**Как найти себя**

Этим вопросом рано или поздно задается любой человек, как найти себя в жизни? Ведь от того, как рано человек определит свое предназначение, и зависит его дальнейшая жизнь. В этой статье приведено краткое руководство из семи простых способов как найти себя и при этом сэкономить время, которое лучше использовать на реализацию себя и своих жизненных целей. Все мы с рождения умны и талантливы, но по мере воспитания взрослые губят в нас умных и талантливых людей.

**Итак, приступим:**

**1. Вспомнить о своих детских мечтах.**

Всем нам в детстве задавали вопрос, кем ты будешь, когда вырастешь? Предлагаю вам сесть поудобнее и вспомнить, о чем вы мечтали в детстве и чем хотели заниматься. Ведь ребенок умнее взрослого человека и в нем уже заложены какие-то качества, благодаря которым и формируется его мечта. Основные интересы были заложены как раз в то время. Дети обычно ничего не боятся и мечтают без каких либо рамок и ограничений. Ведь все ограничения нам навязывают взрослые по мере нашего воспитания. Предлагаю вам расслабиться и вспомнить, что вам нравилось, о чем вы мечтали, когда были ребенком?

**2. Проанализировать свои умения и навыки.**

Останьтесь с самим собой наедине, это может быть прогулка, прослушивание любимой музыки, медитация, поездка по ночному городу. Главное, что бы вы расслабились и настроились на диалог с самим собой. Постарайтесь прислушаться к своему внутреннему голосу, что он вам говорит? Какая работа вам нравится? Чем любите заниматься? Что у вас получается лучше других? На данном этапе главное быть честным по отношению к себе и вы найдете ответы на все вопросы.

**3. Понять, в каком окружении комфортно находиться.**

"Скажи мне кто твой друг и я скажу кто ты" - не зря существует такая поговорка. Ведь окружение формируется исходя из наших интересов и предпочтений. Друзья играют даже большую роль в формировании личности, чем родственники. Ведь друзей выбираем мы, а родственников выбрать невозможно. Предлагаю вам проанализировать свое окружение. Так же подумайте, к кому из людей вы больше всего тянетесь, может быть в этом человеке есть то, в чем вы оба схожи?

**4. Подумать, что нравится делать в свободное время**.

Нередко бывает так, что работа и учеба выбираются нами не самостоятельно. Часто место учебы и работы определяют наши родители, не учитывая наших интересов и способностей. Стоит обратить внимание на что вы тратите свое свободное время? Какие хобби у вас есть? Нередко люди находят дело своей жизни через хобби. Ведь это как раз та деятельность, которой вы можете заниматься часами и при этом получать колоссальное удовольствие от процесса и результатов.

**5. Заняться самообразованием и расширением своего мировоззрения.**

Для того, что бы найти себя в жизни, требуется знать, чего ты хочешь. А для того что бы знать, чего ты хочешь, требуются знания и опыт. Ведь как можно узнать, хочешь ли ты быть маркетологом, если ты даже не подозреваешь о существовании такого слова, не говоря уже об опыте работы. Что бы ответить на вопрос, чего ты хочешь, надо узнать, какие варианты вообще существуют. А без постоянного самообразования это к сожалению невозможно. Если человек говорит "не могу себя найти", вероятнее всего человек недостаточно знает обо всех возможностях, которые открыты перед ним в этом мире.

**6. Понять, какая деятельность приносит радость.**

Не думайте, что этот пункт окажется одним из легких. Ведь все мы любим полежать на диване и посмотреть любимые сериалы. Но на самом деле, за любимым делом, скрывается прокрастинация, проще говоря - лень! Она возникает, когда мы занимаемся тем делом, от которого не получаем удовольствия. Найдя же то любимое дело, человеку попросту не придется себя принуждать к действиям. Думаю имеет смысл исключить ту деятельность из своей жизни, которая приносит негативные эмоции. Или постараться изменить отношение к делу.

**7. Придумать и воспроизвести свой собственный мир.**

Предлагаю вам помечтать на тему своей идеальной и счастливой жизни, без рамок и каких либо ограничений. Каким вы себя видите? Какая у вас работа? Какой образ жизни? Как вы выглядите? Какие люди вас окружают? Ответы предлагаю записать в письменной форме, в виде рассказа. Либо можете нарисовать свою идеальную жизнь.  
Сравните, какие аспекты жизни не соответствуют вашим мечтаниям и действуйте, все в ваших руках, мои дорогие читатели.

В данной статье мы рассмотрели 7 интересных способов нахождения своего жизненного пути. При поиске главное опираться на свои чувства и внутренний голос. Они обязательно подскажут вам, что делать. Тот, кто проделает эту нелегкую работу над собой, обязательно обретет свое собственное Я.

*Психолог Прилищ Анна, УСЗ «Территориальный Центр социального обслуживания Первомайского р-на, г. Бобруйска»*