

Управление собой: важно ли и как научиться контролировать себя?

Один из важнейших показателей уровня развития личности - способность управлять собой. Управляя собой, человек выходит из-под управления окружением, и тогда личность - это человек, имеющий свое, живущий по-своему. Чем меньше человек может управлять собой, тем легче он управляется окружающими и обстоятельствами, становится как все, сливается с массой. Чем выше у человека развита способность управлять собой и окружением, тем больше можно говорить о наличии личности.

Полностью, всегда и в совершенстве управляет собой мало кто из нас, да и не очевидно, что такое совершенство всем необходимо. Управление собой - только одна из наших задач, она должна быть решена в достаточной мере, но не очевидно, что она должна отодвигать все другие наши задачи: делать уроки, готовить завтрак, зарабатывать деньги. Всему свое время и место.

Тем не менее, среди задач самосовершенствования управление собой - задача одна из главных и задача очень объемная. Управление собой - это управление своим состоянием, своими желаниями и эмоциями, своими планами и своим поведением, умение себя организовать и замотивировать.

Среди самых общих приемов и рекомендаций, не требующих специальных знаний и оборудования, мы отметим следующие.

Ведение дневника - простейший и достаточно эффективный способ управления собственным состоянием. С помощью дневника удобно отслеживать свое эмоциональное состояние, анализировать свои верования и переживания, освобождаться от обид и создать себе копилку позитивной энергии.

Следующий важный момент - двигательная активность. До спортивного зала иногда бывает трудно дойти, но из него мы выходим, заряженные энергией. Спорт, танцы, йога, прогулка - самые простые, доступные и полезные средства возвращения себе силы и энергии.

Удивительно мало люди знают о роли дыхания в деле управления собственным состоянием. Дыхание сопровождает нас повсюду, может быть именно поэтому мы не замечаем, как, изменяя свое дыхание, мы тем самым изменяем свое состояние. Тот, кто способен сохранять спокойное дыхание, сохраняет внутреннее спокойствие. Ровное дыхание с удлиненным выдохом помогает успокоиться, дыхание с резкими выдохами, тем более криками вводит тело в боевой настрой.

Итого - средств, методов и приемов множество, половины из них с запасом хватит, чтобы любой из нас свое состояние поправил и настроил. Другой вопрос, что многие выбирают жаловаться на свое состояние, а не менять его. Видимо, ничего не делать и только находить виноватых - проще и удобнее, чем брать ответственность за свою жизнь. А каков выбор ваш?