**Что мешает нам найти свое “Я”**

В новую жизнь нужно идти налегке, чтобы ничего не тянуло вас назад и не клонило к земле. Поэтому первым делом нужно избавиться от ненужного багажа. Приготовьтесь очистить вашу душу от хлама, накопившегося за годы жизни не своей жизнью.

***Запоминайте, от чего нужно избавиться в первую очередь:***

* Сожаления о прошлом

Давайте договоримся считать точкой отсчета вашей новой жизни сегодняшний день, а прошлое оставить позади. Того, что случилось, уже не изменить, сколько ни посыпай голову пеплом. Сожаления будут только отнимать время и силы, мешая вам двигаться вперед.

* Обвинения себя и других

Если вы считаете, что что-то сделали не так, упустили возможности, не использовали предоставленные судьбой шансы, простите себя за это. Сбросьте с плеч эту тяжелую ношу и вдохните полной грудью. Никто из нас не идеален, и корить себя за это бессмысленно.

Обвинять обстоятельства и других людей в своих неудачах тоже контрпродуктивно. Таким образом мы буквально расписываемся в собственном бессилии. К тому же на скамье подсудимых чаще всего оказываются самые дорогие и близкие люди – родители, родственники, друзья. Остановите расследование и прекратите поиск виноватых. Дело закрыто.

* Стереотипы

Стереотипы – основная причина, почему люди живут не своей жизнью. Если слепо им следовать, заглушая голос своего Я, рано или поздно окажешься в тупике. Или в яме – кому как повезет. Если вы слышите одну из следующих фраз, знайте – перед вами стереотип. Не дайте ему разрушить ваши планы и мечты.

***Как найти себя: советы и упражнения***

**Поиск себя** – занятие непростое, но очень увлекательное и захватывающее. Приготовьтесь каждый день открывать что-то новое и узнавать себя с новой стороны. Я собрала для вас практические рекомендации психологов, которые помогут вам раскрыть весь свой потенциал и ответить на вопросы, накопившиеся внутри.

***Составьте свою автобиографию***

Выделите время, чтобы сесть и записать на листе бумаги все ключевые события вашей жизни. Эмоции постарайтесь отставить в сторону, чтобы они вам не мешали.

Проанализируйте все события без восторгов и сожалений. Обдумайте каждый свой выбор. Что сподвигло вас поступить так, а не иначе? Был ли это в полной мере ваш выбор, или за вас его сделали родители, среда, общество? В какие моменты вы чувствовали себя по-настоящему счастливым и были самим собой? Честно ответьте на эти вопросы, не пытаясь ничего приукрасить и утаить от себя. Именно в наших воспоминаниях хранится ключ к познанию себя.

***Вспомните, чем вы любили заниматься в детстве***

Склонности и таланты начинают проявляться уже в раннем возрасте. Воскресите в памяти свои любимые детские занятия. Если сами не можете вспомнить, расспросите родителей. Может, вы очень любили рисовать? Или самозабвенно танцевали часы напролет? А может, вы просто обожали наблюдать за жуками и гусеницами?

Попробуйте возродить ваши детские увлечения. Возможно, именно в них заключено ваше истинное предназначение, заглушенное и отправленное в глубинные слои психики. Откопайте его, отряхните от пыли и начните потихоньку восстанавливать. Не отчаивайтесь, если у вас не получится сразу. Проявите терпение и упорство.

***Ищите дело всей жизни***

Самые счастливые люди – люди, увлеченные каким-то делом или идеей. Если у вас есть занятие, которое разжигает в душе огонь, вам очень повезло. Неважно, что это – вышивание крестиком, роспись тарелок или выращивание папоротника. Развивайтесь в любимом деле, совершенствуйтесь, получайте от него энергию. Не слушайте никого, кто будет говорить, что вы тратите время на ерунду.

***Пройдите психологические тесты***

Если вы не можете найти свое предназначение и разобраться в себе сами, воспользуйтесь вспомогательными материалами. Существует множество психологических тестов, которые определяют особенности характера и склонности человека. Часто их используют при профориентации, чтобы помочь человеку определиться с будущей профессией.

Я собрала для вас список подходящих тестов, которые помогут вам лучше понять себя и найти свое место под солнцем. Отвечайте на вопросы искренне и честно.

**Тест на определение профессионального типа личности Джона Голланда**

Тест поможет определить склонности к определенным профессиям. В процессе прохождения вам нужно будет выбирать из двух профессий более приятную вам.

**Тест Айзенка на определение темперамента**

Тест расскажет, кто вы по темпераменту: сангвиник, холерик, флегматик или меланхолик. Вы узнаете особенности своей нервной системы и получите рекомендации по выбору подходящего занятия. Тест состоит из вопросов с двумя вариантами ответа, из которых нужно выбрать тот, который вам ближе.

**Исследование особенностей личности Рэймонда Кеттела**

Тест выявит ваши индивидуальные особенности, интересы и склонности. Отвечать на вопросы нужно быстро и честно.

**Тест на определение психологических установок, потребностей и мотивации**

Методика определит, какие рычаги движут вашим поведением. Состоит из 80 утверждений, каждое из которых вам нужно примерить на себя и определить, соответствует оно вам или нет.

***Станьте самостоятельным***

Чтобы найти свой путь и уверенно идти по нему, нужно твердо стоять на своих ногах. Чем больше вы зависите от кого бы то ни было материально или морально, тем меньше у вас свободы выбора. Пользуясь чужой опекой, вы вручаете человеку власть над собой – помните об этом. Пока вы, к примеру, живете за счет родителей, **вы не можете не считаться с их мнением.** Поэтому начните делать шаги в сторону полной независимости и самообеспечения.

Понятно, что это дело ни одного дня, и для достижения полной свободы нужно время. Начните двигаться в этом направлении сейчас, и уже скоро вы получите первые результаты. У вас появится уверенность в себе, вера в свои силы и мотивация двигаться к цели.

***Приведите все дела в порядок***

Нерешенные проблемы и недоделанные дела не позволят вам расстаться с собой прошлым и отправиться на поиск себя настоящего. Они будут постоянно отнимать энергию и внимание и затягивать вас обратно в надоевшую рутину. Чтобы этого не случилось, завершите все начатые и отложенные в долгий ящик задачи. Раздайте долги, доделайте ремонт, вылечите зубы. После этого вам буквально станет легче дышать. Вы почувствуете, что ничто больше не держит вас в прошлой жизни, и можно смело двигаться к переменам.

***Читайте вдохновляющие книги по саморазвитию***

Вы не одиноки в своих поисках. История помнит миллионы людей, которые прошли этот путь и обрели счастье. Изучение чужого опыта поможет вам избежать ошибок.

Я подготовила для вас подборку своих любимых книг по поиску себя. Читайте их, вдохновляйтесь и развивайтесь.

“Давно пора. Как превратить мечту в жизнь, а жизнь в мечту”, Барбара Шэр.

“Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя”, Елена Резанова.

“Предназначение. Найти дело жизни и реализовать мечты”, Александр Рей.

“Красная таблетка. Посмотри правде в глаза”, Андрей Курпатов.

“Сила подсознания, или как изменить жизнь за 4 недели”, Джо Диспенза.

***Упражнение «Поезд»***

Выберите время и место, где вас никто не побеспокоит, и выполните следующую медитацию. Представьте, что вы садитесь в поезд и отправляетесь в дальнее путешествие. Отправной точкой служит ваша сегодняшняя жизнь, а пунктом назначения – жизнь, которую вы бы хотели иметь.

При посадке окиньте взглядом привычный вам мир и мысленно попрощайтесь с ним. Вас ждет прекрасное будущее, в котором вы обрели себя и нашли свой путь.

Въезжая в свою новую жизнь, попытайтесь запомнить все до мельчайших подробностей. Посмотрите на себя со стороны – кем вы стали, чего добились. Отметьте все изменения, которые с вами произошли. Теперь у вас ориентир, куда двигаться и к чему стремиться.

***Упражнение «Лотерея»***

Представьте, что вы выиграли в лотерею огромную сумму денег и теперь можете до конца своих дней не работать. Чем бы вы занимались тогда? Чему бы посвятили свою жизнь, если бы не нужно было беспокоиться о куске хлеба?

Постарайтесь честно ответить на эти вопросы, а еще лучше – представить образно. Опишите один день своей новой жизни в роли миллионера. Обратите внимание на те занятия, которыми вы занимаетесь с удовольствием без какого-либо материального вознаграждения. Именно они являются источником энергии для вас и мощным внутренним ресурсом.

***Упражнение “Три пути****”*

Представьте, что у вас есть возможность прожить три разных жизни. Подумайте, чему бы вы посвятили каждую из них. Выбирать нужно что-то одно. Например, первую жизнь вы можете всецело посвятить игре на гитаре. Вообразите, как вы выступаете на концертах, собираете стадионы и буквально не расстаетесь со своим любимым инструментом.

Вторая жизнь может быть посвящена материнству или отцовству. Вы самоотверженный родитель, который поглощен воспитанием детей. Для вас нет ничего важнее счастья и благополучия ваших отпрысков.

Последний путь можно связать с научной деятельностью. Вы ученый и трудитесь с утра до ночи над усовершенствованием жизни людей. Вами движет высокая цель и жажда познания.

Поразмышляйте, какую жизнь из трех вы бы выбрали и как бы ее прожили. Были бы вы счастливы, если бы вам пришлось совершить этот выбор в реальности?

Суть этого упражнения в том, чтобы понять, что жизнь многогранна и в ней должно быть место различным проявлениям вашей личности. Посвящая ее чему-то одному, мы лишаем себя важного и ценного опыта. Все три жизни – это ваша часть, постарайтесь интегрировать их в одну и реализовать все свои цели, какими бы разными они ни были.

Если чувствуете неудовлетворенность своей жизнью и апатию, это значит, что вы еще не встретились с самим собой.

Очень важно как можно раньше отправиться на поиски себя, чтобы свою жизнь провести в гармонии и счастье. Кстати, Джонни Депп однажды сказал: “Себя невозможно найти, себя можно только создать”. А вы с ним согласны?