

# Что такое признание и для чего оно нужно? Часть 1

Вы хотите жить счастливо? Странный вопрос, да? А как вы вообще узнаете, хороша ваша жизнь или нет? По настроению? А как изменить настроение с отвратительного – отвращающего от восприятия жизни – на хотя бы нормальное, знаете?

Между тем, существует замечательный способ, который позволяет, по крайней мере, идти к ощущению счастья. Этот способ называется ПРИЗНАНИЕ, именно так, большими буквами! Дело в том, что признание помогает нам трезво оценивать реальность. И это очень важно!

Лет десять назад я обратила внимание на странные мысли. Я вспоминала о чем-нибудь и думала, какое было прежде прекрасное беззаботное время, и как я должна была бы быть там счастлива. Но нет, я же помню, что этого не было, напротив, я думала, что чего-то мне недостаточно, что у меня что-то не получается и не получится. Или, просматривая фотографии, думала: «Чудесное было время. Боже мой, как же тогда было хорошо!» Почему же тогда, почему не сейчас??

К сожалению, неконтролируемое качество нашего ума заключается в том, что ярче всего, как это ни странно и ни парадоксально звучит, мы рисуем себе то, чего нет!! И мы активно признаем то, чего нет, и мучаемся и страдаем от этого, не замечая всего того, что у нас есть! Зато, спустя годы, мы совершенно забываем о своих неприятных переживаниях и понимаем, как было важно именно то, что мы имели тогда, но не имеем теперь. И снова чувствуем себя несчастными и обделенными.

Мы считаем хорошее само собой разумеющимся, однако как горько бывает это хорошее и нужное терять! Короче говоря, все как в той знаменитой, но тем не менее чаще всего игнорируемой пословице: «Что имеем, то не ценим, потерявши – плачем!»

Вот в такой замкнутый круг мы попадаем по воле своего ума. Что делать? Придется стать разумным! А разум подсказывает, что раз уж мы признаем что-то не слишком приятное, надо признавать и другую сторону для создания целостной картины о мире, для сохранения душевного равновесия.

А вообще, что значит **признание**? Судя по строению слова – быть **при знании**, знании о том, что есть сейчас, в данный, настоящий, а не воображаемый момент. Если я признаю только плохое как в себе, так и в мире, то и жизнь будет казаться мне плохой (обратите внимание, именно

**казаться**

). Это называется – смотреть на мир через черные очки.

А признавая все хорошее, что есть в жизни именно сейчас, я создаю предпосылки на будущее, ведь подобное притягивает подобное. Вспомните притчу Христа о зарытых в землю талантах и ее окончание: «...ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет». (Матф.13:12)

С другой стороны, если видеть все только в розовом свете, рано или поздно человека настигнет разрушение иллюзий и разочарование. Поэтому очень важно видеть и признавать все, что есть в мире: правое и левое, верх и низ, внешнее и внутреннее, потому что все это существует одновременно, как две стороны одной медали.

Признав свои поступки, вы сможете увидеть, что за ними последует, и не будете жаловаться на жизнь за то, что она к вам не справедлива. Плюс к этому вы сможете понимать других людей – то, что они пока не идеальны в своем поведении, также как и вы. Ведь, осуждая кого бы то ни было (и себя в том числе), мы сужаем его до одних лишь неприятных качеств, навешиваем ярлык – «он плохой» – и, по правде говоря, смешиваем с грязью.

Делали вы что-то через силу, из-под палки, мучаясь, надрываясь, ломая себя, и борясь с собой? Думаю, ответ будет утвердительным. Вот так мы работаем на износ, и кто от этого страдает? Конечно, мы сами, ведь такие действия приводят к надрывам, нервным срывам, нервному истощению. Признайте это, потому что при этом вы как минимум осознаете потребность в восстановлении сил и отдыхе, а еще лучше – будете искать для этого возможности.

И как мы жаждем признания своих действий, собственно своего бытия, ведь ласковое слово и кошке приятно! И кто должен вам все это сказать, отметить? Где найти такого человека, который **замечал бы все ваши успехи**? Мы ищем его в своем окружении,

## Что такое признание и для чего оно нужно

Автор: admin

18.11.2011 23:43 - Обновлено 01.11.2014 10:14

---

однако находится он совсем не там. Искать его надо внутри себя, ведь

**ЭТО ВЫ САМИ**

!

Скажите себе: «Какой(-ая) я молодец, столько всего переделал(а)! Успел(а), смог(ла), понял(а) и пр.!» Признавайте всё то, что вы делаете, ведь это – правда, и это есть именно сейчас. Тогда вы не будете обижаться на других за невнимание, не будете держать их в должниках.

Не получая признания, множество людей в душе просто неутолимо жаждут его. Этот факт служит средством активных манипуляций и удерживания людей в сектах или, например, в пирамидальных сетевых структурах. Там создаются иллюзии об исключительной важности и необходимости, что буквально держит людей на крючке.

А с другой стороны, признавайте и то, что вы не делаете или пока не понимаете. Осознавая и **признавая все свои качества, как сильные, так и не очень**, вы будете иметь четкую картину, на что в себе можно опираться, а с чем еще нужно поработать.

Не делая этого, мы всегда будем считать, что кто-то виноват в неуспешности нашей жизни. Признание же учит быть в ответе и за свою жизнь, и за свое счастье, которого мы сами кузнецы.

Автор - **Евгения Воскресенская**

[Источник](#)