**Упражнения для самопознания**



[Познать себя](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link) — это, пожалуй, одна из важных задач любого человека. Когда вы делаете это, то понимаете многое о себе, осведомлены о своих достоинствах и недостатках, учитесь правильно реагировать на проблемы и неудачи.

Важно знать ответы на многие вопросы. Вот лишь некоторые из них:

* О чем я постоянно думаю?
* Что нахожу значимым?
* Во что я влюблен?
* Каковы мои интересы?
* Каковы мои ценности?
* Каковы мои убеждения? Каковы мои ограничивающие убеждения?
* Какие [эмоции](https://4brain.ru/emotion/?ici_source=ba&ici_medium=link) я обычно испытываю?
* Как я чувствую себя прямо сейчас и почему?
* Почему я веду себя так, как веду?
* Какие маски я надеваю?
* Какое впечатление на других произвожу?

Если вам сложно ответить на эти вопросы прямо сейчас, следуйте советам ниже.

Примените анализ обратной связи

Всякий раз, когда иезуит принимает важное решение, он записывает, как пришел к этому решению и свои ожидания относительно того, что произойдет. Затем, девять месяцев спустя, он сравнивает фактические результаты с тем, что он ожидал. Этот метод позволяет иезуиту делать следующее:

* Заметить, что сработало, а что нет.
* Оценить свой процесс принятия решений.
* Обратить внимание на любые изъяны в причинно-следственном анализе и на то, как он приходит к заключениям.
* Применять обратную связь в будущем.
* Анализ обратной связи помогает выявить, какие навыки иезуит должен развивать дальше.

Уоррен Баффет также применяет анализ обратной связи. Согласно Harvard Business Review, когда он принимает инвестиционное решение, то тщательно излагает причины, по которым вкладывает деньги. Его записи об этом служат для оценки точности своих инвестиционных решений.

Вы можете начать применять анализ обратной связи в своей собственной жизни, чтобы лучше узнать, как принимаете решения, и понять, как улучшить процесс принятия решений. Запишите свои размышления и действия, когда принимаете важное решение, а затем — примерно через девять месяцев — оцените результаты.

Пройдите психометрические тесты

Психометрические тесты могут помочь измерить навыки человека, численные или вербальные способности или их тип личности. Хотя результаты этих тестов не следует воспринимать как факт, они являются хорошим способом [больше узнать о себе](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link) и повысить самосознание.

Определите свои сильные и слабые стороны

Одна из самых важных вещей, которые вам нужно знать о себе, это ваши сильные и слабые стороны. Это позволит вам сосредоточиться на первом и управлять вторым. Возьмите и прямо сейчас запишите ответ на следующий вопрос: «Каковы ваши сильные стороны?».

Что же касается слабых, вот три подсказки для определения областей, на которые нужно обратить внимание:

* Спросите себя, чего вы избегаете.
* Вспомните о своих неудачах. Существует ли что-то общее в них? Какие ваши слабые стороны приводят к этим неудачам?
* Вспомните каждую полученную оценку, будь то в школе или на работе. Есть ли что-то, над чем вам нужно работать?

Пройдите курс по самопознанию

[Курс по самопознанию](https://4brain.ru/samopoznanie/?ici_source=ba&ici_medium=link), по своей сути, является ответом на ваши заданные и еще не заданные вопросы. Вы сможете достичь внутренней гармонии, определить свои ценности, научитесь выстраивать взаимоотношения с другими людьми и применять в жизни многое из того, о чем узнаете.

Попросите обратную связь у друзей

Вы никогда не сможете быть уверенными в том, что понимаете себя или отдельные качества своей личности лучше, чем окружающие люди. По той причине, что на все и сразу обратить внимание невозможно. Да и со стороны многие вещи оцениваются иначе.

Прислушивайтесь к тому, что говорите себе

Подумайте о своих мыслях как о реке, в которой вы плаваете. Время от времени выходите из нее и садитесь на берег. Затем наблюдайте за рекой. Прислушайтесь.

Запишите, что говорит река. Попытайтесь скопировать то, что вы слышите слово в слово. Если вы будете делать это два или три раза в день в течение нескольких дней, то научитесь с огромной точностью понимать, что говорите самому себе каждый день.

Ведите «утренние страницы»

«Утренние страницы» — это упражнение, созданное Джулией Кэмерон в ее книге «Путь художника». Суть его в том, что в течение 15-20 минут вы просто пишете о том, что у вас на уме. По сути, это слова вашего подсознания, когда сознание еще до конца не проснулось.

Маркируйте свои эмоции

Часть самосознания понимает ваши эмоции. Как вы себя чувствуете сейчас? Сколько разных эмоций вы ощущали за последние 24 часа? Какова самая распространенная эмоция в вашей жизни на данный момент?

Определяйте свои эмоции, если вы научитесь делать это, то сможете более адекватно реагировать на то, что происходит вокруг вас.

Имейте четкое видение жизни и миссию

Вы просто выживаете или живете целенаправленно и работаете над созданием той жизни, которую хотите? Люди без самосознания и самопознания обычно попадают в первую группу, в то время как люди, осознающие себя ­— во вторую. Отличный способ начать жить своей целью — создать видение и миссию.

Вот вопросы, на которые нужно ответить для создания видения:

* Каким будет мое наследие?
* Какова будет моя жизнь через 5, 10, 15 и 20 лет?
* Над чем я работаю в долгосрочной перспективе?

Вот вопросы, на которые нужно ответить для создания миссии:

* Что я делаю?
* Для кого я это делаю?
* Как мне это сделать?

Подвергайте сомнению свои автоматические мысли

Зачастую наши автоматические мысли отрицательны и иррациональны. Люди, которые мало знакомы с самопознанием, часто принимают эти мысли как истинные, что искажает их восприятие реальности.

С другой стороны, самопознающий человек осознает когнитивные искажения. Это позволяет ему оспаривать иррациональные мысли и заменять их мыслями, которые более точно отражают реальность.

В качестве иллюстрации, вот три когнитивных искажения, на которые следует обратить внимание:

* **Мышление «Все или ничего»**: видеть вещи в черно-белом цвете. Вы раз проиграли и считаете себя неудачником.
* **Ментальный фильтр**: вы выбираете одну отрицательную вещь и останавливаетесь на ней исключительно таким образом, чтобы ваше видение реальности искажалось.
* **Удаление позитива**: Вы отвергаете положительный опыт, настаивая на том, что он случаен, незакономерен или что-то еще.

Познавайте себя и получайте огромные преимущества от этого.

Желаем вам удачи!