

Насколько человек способен измениться?

Какие структуры стоит принять, какие поддаются корректировке? Может ли человек сделать качественный скачек?

Хочу поделиться размышлениями на тему изменений.

Если коротко, то чем более раннее это образование - тем труднее его изменить. Скорректировать можно многое, самый главный вопрос здесь - зачем и для чего? Если в этом есть смысл, то и ресурсы для изменений будут

1. БИЛОГИЯ:

Особенности нервной системы = темперамент (сила НС, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения-торможения), интеллект. Коррекция возможна, но врожденная физиология задает свои лимиты и ограничения.

- Эти свои особенности важно знать и в соответствии с ними организовать свою жизнь, не стоит насильно себя помещать в среду, в который хронически будешь в состоянии стресса и дискомфорта, у каждого свои преимущества
 - Физическая активность и здоровый образ жизни определенно прокачают каждого (эмоциональная устойчивость, общий запас сил, даже скорость и продуктивность мышления, сосредоточенность и тд)

(Физ. активность -> повышение активности префронтальной коры - [Acute Exercise Improves Prefrontal Cortex but not Hippocampal Function in Healthy Adults | Journal of the International Neuropsychological Society | Cambridge Core](#))

2. ЛИЧНОСТЬ

- это весь наш опыт, взошедший на базе темперамента . Чем он более ранний, регулярный, значимый - тем стабильнее образованные им черты и тем труднее их изменить. Отношения в семейной системе - это фундамент: нашего отношения к себе и другим, миру в целом. Здесь же смыслы и ценности.

Отношение к себе - ядро личности, это самые значимые отношения в нашей жизни. В зависимости от того, как я к себе отношусь, я буду совершенно разные для себя ставить цели, вступать в разные отношения с разными людьми. Поэтому изменение личности прежде всего зависит от того, насколько удастся изменить отношения с самим собой.

Изменения здесь возможны и иногда трансформационные, все очень индивидуально

- **ПОСТЕПЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:**

Частота и значимость нового, иного опыта: новые отношения, новая обратная связь о себе, новый способ поведения и мышления - постепенное изменение привычек - думать, реагировать и действовать каким то образом

- **БЫСТРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:**

Кризисы, во время которых разрушается старое и открывается возможность для нового (любые глобальные изменения в жизни, иногда трагичные). Знаю о серьезных изменениях после групповых методов психотерапии, в т.ч. трансперсональной (нашей, сибирской), которая похожа на разборку и сборку личности. Но это все, как понимаешь, по разному экстремальные вещи

РЕСУРСЫ: (не)благоприятность среды, окружающая обстановка сильно влияют на нашу изменчивость в ту или иную сторону - поэтому так важно выбирать себе СООБЩЕСТВО и компанию, организовать условия жизни, в которых у тебя будет некоторое количество свободных сил

ВОЗРАСТ и МОТИВАЦИЯ: пока мы молоды и ищем себя нам проще сменить круг общения, область занятости, нейропластичность высокая, еще не накоплено серьезных отягощений и ограничений, связанных с возрастом и неудачно построенными отношениями, а потому многое поправимо и имеет смысл. Знаю много примеров, как люди кардинально меняли свою жизнь после 25 (возраст созревания лобных долей, кажется)

- И да, всегда останутся вещи, которые мы изменить не можем, но их мы сможем принять, и это тоже про изменения, причем самые трудные и кардинальные

*Эти две рассмотренные структуры (ФИЗИОЛОГИЯ+ЛИЧНОСТЬ) неразрывно взаимосвязаны, поэтому заход в саморазвитие через тело, это отличный вариант. Ведь изменения в теле -> нервной системе -> изменения в психическом состоянии. У вас элементарно будет больше энергии и спокойствия

ЧТО ДЕЛАТЬ для изменений?

1. Осознать свое настоящее положение
2. Выбрать, что я хочу изменить и зачем? Для чего?
3. Делать делать и делать, анализируя все «почему не получилось в этот раз» и как можно себе помочь в следующий
4. Верить. Если уж вы решили идти, дошли до той степени осознанности, где видите необходимость изменений- не можете же вы теперь забыть об этом? (Можете, конечно, но лишь на время отвлечься)

Очень хочу пройти по статьям на тему и найти интересных данных, но сильно жмет астрономическое время.

Если у кого то есть вопросы или сомнения и возражения - пишите, как оказалось это здорово ускоряет процесс.

Автор **заметки**: Ирина

Revision #3

Created 29 November 2023 05:38:50 by Тимур

Updated 10 December 2023 03:42:53 by Тимур