

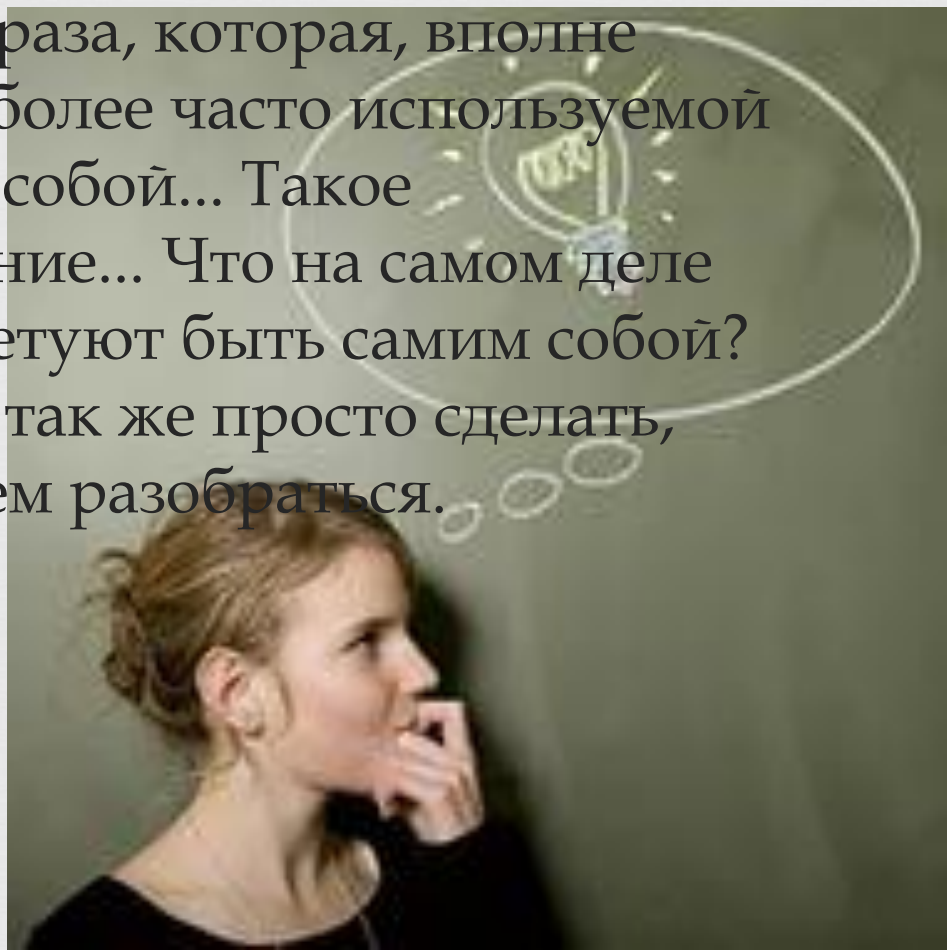
# Умение быть самим собой



Презентация

# Что значит “Умение быть самим собой”

- «Будь самим собой» – фраза, которая, вполне возможно, является наиболее часто используемой в истории советов. Будь собой... Такое неопределенное изречение... Что на самом деле имеют в виду, когда советуют быть самим собой? И действительно ли это так же просто сделать, как и сказать? Попробуем разобраться.



# Найдите себя и дайте себе характеристику.

- Оскар Уайльд однажды сказал с присущим ему остроумием: «Будь собой, все остальные роли уже заняты». Хотя эта фраза и может показаться смешной, в ней просматривается простая истина. Но вы не можете быть собой, если сначала не узнаете, не поймете и не примите себя. Это и должно стать вашей основной целью.



# Первое



- Вам следует определить свои жизненные ценности и понять, что составляет суть вашего естества. Частью этого должно быть размышление над своей жизнью и выбором, который вы делаете. Подумайте над тем, что бы вы хотели или не хотели сделать, и действуйте в соответствии с этим. Выяснение путем проб и ошибок помогает больше, чем вы могли бы себе представить.

# Второе



- Вы можете даже пройти тесты на определение особенностей характера. Но не следует подтасовывать результаты, выбирая только те варианты ответов, которые вам нравятся, потому что так вы не дадите тесту возможность правильно охарактеризовать вас. Убедитесь, что полученная характеристика составлена на основе реальных данных и в полной мере соответствует действительности.

# При определении своих ценностей не удивляйтесь, если некоторые из них будут противоречить друг другу.

---

- Это естественный результат заимствования ценностей из различных источников – культуры, религии, образования, влияния наставников или вдохновляющих вас людей и т.д. Важно работать над этими противоречиями, чтобы определить, какие ценности наиболее верны для вас.
- Тот факт, что ваши ценности кажутся противоречивыми, не означает, что вам неизбежно придется отказаться от них. Рассматривайте это как часть вашей динамической сущности. Вы не можете заключить себя в какие-то узкие границы. У вас есть ценности для различных аспектов вашей жизни, поэтому неудивительно, что они отличаются.

# Никогда не переставайте искать свои собственные сильные стороны.

---

- Со временем они могут меняться, поэтому сосредотачивать свое внимание на них нужно постоянно. Ваши достоинства более чем адекватно уравновешивают ваши недостатки и являются основанием не сравнивать себя с другими.



- Сравнение с другими обычно приводит к недовольству собой. Человек, переполненный раздражением, не может сосредоточиться на мантре «быть самим собой», потому что он слишком занят страстным желанием чего-то еще!
- Сравнение может привести и к критике других. Стремление критиковать окружающих является следствием низкой самооценки и желания занять чужое место. С одной стороны, так вы потеряете друзей и уважение, с другой – никогда не будете самим собой, потому что чувство зависти заставляет вас тратить слишком много времени на других, а не на себя.



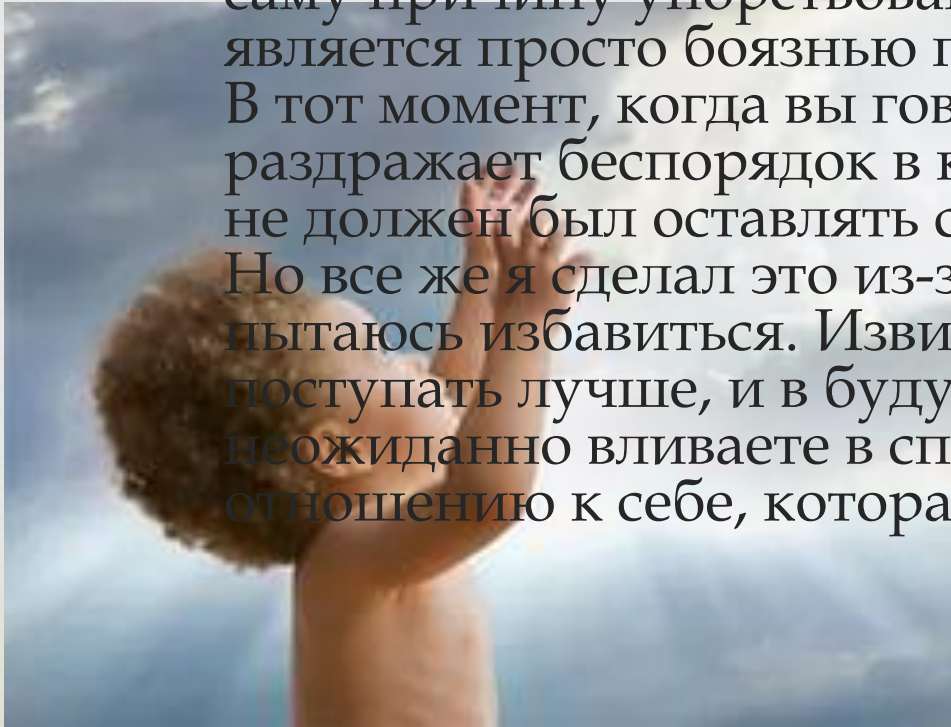
# Будьте честны и открыты.



- Разве у вас есть что скрывать? Мы все несовершенны, все мы учимся и растем. Если вы испытываете чувство стыда или неуверенности по поводу какого-либо аспекта своей личности, и вам хочется скрыть эту частичку себя, физическую или эмоциональную, то вам нужно смириться с этим и научиться обращать ваши так называемые недостатки в индивидуалистические причуды, открыто признав ваше собственное несовершенство.



- Попробуйте тактику откровенного признания своего несовершенства в дискуссиях с другими людьми. Вы, скорее всего, обнаружите, что неожиданно устранили саму причину упорствования на своем, которая часто является просто боязнью потерять лицо или сдаться. В тот момент, когда вы говорите «Да, меня тоже очень раздражает беспорядок в комнате. И я признаю, что не должен был оставлять свои вещи кучей на полу. Но все же я сделал это из-за своей лени, от которой я пытаюсь избавиться. Извини. Я знаю, что могу поступать лучше, и в будущем я постараюсь», вы неожиданно вливаете в спор искреннюю честность по отношению к себе, которая ломает всю суть спора.



# Не сравнивайте себя с другими.

- Если вы постоянно стремитесь быть тем, кем вы не являетесь, то вы никогда не будете счастливы. Когда вы сравниваете себя с другими, вы стремитесь изменить себя, подстроив под выбранные эталоны. Однако это скользкая дорога. Ваше мнение о себе в результате этого будет только все более и более ухудшаться.





- Вы всегда видите внешность, которую люди хотят продемонстрировать обществу, но вы никогда не сможете увидеть, что происходит за кулисами их внешне идеального мира. Сравнивая себя с другими, вы придаете их внешнему образу слишком большое значение, и понижаете свою самооценку, основываясь на мираже. Это бесполезное занятие, которое приносит только вред.



- Вместо столь непродуктивной деятельности цените себя как личность и любите свою индивидуальность. И, конечно же, примите свои недостатки – они есть у всех нас, и, как было сказано выше, лучше быть честным, чем как страус прятать голову в песок.

# Перестаньте беспокоиться о том, как воспринимают вас люди.



- Некоторым из них вы будете нравиться, некоторым нет. Соответственно, и их отношение к вам будет либо хорошим, либо плохим. Практически невозможно оставаться собой, когда вас постоянно мучают вопросы «Считают ли они меня смешным? Думает ли она, что я толстый? Находят ли они меня глупым? Достаточно ли я хорош/умен/популярен, чтобы быть частью их компании?». Чтобы быть самим собой, вы должны избавиться от этого беспокойства и вести себя естественно, а фильтром должны служить ваши соображения по поводу остальных, а не их соображения по вашему поводу.



- Если вы измените себя ради определенного человека или группы людей, вы можете не понравиться другому человеку или группе. И так может продолжаться бесконечно. В результате вы застрянете в порочном круге, пытаясь угодить людям, вместо того, чтоб сосредоточиться на развитии своих сильных сторон.

# Не пытайтесь угодить людям



- Постоянно хотеть всеобщей любви и уважения – это совершенно бессмысленное занятие, которое, в конце концов, может нанести вред вашему личностному развитию и уверенности в себе. Какая разница, что говорят другие? Элеонора Рузвельт по этому поводу однажды сказала: «Никто не может заставить вас чувствовать себя неполноценным без вашего на то согласия». И самое главное: нужно прислушиваться к себе, чувствовать некую внутреннюю уверенность, а если ее нет – начать развивать.





- Означает ли это, что ни с чьим мнением не нужно считаться? Нет. Неприятно, когда вы отвергнуты обществом. Если вы вынуждены проводить много времени среди людей, которые по каким-то своим собственным причинам вас терпеть не могут, это может привести к тому, что вы усвоите их негативное мнение о себе. Вам следует сделать определенный выбор: чье мнение вы цените больше других. Гораздо полезнее обращать внимание на тех, кто действительно хорошо к вам относится и согласен с вашими жизненными стремлениями.

# Следуйте своему собственному стилю.

---

- Распространенным для многих людей стало стремление копировать чужие действия и привычки, потому что это кажется лучшим способом соответствовать большинству. Но не лучше ли будет выделиться?
- Выделяться очень трудно, но нужно стараться не подстраиваться под ожидания других – это и значит быть самим собой .
- Быть другим – прекрасно, и это притягивает к вам людей. Не позволяйте никому изменить себя!

# Оставайтесь собой, несмотря ни на что.



- Люди могут удивленно поднимать брови и даже смеяться над вами. Но это будет происходить лишь до тех пор, пока вы не скажите: «Эй, да это же просто я», оставив при этом все как есть. В конечном счете, люди начнут уважать вас за это, и вы будете уважать себя. Большинство людей безуспешно пытаются стать самими собой; если вы сможете сделать это, вами будут восхищаться.



- Иногда вам будет очень больно, когда над вами будут насмехаться. Старайтесь, как можете, не обращать на это внимания. В конце концов, вы будете лучшим человеком, знающим, кто он есть на самом деле, и способным справиться с любыми препятствиями на своем пути.



# Советы



- Если кто-то говорит, что ему что-то в вас не нравится, это вовсе не означает, что это плохо и вам необходимо это изменить. Чаще всего это вопрос личных предпочтений.
- Чтобы быть единственным и неповторимым, вовсе не нужно делать нечто захватывающее или необычное. Все, что вы можете и должны показать – кто вы есть на самом деле.
- Изменение – процесс непрерывный. Изменение вашей личности с течением времени просто неизбежно. И происходить оно будет, вероятнее всего, в лучшем направлении, при условии, что личностное развитие будет главным приоритетом в вашей жизни.



- Даже если ваши друзья выглядят иначе, не стремитесь подражать им. Будьте самим собой. И если они не принимают вас таким, какой вы есть, задумайтесь о том, действительно ли они ваши настоящие друзья.
- Если вы хотите быть самим собой, делайте то, что велит ваше сердце, и говорите то, что чувствуете глубоко внутри. Если кто-то пытается вас зацепить, не нужно отвечать ему тем же, просто отвернитесь и продолжайте делать то, что вы хотели сделать. Будьте разумны и всегда улыбайтесь



- Стремление быть кем-то, кем вы не являетесь, может принести пользу, если речь идет об улучшении ваших академических, спортивных и социальных навыков. Но стремление быть как кто-то, просто чтобы обладать такой же популярностью, внешним видом, статусом, может быть очень вредным. Оставайтесь уникальным, концентрируясь на развитии своих сильных сторон, вдохновляясь другими, а не стараясь стать похожим на них.
- Следовать или нет тенденциям и моде – это личное решение каждого. Некоторые люди избегают этого, как чумы, боясь потерять свою индивидуальность. Но это не означает, что вы не являетесь собой, когда решаете следовать какой-либо тенденции. Все зависит от того, чего вы в конечном итоге хотите.

# Заключение



- Знайте, иногда выгоднее плыть по течению, чем упираться. Например: иногда лучше согласиться пойти на концерт группы, которая вам не очень нравится, чтобы весело провести время с друзьями, чем отстаивать свою точку зрения о качестве музыки этой группы и упустить возможность расслабиться в компании приятелей. Речь о том, что нужно идти на компромиссы и иметь уважение к предпочтениям других людей, а не о том, чтоб пренебрегать СВОИМИ.