

Как познать себя?

Как вы думаете, что сложнее всего в жизни? Поиск себя и своего места в ней. Даже умудренные опытом люди нередко задают себе вопрос – знают ли они себя, свое предназначение? Вообще, что значит знать себя – знать, на что ты способен или знать свои сильные и слабые стороны? А если ответить на вопрос «Кто я?» честно и объективно, описать свой психологический портрет? Сделать своеобразную презентацию своей личности, раскрутив ее во времени и пространстве.

Предлагаю вам эксперимент – описать самого себя при помощи **20 различных слов и предложений** . (Авторы методики – Кун и Мак-Портленд.) Итоги вас непременно удивят. Уделим себе время для самопрезентации – **15 минут**.

Анализ самопрезентации

Если вы написали о себе достаточно много, – это говорит о том, что у вас высокий уровень самопрезентации, и вы неоднократно задумывались над своим местом на этой Земле.

Если Вы закончили работу раньше времени, то, вероятно, решили, что вам больше нечего сказать о себе. Возможно, ваши представления о себе носят ограниченный характер. Вы умудрились построить себе ограничительный круг, за которым как раз и находится все самое интересное в вашей жизни: новые дела, увлечения, хобби, неожиданные повороты судьбы?

Если ответов не более восьми – думаете ли вы о себе достаточно много? Не уходите ли от вопроса – кто же я на самом деле?

Если ответов 9-17 – умеренный уровень самопрезентации. Сложно ответить что-нибудь определенное, серединка на половинку. Усредненное понимание себя, упрощение. У большинства людей рост средний, масса тела средняя, пульс средний, уровень

интеллекта средний.

Неужели и вы середнячок?

Если, к примеру, вы написали, что слушаете рок, интересуетесь биографией музыкантов, ходите на концерты, то для вас рок-музыка – это главная волнующая тема, а такие ответы лучше всего считать как один ответ. Кстати, подумайте, почему эта тема волнует вас больше всего? Возможно, вы всегда мечтали стать известным рок-музыкантом, а кем стали? Скажу вам больше, когда я провожу такое тестирование с вполне зрелыми, состоявшимися людьми, оказывается, что 80 процентов из них занимаются всю жизнь совсем не тем, чем бы им хотелось...

Если ответов больше двадцати – возможно, вы представили о себе самые расхожие истины – «комсомолка, спортсменка и просто красавица»? Подумайте сами, сколько еще людей может написать о себе подобное... Обратите внимание на свой портрет, не превалируют ли в нем социальные характеристики – юноша, девушка, студент, метросексуал, житель мегаполиса... Если таких ответов большинство, есть опасения, что вы являетесь собой сумму социальных ролей, разных фактов биографии, а где же ваша индивидуальность, в чем она и есть ли она?

Наверняка, Вы не раз обращали внимание на людей ярких, харизматичных, «с изюминкой»... к примеру, Владимир Жириновский. И юрист известный, и политик, а в последнее время еще и петь начал! К тому же, незабываемая личность – желанный гость любой ТВ программы!

Обратите внимание, к какому времени относятся ваши ответы. Если большинство ответов относится к прошлому – вы до сих пор живете прошлым, почему? Неужели до сих пор сводите с кем-то счеты, проигрываете в уме старые ситуации, направляя энергию туда, куда уже «давно не ходят поезда».

Каких ответов больше – со знаком «плюс» или «минус»? Принимаете ли вы себя таким как вы есть? А вдруг вы себе безразличны или не интересны?

Умеете ли вы любить себя? Прощать свои слабости, вы ведь не робот, живой человек со своими особенностями и предпочтениями. Что же вам мешает относиться к себе с

Как познать себя

Автор: admin

14.08.2011 14:00 - Обновлено 30.10.2014 02:20

уважением?

«Если мы хотим увидеть звезду нашего назначения», – сказал Фаррар, – «то для этого нам следует заглянуть в наше сердце».

Что можно посоветовать человеку, который хочет стать увереннее, значимее в глазах общества и себя самого?

Нужно ежедневно проделывать упражнение по укреплению психики и духа.

Встаньте перед зеркалом, расправьте плечи, поднимите голову, представьте – вы – Александр Македонский накануне сражения.

Через некоторое время вы убедитесь в том, что у вас расправились плечи, улучшилась осанка, а как следствие – возник дух «воина», вы стали чувствовать себя гораздо увереннее.

Автор - **Татьяна Рутенко**

[Источник](#)