

1. Одиночество — это не страшно

Люди до: не работают над своим развитием.

Люди после: совершенствуются и становятся обаятельнее.

Узнайте себя настоящего

Страх одиночества мешает людям узнать себя. Они всегда находятся в компании, всегда общаются, и времени на рефлекссию у них просто не хватает.

Те, кто не уверен, ту ли профессию они себе выбрали, или кто не определился, чем хотели бы заниматься, тоже понятия не имеют о том, какие они на самом деле. Эти люди не привыкли к разговору с собой, поэтому, сталкиваясь с необходимостью самоанализа, не знают, что им делать. То же верно и в отношении тех, кто считает, что в будущем им не на что надеяться. Такие люди испытывают тревогу и отчаяние, потому что не знают своих сильных и слабых сторон.

Именно благодаря рефлексии человек может определить собственные недостатки и преимущества и познать внутреннее «я». Чем больше вы знаете о себе, тем яснее понимаете, как выжать из этих знаний максимум. В конечном счете это положительно скажется на вашем стиле жизни в целом — от выбора профессии до выстраивания отношений с другими людьми и умения разумно тратить деньги, — а также приблизит вас к счастью.

ВЫРАЖАЯ СЕБЯ ПО МАКСИМУМУ,
ВЫ СТАНОВИТЕСЬ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ ДЛЯ ДРУГИХ,
УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ И В ТОМ,
ЧТО ВЫ ПРЕКРАСНЫ.

Русский писатель Максим Горький утверждал: «Талант — это вера в себя, в свою силу». Если вы верите в свою силу, то будете ценить собственный талант и развивать его. А когда жизненная мотивация человека заключается в развитии себя и своих талантов, он забывает о минусах одиночества.

Уверенный в себе человек, даже получив негативную реакцию или нелестную оценку со стороны окружающих, может либо принять ее, либо не обращать на нее внимания — ведь кому как не нам знать, какие мы на самом деле. Даже если в диалоге с собой вы признаетесь себе, что ваш обидчик прав, то либо придете к тому, что вас все устраивает, либо решите в следующий раз поступить иначе.

Крайне важно научиться принимать свои настоящие чувства и признавать их, а не отрицать и ненавидеть себя. Если вам кажется, что вы слабый человек, это абсолютно нормально — ведь это не мешает вам жить, развиваться и радоваться собственным достижениям.

И ДАЖЕ ЕСЛИ В СПИСКЕ
ВАШИХ СВЕРШЕНИЙ НЕТ
ЧЕГО-ТО ПОРАЗИТЕЛЬНОГО,
У ВАС ВПЕРЕДИ ЕЩЕ ЦЕЛАЯ
ЖИЗНЬ!

Не бойтесь открыться

Не стоит бояться показать слабость. Вместо того чтобы приукрашивать собственные заслуги или пытаться казаться внушительней, чем вы есть на самом деле, можно сказать: «Да, у меня есть свои слабости». Признав их и перестав скрывать, вы почувствуете гордость за себя, несмотря ни на что. Чем чаще вы открываетесь, тем сильнее привыкаете к этому состоянию.

Исчезает необходимость притворяться и беспокоиться о мнении других. Иными словами, благодаря этому вы избавитесь от навязчивого стремления быть «хорошим», сдерживаться и подстраиваться под других.

Если же вы, напротив, скрываете себя настоящего, то сосредоточиваетесь исключительно на своих недостатках и жалеете, что прошлого не изменить.

БУДУЩЕЕ ДОЛЖНО ОСТАВАТЬСЯ В ПРИОРИТЕТЕ.

Чтобы понять, что делать дальше, следует начинать именно с настоящего. Отрицая себя, вы не сможете продвинуться вперед. Принятие своих слабостей и открытость не означают, что вам нужно перестать развиваться или довольствоваться нынешним положением дел. Это также не подразумевает, что будет правильно упрячиться и думать только о себе. Скорее, это значит следующее: «Я доволен собой на данном этапе и не хочу это скрывать».

**Наслаждаться одиночеством —
это быть самим собой и жить по-своему**

По существу, заменить вас не может никто. В мире вы такой один, и ваша жизнь уникальна.

Люди, которые боятся одиночества и не умеют им наслаждаться, скрывают свои чувства, пытаются угодить окружающим, чтобы их любили и не подвергали остракизму. Если такое поведение культивировалось у них с детства, они не умеют быть независимыми и не развиваются как личности. Их усилия

избежать одиночества — самообман. Им трудно ощутить себя личностью и с убеждением произнести: «Я — такой человек, и в этом моя индивидуальность». Люди, страдающие от одиночества, много волнуются и эмоционально нестабильны.

Но только развитые личности со стабильными эмоциями воспринимают одиночество как время, полное возможностей для саморазвития. Мы ощущаем одиночество, когда нам кажется, что никто не понимает, какие мы на самом деле. Мы начинаем думать, что наши идеи не находят отклика, что окружающие их не принимают и в целом игнорируют нас.

Если ваша главная цель — это ладить с окружающими, если вы часто подстраиваетесь под них, не отстаивая себя и свои взгляды, то в результате будете реже переживать конфликты, да и в целом находиться в безмятежных отношениях. Однако таким образом вы живете, не показывая свое истинное «я», и, как следствие, неминуемо ощущение, что люди вас не принимают. Иными словами, чем сильнее вы подавляете себя и подстраиваетесь под окружение, чтобы избежать одиночества, тем выше вероятность того, что вы будете чувствовать себя одиноко даже в компании.

Когда вы начнете выражать настоящие чувства, собственные желания и демонстрировать способности, у вас могут появиться проблемы в отношениях с другими людьми, а некоторые связи даже прервутся. Но вы будете ценить свою жизнь. Когда человек выражает собственную индивидуальность, все больше и больше людей вокруг начинают считать его привлекательным.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks