



# Как быть самим собой

Советы психолога

Любовь Платова

12+

# Любовь Борисовна Платова

## Как быть самим собой.

### Советы психолога

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57142406](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57142406)*

*SelfPub; 2020*

#### **Аннотация**

Дорогие друзья, помните, что каждый человек – это индивидуальность! В нём может быть что-то хорошее, ровно столько же, как и негативного. Ни в коем случае не вините себя за свои слабости и не бойтесь показать это окружающим, верьте в свои возможности. А главное, живите полной жизнью, мечтайте, фантазируйте, реализовывайтесь. Вы, конечно, же можете ошибаться, а силен тот, кто признает ошибки и негативные стороны, и пытается устранить, прежде всего для самого себя!

# Содержание

Эффективные методы, как перестать быть не самим собой	5
Расслабиться и поговорить	6
Перестать себя считать должным кому-то	7
Научиться отличать критику от язвительных суждений	8
Не копируйте чужие повадки, привычки	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

*Как часто встречаются люди, неуверенные в себе, скрывающие свое настоящее лицо под маской сильного человека? А тех, кто кажется наивным и добродушным, а на самом деле внутри совершенно другой? Каждый второй сейчас скрывает свои настоящие черты под завесой из наигранных эмоций. Многие даже не задумываются над этим, другая часть не хочет меняться, но есть такие, которые просто не могут изменить вою привычку прятать от других свой характер и эмоции. Как же справиться с такого рода проблемой, подскажут специалисты в области психологии.*

# Эффективные методы, как перестать быть не самим собой

Пресловутая фраза «*будь самим собой*» звучит отовсюду: из телевизоров, книг, друзей и родных. Но как же достичь этого невидимого «самим собой» и перестать кривляться и прятаться. Для этого нужно много работать над собственной личностью, в этом помогут следующие советы и рекомендации, практики и упражнения от психологов, ведь именно из-за моральных проблем возникает лицемерие и боязнь показать себя.

# Расслабиться и поговорить

Полноценный отдых, конечно, не помешает. Но речь идет не о сне и телевизоре. Чтобы побороть свои проблемы, нужно в корне их урезать. С кем человек ведет себя неестественно? С другим человеком. Значит, чтобы побороть причину в общении – нужно общаться. Сходите с друзьями в кафе или бар и поговорите по душам. Только будьте осторожны! Нужно выбрать именно того человека, которому полностью доверяете, чтобы не обжечься.

Выпив несколько стаканов любимого напитка и скушав вкусный десерт, вы расслабитесь и поймете, что можно не притворяться. Расскажите все, что на душе, ничего не скрывая. Можно поведать тайну. Важно, чтобы вы ничего не солгали, не побоялись быть обсмеянными. Для этого можно перед выходом порепетировать перед зеркалом речь или рассказать историю, которую собираетесь поведать собеседнику.

# Перестать себя считать должным кому-то

В мыслях человека, который скрывает себя настоящего, часто закрадываются мысль о том, что он должен так делать, так правильно. Дело в том, что общество навязывает некоторым личностям идею о том, что те должны им что-то. И это необязательно материальные блага.

*«Я должен сказать так, потому что от меня этого ждут!»* Сколько слов «должен»... Попробуйте на несколько дней забыть его и делать только то, что хотите. «Я хочу сделать ему приятное» вместо «Я должен это». Пусть жизнь идет тем же чередом, что и раньше. Просто не подстраивайтесь под чужие мнения и действия.

# **Научиться отличать критику от язвительных суждений**

Порой люди, пытающиеся быть хорошими для всех, не замечают, как перестают думать о себе. А иногда наоборот, они слишком эгоистичны и не готовы впускать кого-то в свой мир. Тем не менее, ни одна из категорий не умеет отличать критику от сарказма. А это очень важно.

Критика настроена на то, чтобы указать человеку на его реальные ошибки и проблемы. Никто не спорит, она бывает неприятной. Но, тем не менее, она нужна. Это как двигатель, заставляющий человека меняться в лучшую сторону.



Сарказм же основан на издевках над личностью человека. Он, также, как и критика, может быть по делу. Но вот не всегда уместен. Например, в ситуациях, никак не зависящих от самого человека, на которого направлены насмешки. Но все-таки, чаще всего сарказм ничем не обоснован. Это просто умозаключение человека.

Воспринимать и одно, и второе нужно уметь. Но вот принимать близко к сердцу нельзя. Критики просто стараются помочь, к ним еще можно прислушаться, а вот люди, говорящие неприятные и непонятные издевательства, просто не

могут иначе. Возможно, это их проблема.

Научившись отделять верные замечания от лживых, человек перестанет обращать внимание на ненужное и сконцентрируется на более важных вещах. Тем самым изменив отношение и к себе, своим поступкам и мечтам.

# Не копируйте чужие повадки, привычки

Вы – индивидуальность! Невозможно прожить чужую жизнь, ведь у каждого она своя. Нельзя целиком и полностью сделать судьбу двух людей одинаковой. Запомните, каждый человек идет по своему пути, который строит себе сам.

Копируя чужую манеру поведения, вы не будете выглядеть так же, как тот, кого вы все берете. Это даже может быть глупо и смешно. Тот, кто является вашим *«псевдокумиром»*, скорее всего, действует по своему разуму и зову сердца, а вы, подражая ему, можете просто не попасть в ритм.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.