*Самопознание* - это желание познать себя - его психические и физические качества, его способности и вообще все тонкости его личности. Благодаря самосознанию человек может узнать о себе много нового и интересного, чего он раньше не знал и не понимал, и даже много чего еще никто никогда не узнавал о себе. Кроме того, благодаря самосознанию человек способен в значительной степени понять себя и найти свое место в жизни. Иногда мы даже не знаем, кем мы можем быть в жизни, где, так сказать, наше место в этом мире и что мы должны делать, чтобы полностью реализовать себя. Самосознание поможет ответить на эти и многие другие вопросы. Это поможет каждому человеку обрести веру в себя и свои возможности и даст ему силы реализовать все свои желания. В этой статье я расскажу вам о том, как самосознание может помочь вам улучшить себя и свою жизнь и как человек может узнать себя.

*Зачем знать себя*

И все же, несмотря на всю видимую полезность самопознания, вопрос о том, зачем познавать себя, безусловно, возникает в головах многих людей, даже тех, кто уже активно занимается самопознанием. Однако самосознание, самокопание, самообразование, самоанализ-нелегкая работа. Вам нужно потратить много времени на копание в себе, чтобы изучить черты вашей личности, и многие из них уже ушли. Да и нужно много думать о себе, о своих поступках, о своих мыслях, о своем поведении, что само по себе непросто. Думать вообще очень сложно, а тем более о себе самом

 Но я думаю, что главная причина в том, что в какой-то момент человеку начинает не нравиться его неспособность управлять собой и своей жизнью так, как ему хотелось бы. Это означает, что он может сделать это неправильно или, во всяком случае, не очень хорошо. И в тот момент, когда он начинает более или менее ясно понять, что он плохо управляет своей жизнью и не контролирует себя достаточно хорошо, в результате чего многие вещи в его жизни не укладывается - она хочет разобраться в себе, чтобы, наконец, привести в порядок себя и свою жизнь. Иными словами, неудовлетворенность собой и своей жизнью - это отличный повод для самопознания. Но чтобы изменить свою жизнь, человек должен сначала изменить себя. Есть такие люди, которые удивляются вопросу о смысле жизни и ищут ответы на то, что называется, в глубь себя, ибо в другом месте, как не в себе, ищут ответы на столь важные и вечные вопросы. То есть иногда не неудовлетворенность, а любопытство и желание развиваться становятся толчком к самопознанию. Правда, это редко, гораздо реже, чем потребность в самопознании в результате неудовлетворенности человека своей жизнью, но происходит. Я считаю, что одно не мешает другому, потому что любой порядок в жизни человека подразумевает для него четкое понимание того, для чего он живет и что заставляет его хотеть жить лучше. Ведь чем больше человек знает о себе и вообще о людях, тем лучше он понимает и собственные возможности, и вообще возможности человека, а это, в свою очередь, раскрывает перед ним более широкое пространство возможностей. Я думаю, вы согласитесь со мной, что мы, люди, все еще многого не знаем друг о друге. Более того, мы не знаем, что именно мы не знаем о себе, то есть мы не понимаем, что именно мы хотим найти в себе. И это завораживает. Это заставляет нас изучать себя так же активно, как, скажем, изучать космос, потому что в нас таится тайна не меньше, чем в космосе. И кто знает, что мы можем знать о себе и как на основе этих знаний мы можем развиваться, приобретать новые навыки и возможности, с помощью которых мы сможем качественно изменить нашу жизнь.

Итак, что мы знаем о себе и что нам нужно узнать о себе? Тем не менее, самосознание должно начинаться с чего-то и иметь какую-то цель. О себе мы знаем многое и еще больше не знаем, а потому самосознание стремится не найти в себе чего-то конкретного, А вообще что-то найти и понять. Глядя на других людей, мы можем видеть, каким может быть человек, но интересен другой вопрос-есть ли в нас что-то подобное, что мы наблюдаем у других людей? Я имею в виду, если вы смотрите на человека, у которого есть качества, которыми вы хотели бы обладать, то можете ли вы развить в себе похожую, я говорю не полностью идентичную, но похожую личность, которая полностью удовлетворит вас? Я считаю, что да-все, что вы наблюдаете у других людей, как хорошее, так и плохое, есть в каждом из нас. Другое дело, в каком развитом состоянии живет в нас тот или иной человек, те или иные качества, или лучше сказать, какие у нас задатки для формирования в себе того или иного человека. Ты все еще должен справиться с этим. Кто-то из нас в более развитом состоянии имеет определенные преимущества и недостатки, кто-то другой и в зависимости от нашего желания-мы можем развить в себе именно то, что нам нужно. Конечно, мы можем найти в себе то, что никто еще не нашел в себе и что является большой наградой для искателя, но все же найти в себе то, что привлекает вас к другим людям, - это большое искушение. Поэтому помните, дорогие друзья-в себе вы можете найти любого человека, которого знаете, чтобы вырастить его в себе. Еще раз повторю – не нужно быть таким, как кто-то, человек не должен к этому стремиться, он должен развивать свое "я". но другие люди, достойные люди, могут стать для него эталоном, чтобы с точки зрения развития своих личных качеств ему не пришлось изобретать колесо заново.

Очень полезно заниматься самопознанием для решения различных проблем. И их всегда достаточно в нашей жизни. Но многие люди оказываются не только неподготовленными к ним, но даже не видят, как в принципе они могут решить те или иные проблемы. Очень часто, когда мои клиенты и я решаем проблемы, с которыми они обратились ко мне, я обращаю их внимание на черты личности, которые у них есть, и, соответственно, возможности, которые у них есть благодаря этим качествам, с помощью которых эти люди могут решить свои проблемы. Но они сами по разным причинам не замечают в себе этих качеств и потому не видят возможностей, которые у них есть. Но что значит не знать о некоторых своих личных качествах и не видеть доступных им возможностей-это значит, что вы не используете эти возможности для решения своих проблем и в то же время задач. Это все равно, что охотиться с заряженным оружием, но не уметь из него стрелять. Видите ли, многие люди могут гораздо больше, чем они думают. И те проблемы, с которыми сталкивается большинство людей в повседневной жизни, не так серьезны для них, чтобы заботиться о них, а тем более отказываться от своих амбиций. Но люди воспринимают те или иные, безобидные для них ситуации именно как проблемы, потому что просто не знают, как их решить или как их избежать.

Я считаю, что отсутствие знаний и непонимания людьми самих себя, хотя бы в самых приемлемых для них пределах, является одной из главных проблем для большинства людей. И эту проблему нужно решить одной из первых. Я тоже не очень хорошо знаю себя, но я работаю над этим-я стараюсь узнать себя как можно лучше. И должен вам сказать, друзья, что это очень интересно и чудовищно полезно. Это полезно не только в том смысле, что у нас есть возможность стать лучше, развивая в себе определенные качества, открывая их сначала в себе, а затем находя способы их развития, но и с точки зрения нашей самооценки. В конце концов, вы знаете, в нашей жизни иногда есть люди, которые говорят нам, что мы не можем что-то там и что что-то там нам не дано. Встречались ли вы с этим? Я наткнулся на это. Некоторые люди сказали мне, что мне не дали этого или этого, и я сначала поверил им. Но, знаешь, моя гордость не позволяла мне смириться с мыслью, что я что-то не могу, что-то мне не дано. И я начал работать в этом направлении, я работал в основном над тем, что было важно для меня. И оказалось, что мне все дано, что я все могу, достаточно развить в себе необходимые качества, а не полагаться на природный дар или его отсутствие. Таким образом, самосознание позволяет нам опровергать негативные мнения других людей о нас. И это опровержение важно прежде всего для нас самих, оно помогает нам верить в себя.