы, о которых вы не подозревали.

Сравнение же категориями, скорее всего, приведет к плохим последствиям. Называя одного человека ленивым, а второго трудолюбивым, вы ухудшаете коммуникацию и критикуете, что может иметь результатом и внутренние конфликты. Ведь по таким меркам и вы ленивы, если проснулись утром и не хотите взяться за работу. Это приводит к ненужному стрессу и развитию комплексов.

Поэтому мы можем дать вам два совета. Первый: сравнение себя с другими людьми — это хорошо, если вы делаете это правильным образом, вдохновляетесь чужими поступками. Второй: так как сравнение категориями иногда не избежать, используйте все точки зрения или хотя бы не судите ни себя, ни других людей. Если ваш знакомый не может приняться за работу, это вовсе не означает, что он ленив. Также как и в вашем случае.

**4**

Самопринятие

На этом этапе вы принимаете себя таким, каков вы есть. Это не значит, что вы должны довольствоваться этим, потому что саморазвитие нужно любому человеку. Зато теперь вы знаете от чего отталкиваться. Вы понимаете, каковы ваши слабые и сильные стороны, стремления и мотивация, ценности и цели. Также важно искать преимущества в ваших недостатках, потому что это позволяет уменьшить болезненность в их восприятии.

На данном этапе без самопроверки не обойтись, потому что вы можете ошибаться насчет себя, к тому же постоянно меняетесь. Поэтому не стоит удовлетворяться той картиной, которая у вас есть. Развивайтесь, меняйтесь, но постоянно наблюдайте за собой и пытайтесь понять себя и те изменения, что происходят внутри вас.

В завершение хочется вам посоветовать изучать [психологию](https://4brain.ru/psy/), в частности такие разделы как социальная психология и психология личности.

Для более детального понимания тематики пройдите [курс по самопознанию](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link), который поможет вам проанализировать более 50 характеристик своей личности и научиться применять эти знания в жизни.

Желаем вам удачи!