

Как контролировать свою жизнь? Введение

«Вы кто?»

Как вы опишете себя, если кто-нибудь задаст вам этот вопрос? С чего начнете? С внешнего вида, статуса в обществе, черт характера, личных достижений? Неважно. Вы знаете себя достаточно хорошо для того, чтобы ответить качественно. Вы знаете, чем отличаетесь от других людей, а чем схожи с ними. Вы знаете свои плохие и хорошие стороны, свое место, свою роль, свою цель. Или думаете, что знаете. Неважно.

В конце концов, вы просто человек - и этого уже достаточно.

Но кто вы для себя?

Самонаблюдение, самопознание, самоконтроль - вот те аспекты мысли, которые и по сей день задают нам новые вопросы о нас самих. Осознать свое место в мире сложно, но возможно, миллиарды наших предков подтверждают это, и миллиарды потомков еще подтвердят. Осознать себя, определить свое отношение к самому себе - вот «вопрос на миллион». Философия, психология, социология и многие другие науки бьются над этой задачей уже века.

Пока ясно лишь одно: если вы не задаетесь этим вопросом, у вас все в порядке. Вы гармонично уживаетесь с собой. Как здоровье - когда оно есть, о нем не думаешь. Но вы читаете эти строки, значит, что-то вас в себе тревожит, иначе бы вы не заинтересовались даже названием статьи.

Вы считаете, что ничего не тревожит, а статью вы решили почитать ради интереса, саморазвития или критики? Тогда спросите себя: есть ли в вашей жизни дела, которые вы задвигаете на задний план, надеясь, что они «решатся сами собой» или кто-то другой возьмет и сделает их за вас? Думаю, есть. У меня есть точно. Мы убираем эти дела из зоны внимания, оставляя их подсознанию. А это опасно.

Возможно, это покажется банальностью, но именно сознательное отношение к своей жизни - вот то, что делает ее насыщенной и интересной, заставляет вас принимать происходящее вокруг «близко к сердцу». Впрочем, любая банальность - это давно известная и всем надоевшая истина. «Да, сознательное отношение, да, ответственность за свои действия, но как это относится ко мне? Я себя контролирую», - скажете вы и не ошибетесь. Но есть одно но.

Каждый человек имеет свои манеры и привычки. Можно сказать даже, что человек состоит из привычек. Какие-то из них воспитаны в детстве, какие-то приобретены в течение жизни, какие-то выработаны специально, самим человеком. Наши привычки определяют нашу личную эффективность. Человек, привыкший убирать за собой, эффективнее человека, к этому не приученного.

Но количество всевозможных правил, принципов, шаблонов, привычек и рефлексов таково, что не может быть осознано в полном объеме; другими словами, вы не можете управлять всей этой громадой информации одновременно. Точнее, это не может делать ваше сознание, поскольку давно известно, что оно удерживает в себе одновременно только 7-9 объектов максимум, большее же количество объектов снижает концентрацию и уменьшает эффективность. Остальными нашими привычками оперирует подсознание. И вот этот-то процесс нам неподконтролен.

У современного человека жизнь устроена так, что всегда имеется выбор, всегда есть варианты. Зачастую эти варианты несравнимы или же, наоборот, равнозначны, так что мы затрудняемся в выборе. Вдобавок, ритм сегодняшней жизни настолько стремителен, что выбранный сегодня «хороший» вариант вполне может завтра стать «плохим». В результате множество людей не имеет четко определенных целей, надежных знаний, выраженных стремлений - той опоры, которая необходима для работы подсознания. Его работа неэффективна без этой опоры.

Давайте проверим. Попробуйте сейчас написать на листке ваши жизненные приоритеты, список дел, выполненных за неделю, 3 любимых блюда и определение слова «знак». Эта задача наверняка покажется вам сложной и затратной по времени, хотя в конечном итоге и будет решена: вы вспомните, сравните и выберете самое важное. Встает вопрос: а как вы жили до решения этой задачи, неужели наугад? Нет, просто теми процессами, которые вы использовали для ее решения, в рутине жизни управляет ваше подсознание. И управляет неэффективно, раз вы не сразу оформили в

Как контролировать свою жизнь

Автор: admin

06.08.2011 18:43 - Обновлено 29.10.2014 13:32

голове решение простой задачи.

Мы взрослые люди, и нет необходимости доказывать, что то, что для нас не эффективно, может быть и опасно. Скажу лишь, что любая опасная вещь имеет простой и действенный вариант контроля - устранение из нашей жизни. Любая, кроме подсознания, потому что оно - часть нашего разума. Мы не можем устранить себя. А раз не можем, пойдем другим путем.

Мы научимся себя контролировать.

Автор - Алексей Глазков

[Источник](#)