

Практики для личностного роста

- Как интеллектуально расти?
- Проработка внутренних конфликтов
- Зачем отслеживать свое настроение?
- Как изменить характер?
- Способы развития самосознания
- Как перестать бояться быть неудобным?

Как интеллектуально расти?

Вообще, вот хорошее правило для всех, кто пытается в чём-то разобраться. В любой теме есть разные точки зрения на один и тот же вопрос. Например, в питании есть сторонники разных теорий со своими аргументами. Часто аргументы хороши с обеих сторон баррикад, однако абсолютное меньшинство людей погружается в информацию "противников". А стоило бы: иногда там встречаются очень интересные вещи. Конечно, это не значит, что, погрузившись в обе точки зрения, вы сможете достоверно понять, где правда, а где ложь, но ваши шансы на более глубокое понимание будут значительно выше. То же самое можно сказать и о политике. Если вам кажется, что вы знаете всё о позиции ваших противников, но при этом вы не смотрите их материалов, не слушаете дебаты и не читаете их книги, можете быть уверены, что их позиции вам не известны. Это называется невежественное блаженство. Ваш оппонент моментально поймёт, насколько глубоки ваши познания через 3 минуты разговора. В некоторых случаях всё становится понятно после первого прозвучавшего утверждения или вопроса. Поэтому я советую изучать позиции оппонентов. Это не значит, что вы переметнётесь на их сторону (хотя и это возможно, в моей жизни это случалось множество раз), но по крайней мере, при общении с ними, не будете выглядеть глупо.

Автор сообщения: Глеб

Это вообще очень замечательная установка находить в себе интеллектуальные дыры. Возможно ты не знаешь значение какого-то слова, возможно ты оперируешь чужими аргументами, но сам в теме не разбираешься. Может ты перенял чужую точку зрения даже не потратив времени на размышления и не изучил каждую сторону вопроса и не попытался непредвзято оценить все ЗА и ПРОТИВ. Или ты слушаешь цацулина и даже не удосужился прочитать исследования. Думайте и хотя бы раз в неделю честно себе признавайтесь в чем заключаются ваши интеллектуальные дыры и заполняйте их. Сначала Анализ и порядок в том что знаешь, и лишь затем потребление информации (Книги, курсы, видео, лекции). Не следовать этому принципу равносильно тому, что строить небоскреб без фундамента. Надо всегда критиковать свои якобы истинные убеждения и сомневаться в информации которую получаешь или владеешь ею.

Автор сообщения: Snayckers#8484

Проработка внутренних конфликтов

При проработке внутренних конфликтов необходимо:

- ° обнаружить субличность
- ° определить ее задачи и нужды (осознать, что убеждения о мире часто формируются, чтоб защитить от боли невылеченных ран. эти убеждения хоть и не верны, но выглядят логично)
- ° принять то, что каждая субличность служит нам и заботится о нас, как умеет
- ° с этим пониманием необходимо найти удовлетворение нужд субличности подходящим для текущей жизни способом

Для того, чтоб на это все хватило мотивации и энергии, необходимо чего-то по-настоящему сильно захотеть.

Желания заставят противостоять страхам, сбросить маски, понять кто ты есть на самом деле. Окрыленный мечтой, ты с каждым своим принятым решением либо сбрасываешь очередную маску и приближаешься к цели, либо отказываешься от желания.

Автор заметки: [polina shago#3692](#)

Зачем отслеживать свое настроение?

Эмоции определяют настроение. затянувшееся настроение становится частью характера. характер определяет поведение. То как ты себя ведешь и есть ты.

Эмоции - твоё отношение к миру, твоё отношение к нему. Настроение - эмоциональный процесс, который показывает отношение к ситуации в целом. Характер есть совокупность твоих настроений, который и определяет поведения личности.

Привычки+психика+знания+физиология+социум+культура=личность

Работа над собой, над такой глобальной структурой, как личность, начинается с разбора кирпичиков - эмоций.

Удобный инструмент работы над эмоциями - отслеживание настроения.

Автор заметки: [polina shago#3692](#)

Как изменить характер?

Интересное исследование о том, что характер можно изменить с помощью целенаправленных тренировок.

<https://psycnet.apa.org/record/2018-53132-001>

"Но а теперь, - на эту же тему, но уже с актуальной фактологией, а не просто с рассуждениями.

Как изменить характер?

В 2019 году опубликовали довольно масштабное исследование по техникам осознанной коррекции характера.

В академической психологии характер принято описывать с помощью методики «Большой пятерки».

Это 5 наиболее значимых для характера качеств, которые могут иметь различные значения на прямых:

Открытость новому опыту ↔ замкнутость

Сознательность ↔ спонтанность

Экстраверсия ↔ интроверсия

Доброжелательность ↔ неприязнь

Эмоциональная стабильность ↔ невротизм

Степень выраженности каждой черты индивидуально варьируется в диапазоне между двумя полюсами. Вместе эти вариации составляют уникальный личностный профиль. Самое важное: «большую пятерку» можно не только измерить тестами, но и отрегулировать как частоты в эквалайзере — с помощью довольно простых упражнений. И это доказано.

Участники недавнего исследования каждую неделю выполняли набор социальных и психологических практик, направленных на развитие конкретных характеристик личности, которые они хотели изменить. И меньше чем за четыре месяца смогли «перепрограммировать» себе характер по своему желанию. При этом, как отмечают авторы исследования, результаты зависели не столько от уровня сложности, сколько от регулярности выполнения психологических практик.

Вот такие вам выводы."

В принципе, это сообщение можно сохранить и скидывать людям, когда они задают максимально общие вопросы из разряда "как развить черту X из Большой пятёрки?".

Автор заметки: [Sadnesh#6596](#)

Способы развития самосознания

[Согласно данной статье](#), существует сильная связь между развитым самосознанием и способностью к лидерству. В связи с этим, вот некоторые из пятидесяти представленных по [ссылке](#) способов стать более осознанным:

1. Учение длиною во всю жизнь.

Каждый предмет является неисчерпаемым объектом для познания. Узнавая новое, мы узнаём себя.

2. Прав ли я?

Важно ставить под вопрос свои убеждения, этот пункт вытекает из первого. Принимая своё мнение за единственную правду мы теряем путь развития. Обновлять информацию, анализировать глубже и расширять кругозор.

3. Осознайте, что вызывает в вас сильные эмоции.

Знать свои триггеры. Это о том, что нужно осознавать свои сильные и слабые стороны. Если свои слабости не найдёте вы, их выявит кто-то другой.

4. Умеем ли мы принимать помощь?

Не только просить, но и принимать помощь нужно уметь. Многие представляют просьбу о помощи, как нечто плохое, слабое. Это не так. [Как правильно просить о помощи](#)

Автор заметки: Marry (Мария)

Как перестать бояться быть неудобным?

Вопрос

Добрый вечер. Недавно понял, что множество моих проблем и ограничений связано с тем, что я боюсь доставить дискомфорт другим людям. Стараюсь быть комфортным для других в ущерб себе. Я понимаю, что лучше это разобрать с психологом, но поиски подходящего специалиста потребуют времени и денег. Хочу для начала попробовать разобраться сам, на сколько возможно. Можете ли посоветовать конкретные алгоритмы/техники?

Ответ

Самостоятельно можно попробовать разобраться в КПТ подходе:

1. Конкретизировать:

- 1) Что собственно за дискомфорт я боюсь причинить?
 - 2) Какие свои действия я оцениваю как приносящие дискомфорт?
 - 3) Что с человеком произойдет, если я сделаю то-то и то-то?
- Написать 1 страницу теста тезисно

2. Осознать свою мотивацию

- 1) зачем я стараюсь быть комфортным? Для чего мне это?
 - 2) Для кого из людей я стараюсь больше всего?
 - 3) Что самого страшного произойдет, если я не буду комфортным?
 - 4) Я больше боюсь для себя каких то последствий (каких?), что я с чем то не смогу справиться (с чем?), или для другого человека, что с ним что то случится (что?), что он с этим дискомфортом не сможет справиться?
- Написать 1-2 страницу текста в свободной форме на эту тему, сделать тезисы

3. Подвергнуть все это тщательному анализу (не быстро, можно думать над одним вопросом в день/неделю - расписывать на 1 страницу, погружаясь в вопрос, чтобы вас ничего не отвлекало, самому себе устраивать такую встречу с психологом)

- 1) насколько это помогает в ваших отношениях и в жизни, какой эффект оказывает - для меня? Для окружающих? Каковы + и -? Чего больше?
- 2) каковы последствия таких попыток избежать доставления дискомфорта?
- 3) Какова степень дискомфорта моего конкретного действия для человека: от 1 - неприятно, но через 5 минут человек об этом забудет до 10 - это переломает человеку психику, не оправится всю жизнь
- 4) Как я понимаю, что эти конкретные действия приносят человеку дискомфорт?

- 5) Сможет ли человек мне сказать об этом, дать обратную связь? Чтобы я успел прекратить прежде чем ему станет это ощутимо некомфортно?
- 6) Есть ли какая либо польза в каких то моих действиях, которые могут принести дискомфорт? Перевешивает ли эта польза возможный дискомфорт?
- 7) Как я реагирую на те же самые действия в свой адрес? Насколько мне от них некомфортно от 1-10?
- 8) Как я смогу справиться с последствиями доставленного другому дискомфорта? Смогу ли я это вынести?
- И т.д., любые вопросы, которые помогут проверить рациональность тезисов из прошлого пункта

4. Тщательное внимание уделив размышлению над каждым вопросом, можно в течение месяца каждый день фиксировать в СМЭР таблице:

- 1) Ситуация - мысль - реакция: что я мог бы сделать в данной ситуации? Из за какой мысли и чувства не сделал? Проанализировать эту ситуацию по всем вопросам выше для анализа
- 2) Придумать альтернативный вариант - как можно было бы в этой ситуации действовать более рационально и с пользой для меня и другого? Закрыть глаза и представить, как вы это делаете с благими намерениями и всем от этого только лучше

5. Далее составить ряд ситуаций, где вы готовы пойти на риск и доставить какой-нибудь благой дискомфорт - двигаться по степени увеличения напряженности ситуаций, делать выводы, после каждого такого эксперимента - к чему это привело? Был ли результат позитивным? Что помогло мне справиться? - так можно 1 маленькое и легкое действие в день, 1 большое и трудное в неделю.

Если хочется более глубокой эмоциональной работы - можете поставить перед собой стул и виртуально поговорить с тем значимым взрослым(и)/человеком, для которых было важно ваше исключительно комфортное поведение. Можно с тем значимым, с кем сейчас есть страх доставить дискомфорт. Поговорите с ним искренне, откровенно - что у вас за чувства к нему и почему? Выскажите все. Особенно то, что не можете сказать прямо. Пересядьте на его стул и ответьте себе от его лица - какие у него чувства к тому, что вы говорите и почему? Здесь вы можете обсудить те конкретные ситуации, которые вас беспокоили или беспокоят.

Диалог можно повторять пока не почувствуете облегчение и желание закончить. Это сложная по выполнению техника, но очень эффективная, если речь о проблеме в отношениях. Лучше выполнять ее несколько раз, с разными людьми

Если что то недостаточно понятно - пишите, спрашивайте ☐☐

Автор **ответа**: Ирина