

КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ

или

Где же это долбаное счастье?



Екатерина Нетреба

Екатерина Нетреба

Как понять себя. Или где же это долбаное счастье?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38612609

ISBN 9785449354662

Аннотация

Как получать удовольствие от жизни? Как стать по-настоящему счастливым человеком? Я решила не грузить вас тоннами теории, которой в интернете и так предостаточно, и создала практическую тетрадь, работая с которой вы сможете разобраться в себе, и изменить жизнь в соответствии с вашими целями, не опираясь на мнение большинства.

Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
Я И ОБЩЕСТВО	6
Моя роль	7
Искажение желаний	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Как понять себя
Или где же это
долбаное счастье?**

Екатерина Нетреба

© Екатерина Нетреба, 2019

ISBN 978-5-4493-5466-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Большинство людей недовольны своей жизнью или отдельными её моментами. Вспомни, как ты представлял своё будущее в детстве? «Когда я вырасту, я стану...». Куда делась мечты и цели? Почему повседневность совершенно не совпадает с тем, что мы можем назвать счастьем?

Некоторые решаются ответить себе на эти вопросы и становятся на путь саморазвития, учатся достигать целей и работать над собой.

Но не всё так просто. Даже богатые и успешные, после покорения очередной вершины не ощущают себя счастливыми людьми.

Я прочитала множество книг о том, как улучшить свою жизнь. Каждая из них отражает мировоззрение автора и его представление о благополучии. Но мы разные, и каждому из нас нужно индивидуальное решение.

Эта книга – своеобразный тренинг, который поможет тебе понять себя, трезво взглянуть на мир вокруг, и изменить жизнь в ту сторону, где именно ты будешь счастлив!

Я И ОБЩЕСТВО



*Общество - как воздух: оно
необходимо для дыхания, но
недостаточно для жизни.
Джордж Сантаяна*

Моя роль

Мы постоянно слышим советы о том, что нужно быть самими собой, что нельзя подстраиваться под окружающих.

Но в тоже время, именно от того, **как человек умеет адаптироваться** в окружающем мире, в коллективе, в обществе, зависит степень его успешности, а также то, насколько он будет счастлив.

Рассмотрим общество как систему. **Общество стремится к самоорганизации.** Это значит, если соберётся определенное количество людей, они никогда не останутся без лидера. Найдутся ведомые и ведущие.

– Ты скажешь, что каждый человек в системе важен!

Нет, не путай систему и механизм! Это в механизме при поломке даже одного элемента, может остановиться его работа, а **в системе элементы замещаемы.**

Да, система может обойтись без тебя! Поэтому при любой попытке какого-то элемента пойти против неё, она вытолкнет его, как что-то чужеродное и вредоносное.

А если в этой системе ты – лидер? Что происходит тогда? Можно задавать и строить свои правила?

Только в том случае, если эти правила подчиняются общим законам и стереотипам именно этой системы. Когда они **угрожают её целостности**, то она не пощадит и тебя!

Лидеры – это те люди, которые представляют сте-

реотипы системы. Это те, кто озвучивают мнение большинства, её лицо. *Вы наверно подумали о том, что именно они управляют обществом, контролируют его?*

Для того, чтобы управлять чем-то, нельзя зависеть от этого. Тот, кто управляет, находится всегда вне системы.

Пример

Коллектив на работе. В коллективе есть лидер, которого все любят и уважают, это чаще всего человек, который отражает настрой всего коллектива. Если коллектив возмущен, то именно этот человек будет высказывать мнение коллектива начальству. Если коллектив дружен, то это самый дружелюбный человек, если коллектив карьеристов идущих по головам, то это самый стервозный человек. В коллективе нытиков, самый недовольный будет лидером!

Если у человека в таком коллективе внезапно окажется другой настрой, то коллектив не захочет общения с ним, он будет его выталкивать из своего круга, если не сможет изменить его взглядов. Например, оптимист среди нытиков внезапно окажется мажором, или мечтателем.

Кто же управляет этой системой? Конечно начальник. Да, он может быть сволочью для всех своих работников, может быть хорошим, но именно он может изменить, перестроить систему. Именно он управляет ею. Хороший руководитель находится вне системы, он не играет в «игры» коллектива. Он без зазрения совести

может разрушить все устои и создать новые.

А теперь, чтобы применить теорию на практике выполни задания:

– Запиши системы, в которых ты находишься.

– Укажи лидеров этих систем

– Укажи самые яркие особенности систем.

– Кто управляет каждой из этих систем.

– Какое место в системе занимаешь ты

Что мне дают эти знания? На работе, в школе, при общении с другими людьми ты можешь либо вступать в систему, либо создавать её самостоятельно.

Ты спросишь, почему я говорю здесь о типичных системах и об обществе?

Каждая личность напрямую зависит от систем,

в которых находится и сформирована ими.

Искажение желаний

Ты считаешь, что выбрал себе цель и готов её достичь. Но почему не все цели выполнимы? Почему даже при наличии ресурсов многие не могут добиться желаемого?

– **Неправильная постановка цели.**

Это же элементарно, скажешь ты! ты много раз об этом слышал!? Ты ходил на тренинги, занимался разбором своей цели, но все тщетно! Ты думаешь, я говорю о неправильной формулировке цели?

– **Вообще о ее наличии!**

Правильно, конечно, ставить цели в зависимости от своих желаний. Но никто не задался вопросом, а **твоё ли это желание?**

В обществе, принято различать, что хорошо, что плохо. Как человек должен отдыхать, как проводить время... Именно из этих **стереотипов** и складываются наши желания – самые ошибочные.

К примеру:

Многие считают, что путешествовать – это хорошо. Это настолько впилося в умы людей, что каждый говорит, что на пенсии он хочет кататься по разным странам, что для того чтобы развиваться, нужно смотреть на другие культуры.

Это желание (для большинства) – классический стерео-

тип.

Также стереотипами желаний могут являться дорогие машины, одежда и аксессуары, желание иметь социально значимую профессию, желание быть оцененным другими.

Сюда можно отнести такие цели, как изменение себя (пластические операции), даже саморазвитие, когда человек стремится к какому-то идеалу, который был сформирован не им самим, а обществом.

Всегда считались хорошими определенные черты характера, и именно к ним стремится каждый. Когда люди говорят о том, что нужно быть самим собой, что нужно проявлять свои настоящие черты характера, то чаще всего имеется в виду совсем другое.

Если ты будешь проявлять свои «плохие» черты характера, то есть те, которые общество считает плохими, это общество не оценит таких действий.

Вы скажете, что со школы учат, что одна и та же черта может быть и хорошей и плохой. Часто говорят к примеру: медлительный, но внимательный; или жадный – экономный! Внимательность и медлительность – это разные вещи! И если человек жадный, экономность тут не при чём!

Слышал ли ты где то восторженные восклицания людей, которые бы говорили «Как круто! Какой ты медлительный!»

Мы делаем вывод, что из-за стереотипов формируются неверные цели. Но как понять является ли Твоё желание по-

настоящему твоим?

*Первым этапом нужно найти, где именно ты стереоти-
пишь.*

Практикум

– Найди и запиши 3 стереотипа о внешнем виде человека

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.