

## Что такое одиночество?

Человек большую часть своей жизни проводит среди людей. Ему необходимо общение в социуме для того, чтобы поделиться какой-то новостью, рассказать смешную историю, спросить совета и т.д. В нашем мире проживают миллиарды людей. Возникает вопрос: почему среди миллиарда людей человек чувствует себя одиноким?

Согласно словарю Ожегова, *«одинокий человек – это человек отделенный от других подобных, без других, себе подобных; без близких»*. Как можно отделиться от других людей, когда мы всё время находимся в обществе?

Можно запереться у себя в квартире, закрыть окна и шторы, лечь на диван и чувствовать себя одиноким. Но есть и другой вид одиночества. Я бы назвала это духовным одиночеством. Вы каждый день просыпаетесь, идёте на работу, общаетесь с коллегами, но в то же время чувствуете себя одинокими. Почему? Потому что рядом нет близких людей. Людей, которые готовы выслушать и поддержать вас, готовы помочь в решении проблем, готовы просто быть рядом, когда вам плохо.

## Почему не нужно бояться одиночества?

В одиночестве происходит единение человека с самим собой. Человек, отделённый от общества, сосредотачивается на себе. Только так можно понять себя и научиться любить себя такими, какие мы есть. "Как?" – спросите вы. Очень просто. Для начала закройте глаза и постарайтесь ни о чем не думать. Представьте, что вы созерцаете ваше тело со стороны. Представьте, что наблюдающий – симпатичный мужчина или же хорошенькая женщина. Выпрямите спину, втяните живот и с этого момента будьте всегда подтянуты и стройны, как будто бы за вами наблюдают. Вызывает ли у вас симпатию собственное тело? Хотели бы вы узнать себя лучше? Попробуйте представить себя в роли человека, наблюдающего со стороны. Каково первое впечатление этого человека от вас? Чем вы заинтересовали его или же чем оттолкнули? Какие он видит в вас достоинства и какие недостатки? Вспомните как можно больше, приводите конкретные примеры, подтверждающие те или иные ваши качества. Пусть человек, наблюдающий за вами, узнает как можно больше. Посредством такого несложного анализа себя со стороны мы сможем лучше понять себя, понять свои слабые и сильные стороны, принять себя и полюбить себя. Под конец представьте, что человек, наблюдающий за вами, узнав обо всех ваших достоинствах и недостатках, влюбился в

## Что такое одиночество

Автор: admin

23.09.2011 15:36 - Обновлено 01.11.2014 10:11

---

вас. Улыбнитесь. Вы ведь тоже влюблены в этого человека!

### Одиночество в любви

Одиночество, безусловно, идёт нам на пользу время от времени, но очень важно искать и находить людей, с которыми вы не будете чувствовать себя одинокими. Этот человек – ваша вторая половинка. Теперь, когда мы полюбили себя, мы открылись для любви к другому человеку. Важно искать и не останавливаться на поиске – «кто ищет, тот всегда найдёт».

Если у вас уже есть человек, рядом с которым вы ощущаете гармонию и спокойствие, человек, обнимая которого вы забываете о всех своих проблемах и неурядицах и, наконец, человек, искренний взгляд которого манит и притягивает вас, и вы понимаете, что не можете больше жить без огонька этих глаз, - поздравляю, вы не одиноки!

Автор - **Элина Блинова**

[Источник](#)