



**Вовремя прочитанная книга – огромная удача. Она способна изменить жизнь, как не изменит её лучший друг или наставник (Петр Андреевич Павленко – советский писатель)**

**. Для меня этой книгой стала**

**«Энциклопедия Мудрости». В начале**

**этой книги были самые известные афоризмы древнего мира.**

**Над некоторыми я конкретно задумывалась, с некоторыми я была в корни не согласна, но историю не изменишь!**

И вот скоро пошли мыслители, писатели и просто те, кто мудро высказывался. Первым из них был легендарный древнегреческий поэт Гомер, затем Эзоп, Гиппократ и ещё очень много известных ранее и те, о которых я слышала впервые. Так шли страница за страницей, я зачитывалась далеко за полночь. И над многими высказываниями я думала ещё долго после их прочтения. Но никак не дает мне покоя одно высказывание Франческо Петрарка (1304-1374гг.), итальянского мыслителя и поэта: «Раз нельзя быть внешне тем, чем хочешь быть, стать внутренне таким, каким должен стать». Ведь если реально задуматься, многие подгоняют себя внешне под идеалы и стереотипы, как им кажется, но так быть не должно! Все должны быть внешне индивидуальными. Зачастую, мучая себя диетами, спортзалами, салонами красоты и всеми возможными способами, хотят достичь желаемых результатов и стать похожими на придуманные себе идеалы. Но зачем? Зачем это стремление к неведомым высотам?! Когда главное в жизни это – познать себя. Лично для меня я – единственный на свете человек, которого мне бы хотелось узнать получше! Надо как я считаю в жизни познать себя внутри, а не ставить и не строить каких-либо идеалов внешне. Давайте же начнем с себя. Ведь меньше всего на свете мы знаем о себе. Элементарный пример: я, после прочтения этой книги, решила, что пора меняться, хватит стоять или топтаться на одном месте, надо делать широкий шаг вперед. Пора изменить отношение к учебе, окружающим и просто надо жить открытым и честным человеком. Ведь порой всё, что льется из наших уст, выглядит неподобающим.

Какие же есть способы познания самого себя? Мне и самой стало интересно как же это – познать себя, прочитав пару статей в интернете, я нашла много интересного и полезного. Во-первых, это самонаблюдение. Осуществить это можно путём наблюдения за собой, своим поведением, событиями внутреннего мира. Во-вторых, самоанализ. То, что ты обнаруживаешь с помощью самонаблюдения, подвергается анализу, в ходе которого какая-либо черта личности или поведенческая характеристика, человек размышляет о себе, о данном конкретном качестве. Например, обнаружив в себе признаки застенчивости, можно попытаться ответить на вопросы: всегда ли это проявляется? Застенчив ли я в общении с близкими людьми? Проявляю ли я застенчивость, отвечая на уроке? А в общении с незнакомыми людьми? Со всеми ли? Чем это вызвано? К примеру, причиной застенчивости взрослого человека может быть затаённая обида, пережитая в детстве как результат насмешек. В-третьих, это сравнение себя с некоторой «меркой». Всем нам свойственно сравнивать себя с другими людьми или с идеалами, или с принятыми нормативами. Это сравнение происходит посредством некой шкалы, полюсами которой являются противоположности, например: умный – глупый, добрый – злой. В-четвертых, это моделирование собственной личности. Оно осуществляется путём отображения отдельных свойств и характеристик именно своей личности, своих отношений с другими людьми с помощью знаков и символов. Например, можно, обозначив кружками себя и других значимых людей, попытаться прописать и осмыслить связи между собой и другими: симпатии, антипатии, доминирование, подчинение, конфликты и т.д. Так же будет полезно для большего понимания свой личности: отчет перед собой в форме дневника, просмотр фильмов, спектаклей, чтение художественной литературы, и обращать внимание на психологические портреты героев, их поступки, отношения с другими людьми. Ведь все мы вольно или невольно сравниваем себя с этими героями, а писатели (особенно классики) считаются непревзойдёнными психологами. Для большего понимания себя как внутреннее, так и внешне можно заняться йогой и медитацией, что поможет лучше концентрироваться и понимать все свои желания и потребности. Ведь во многом и не важно, какая у тебя оболочка, важнее, что внутри этой оболочки. Попробуй, все-таки познать самого себя!

**GD**