**Научиться слушать себя**

Совет «прислушивайся к себе» звучит отовсюду, но что это значит?

Как разобраться в своих чувствах, желаниях, потребностях?



Типичная ситуация: живешь-живешь, думаешь, что ты на правильном пути, внешне все вроде бы идет вполне успешно... и вдруг однажды осознаешь, что ты не счастлив. ***Что же и когда пошло не так?*** Когда мы воплощаем в жизнь чужие представления об успехе и счастье, когда не слышим свой настоящий голос, это ведет к внутренним конфликтам. Нужны настойчивые усилия для того, чтобы научиться дифференцировать цели, навязанные извне, и цели, истинные лично для вас. Эти усилия окупятся. Потому что когда вы умеете прислушиваться к себе, вы принимаете правильные лично для вас решения и строите ту жизнь, какую хочется вам. А это обязательно приводит к снижению уровня стресса, поднимает самооценку и приносит удовлетворение.

Шаги, которые вы можете сделать навстречу своему «Я»:

**1. Поразмышляйте над своими ценностями.** Если вы не знаете своих истинных ценностей или принимаете чужие ценности за свои, то будете испытывать тревогу и неудовлетворенность. Оглянитесь на свою жизнь и вспомните, что когда-либо приносило вам безусловную радость и воодушевление?

Например, вы считаете ценностью деньги, тогда почему вы ненавидите свою работу специалиста по финансовому планированию, но с таким удовольствием занимаетесь волонтерскими проектами? Может, на самом деле для вас ценно не получать, а отдавать?

Если затрудняетесь понять, ваша ли это ценность, представьте себе, что вся ваша дальнейшая жизнь будет выстроена исключительно вокруг нее. Например, вы думаете, что для вас ценность — власть. Вообразите, что отныне вы только и будете делать, что отдавать команды. Станете ли вы счастливы? Или почувствуете себя одиноко? Если верен второй вариант, возможно, для вас ценно лидерство, а не власть.

**2. Осознайте свои базовые убеждения.** Это ваши глубинные представления о мире, о других людях, о самом себе. Вполне возможно, они сформировались еще в детстве и унаследованы вами от других членов семьи. Например, такие как «Мир опасен», «Никому нельзя доверять», «Деньги зло».

Проблема с базовыми убеждениями в том, что, пока вы не осознаете их, они незаметно управляют вами и оказывают влияние на все ваши решения. «Докопаться» до них непросто, для этого требуется быть исключительно честным с самими собой. Иногда здесь нужна помощь коуча или психолога-консультанта. Но если вы пересмотрите те убеждения, которые толкают вас на неверные решения, и замените их новыми, которые облегчат вашу жизнь, это приведет к впечатляющим переменам.

**3. Познакомьтесь со своим внутренним критиком.** Прислушайтесь к голосу, который звучит у вас в голове и, подобно родителю, указывает вам, что делать. Его тон заставляет вас чувствовать себя беспомощным и униженным. Это не ваше истинное «Я», это ваш внутренний критик. Он говорит голосом матери или отца, наставника или учителя, — того, кто был строг и суров с вами, когда вы росли. Очень часто он использует слова «должен», «обязан», «нужно». И еще он любит сравнивать вас с другими.

**4. Пробивайтесь сквозь хаос.** Одна из причин, по которым мы не можем расслышать истинного себя, заключается в том, что нас одолевает множество голосов. Это как настроиться на одну радиостанцию, когда в эфире их звучат сотни. Кроме уже упомянутого внутреннего критика, мы можем слышать, например, своего внутреннего ребенка («бедный я, несчастный, никто меня не любит, никто не ценит то, что я делаю»).

Как расслышать себя в этом многоголосии? Попробуйте такую письменную технику. Возьмите ручку и постарайтесь в максимально быстром темпе выплеснуть на бумагу свои тревоги, недовольство, гнев, грусть, самокритику, не заботясь о том, как это написано. Это хороший способ пробиться сквозь хаос к своему истинному голосу.

Кому-то больше подходит другая техника: не писать, а проговаривать вслух все, что беспокоит.

**5. Ежедневно практикуйтесь.** Другой исключительно эффективный способ одолеть «словомешалку» в своей голове и услышать себя, — практика осознанности, которую лучше всего выполнять ежедневно. Когда вы умеете находиться в настоящем моменте, все тревоги и мысли остаются за скобками.

**6. Включите воображение.** Если вы прислушиваетесь только к своему рациональному уму, вы слышите себя лишь частично. Дайте волю своей фантазии — «а что будет, если я…» — и посмотрите, какие образы и картины нарисует ваше воображение.

**7. Задавайте себе хорошие вопросы.**

Хорошие вопросы — это те, которые начинаются с «Что» и «Как», а не с «Почему». Дело в том, что вопрос «Почему» часто ведет нас к самообвинениям, а «Что» и «Как» нацелены в будущее и ведут к новым решениям.

Не бойтесь задавать себе безумные и масштабные вопросы относительно будущего, это поможет вам узнать о себе удивительные вещи. Представьте, каким был бы ваш идеальный день, если бы вы были мультимиллионером?

**8. Раз в неделю пробуйте что-то новое.** Многие из нас уверены, что знают себя. Но чаще всего мы делаем то, про что нам в детстве объяснили: это хорошо, это надо любить. Или то, что делали наши родители, что делают «все» наши друзья.

Сопротивляйтесь этой «жизни по инерции», делая раз в неделю что-то новое, необычное для вас. Поговорите с тем, с кем вам и в голову не пришло бы общаться. Что-то из этих новшеств вам не понравится, а время от времени вы будете открывать какую-то новую грань в самом себе.

**9. Учитесь отпускать.** Держаться за то, что вы уже переросли, значит, закрывать себе доступ к своему настоящему «Я». Это касается и отношений.

**10. Заботьтесь о себе.** Чем лучше мы относимся к себе, тем лучше понимаем себя. Что вы можете сделать хорошего для себя на этой неделе? Но если вы испытываете сильную тревогу, и поэтому вам слишком трудно расслышать себя, вы можете позаботиться о себе, отправившись к психологу или психотерапевту.