

**Мамметнуров Багтыяр**  
**СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА И ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ  
ЧЕРЕЗ ПОЗНАНИЕ САМОГО СЕБЯ**

*Научный руководитель ст. преп. Самуйлова Т. И.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Быть лучшим другом самому себе – значит доверять собственной интуиции и, нуждаясь в совете и поддержке, уметь находить источник комфорта в самом себе. Сегодня я хочу поделиться с вами информацией о том, что помогает мне организовать мою жизнь.

Прежде всего надо уделить время тому, чтобы узнать самого себя. Подумайте о том, что движет вами, о том, что вас мотивирует. Определитесь в том, что вам нравится и что не нравится. Подумайте о своих сильных и слабых сторонах. Чаще всего мы узнаём о собственных вкусах, идеях, целях и стремлениях со стороны: нам важно, что о нас говорят другие люди – на работе, возле кулера с водой, на Facebook или в Instagram. Но чем больше мы узнаем себя изнутри, тем легче нам полюбить и начать уважать себя за то, какие мы есть, а не за то, какими мы кажемся со стороны сквозь призму обстоятельств и мнений других людей.

Во-вторых, важно поразмышлять о своих взаимоотношениях с другими людьми. Подумайте, каким образом у вас происходит общение с другими людьми – с вашими родственниками, любимым человеком, попутчиками и даже незнакомыми людьми на улице. Ваше отношение к другим людям отражает то, как вы относитесь к себе. Хорошие отношения с другими людьми могут стать хорошим примером того, как дружить с самим собой.

В-третьих, психологи предлагают выйти из своей зоны комфорта, то есть изменить свой жизненный уклад, отказаться от установленных ранее правил, что поможет узнать себя лучше.

В-четвёртых, необходимо найти себе занятие, которым вы сможете заниматься в одиночестве. Хобби или занятие, которое будет требовать лишь вашего участия, является хорошим способом привыкнуть к своей компании, научат вас ценить одиночество.

Кроме того, подобные занятия помогут вам воспитать любовь к себе, что является одним из первоочередных шагов на пути к становлению дружбы с самим собой.

Если вы сможете стать другом самому себе, значит, сможете преодолеть такие чувства, как одиночество, незащищенность и неуверенность в завтрашнем дне. Если вам удастся поднять свою самооценку, вы научитесь доверять себе и преодолевать любые сложности, которые будут возникать в вашей жизни.