

Как улучшить отношения с людьми?

Мне кажется, что одна из лучших вещей, которую можно сделать для улучшения отношений с близкими и далекими людьми - это улучшить отношения с собой.

Столько конфликтов и недопониманий возникает из-за того, что люди подсознательно боятся признать свои чувства или определенные факты - а до сознания это просто не доходит в повседневной жизни!

Столько людей всю жизнь наступают на одни и те же грабли из-за нереалистичного (заниженного, завышенного, просто нереального) отношения к себе, людям, миру. Опять же, абсолютно бессознательно - поэтому на поиск источника могут уйти годы

Столько людей увлекаются на курсы, тренинги, методички, супер-специалистов, пикап-мастеров и гуру саморазвития, а по итогу так и остаются с незаполненными базовыми потребностями, потому что просто не видят их и не понимают их источника. Абсолютно бессознательно!

В общем, человек со своей психикой - штука очень сложная. И самопознание помогает.. познавать себя! А зачастую и других людей, т.к во многих реакциях мы все между собой похожи.

Понимание того, как ты устроен, создает возможность прокоммуницировать это другим людям, чтобы они тебя поняли (или не поняли - тогда можно оценить, насколько вообще нужно налаживать общение). А что важнее в отношениях, чем коммуникация? `_(_)/`

Начать самопознание можно с ведения дневника. Здесь совершенно не нужен перфекционизм, достигаторство, постановка и достижение целей. Это практика для глубокого контакта с собой, которого нам так не хватает в буре активностей и бесконечного потока информации.

Главное - настроиться на честность, помнить что это пространство только для вас и в нём вы в полной безопасности. Если не знаете что писать - пишите «не знаю что писать» может от этой мысли пойдёт другая мысль, за ней следующая, а там что-то станет чуть понятнее.

Автор **заметки:** Дениска

Revision #1

Created 5 May 2024 09:03:00 by matvey033

Updated 5 May 2024 09:05:31 by matvey033