**ФОРМИРУЕМ ЖИЗНЕННЫЕ УСТАНОВКИ ЧЕЛОВЕКА**

**Жизненные установки человека** — это базовые представления о мире и окружающих людях, которые влияют на ощущение полноценного счастья. Казалось бы, мир един, тем не менее, у каждого человека есть свой мир, наполненный переживаниями и собственными ценностями. И они могут как сделать нас счастливыми, так и разрушить наше счастье. Войти же в гармонию с миром, имея неправильные жизненные установки, невозможно.

**Проведем небольшой тест.** Ниже описаны 4 позиции жизненных установок. Попробуйте определить, к какой группе относитесь вы. Итак, какая из жизненных позиций вам ближе всего?

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вам кажется, что в целом вас окружают благополучные люди. Вам легко идти на контакт, принимать недостатки других. Вас не раздражают оплошности и ошибки других людей. Вы не имеете желания вступать в какой-либо конфликт. Вы чувствуете себя вполне самодостаточным, внутренне свободным и счастливым. Кроме того, вы не думаете о том, что вы лучше или хуже других. Вы разделяете лозунг: «Жизнь стоит того, чтобы жить». | 2. Окружение воспринимается в негативном ключе. Жизнь полна разочарований. Ощущение полной беспомощности и рока. Нет сил и желания что-то менять, кажется, что лучше уже никогда не будет. Вокруг заметны серьезные несовершенства окружающего мира, которые вызывают страдания. Также огорчает своя персона. В связи с этим есть желание забыться, предавшись каким-то чрезмерным или губительным наслаждениям (еда, секс, алкоголь, наркотики). Вам ближе лозунг: «Жизнь не стоит того, чтобы жить». |
| 3. Вам кажется, что все вокруг счастливы, довольны жизнью, но вот что-то с вами не так. Ну не везет вам. Сколько ни пытаетесь — бьетесь, как рыба об лед. Вы чувствуете неуверенность в своих силах, склонны впадать в зависимость от других людей, которые обладают властью, признанием и в целом благополучны. Вас порой может терзать зависть к чужим успехам и чувство собственной несостоятельности. Вам кажется правильным лозунг: «Жизнь других стоит того, чтобы им жить, а вот моя жизнь того не особо стоит». | 4. Вы уверены, что стоите очень дорого. Вам очень повезло в жизни. Большинство людей не так успешны, как вы. Кроме того, все их недостатки у вас под прицелом, и это рождает глубокое понимание того, как несовершенен мир. У вас есть небольшое ощущение надменности и превосходства над другими людьми, потому что, если честно, пороков у вас нет. А если и есть, то у кого их нет? Это не повод винить себя за ошибки. Однако другие люди могли бы и последить за своими ошибками, которые забыть не так-то просто. Чтобы указать на чужие промахи, вы любите доказать свою правоту во что бы то ни стало, показав, что вы как бы выше других. Вы любите самоутвердиться за чужой счет. Вам нравится лозунг: «Моя жизнь гораздо ценнее, чем жизнь остальных». |

**Жизненные установки соответствуют 4 основным позициям**:

1. Я благополучен — ты благополучен
2. Я неблагополучен — ты неблагополучен
3. Я неблагополучен — ты благополучен
4. Я благополучен — ты неблагополучен

**«Я благополучен — ты благополучен»** — самая здоровая жизненная установка, которая дает возможность пребывать в гармоничном состоянии с самим собой и окружающим миром. Это и есть основа для нашего счастья. Правильное отношение родителей, которое подразумевает воспитание свободной, гармоничной и целостной личности без потакания слабостям, а также их собственный положительный пример способствует развитию этой установки.

Вторая позиция **«Я неблагополучен — ты неблагополучен»** характерна для отъявленных пессимистов. Она может сформироваться в условиях острой нужды и/или при слабом здоровье. Также эта позиция характерна для людей с серьезными психологическими травмами, скорее всего, родом из детства.

Позиция **«Я неблагополучен — ты благополучен»** также возникает в отягощенных жизненных обстоятельствах, когда человек боится проявиться, раскрыть свое Я. Здесь может сыграть роль неправильное воспитание родителей, которые всячески подавляли инициативу ребенка.

И последняя жизненная установка **«Я благополучен — ты неблагополучен»** свидетельствует о скрытой мании величия. Скорее всего, формирование чувства надменности произошло еще в детстве. В этом случае родители наоборот не подавляли ребенка, а всячески превозносили его. Также она может возникнуть от другой крайности — явного унижения, очень жестокого обращения с ребенком.

***Таким образом, формирование жизненных установок нередко берет начало в детские годы. В течение жизни могут происходить их трансформации, однако то, что мы усвоили в детстве, влияет всю жизнь.*** Поэтому нужно очень серьезно относиться к формированию этих установок у наших детей, а для этого самое важное понять, осознать, какие установки сформированы у нас самих. Если наши установки неверны, если они не помогают нам быть успешными и счастливыми, мы в силах их изменить. Но, ***жизненные установки человека поддаются коррекции только в том случае, если есть настрой что-то менять***. Однако зачастую все так запущено, что не хочется делать лишних движений. При этом хуже всего поддается корректировке позиция: «Я благополучен — ты неблагополучен», так как создается иллюзия счастья: я хороший, все просто замечательно, только вот люди вокруг какие-то не такие…

 **Если мы проведем параллель с уровнем самооценки личности, то картина вырисовывается следующая:**

* Заниженную самооценку личности выдают 2 и 3 позиции: «Я неблагополучен — ты неблагополучен» и «Я неблагополучен — ты благополучен»
* О неадекватно завышенной самооценке речь идет в 4 позиции: «Я благополучен — ты неблагополучен»

***Таким образом, есть шанс изменить свои жизненные установки, корректируя свою самооценку.*** Повышение самооценки — это не счет на раз-два. Повышение самооценки —  долгая упорная работа с самим собой

**Программа повышения самооценки**

***(каждый из пунктов плана подразумевает достаточно объемную и глубокую работу над собой)***

1. Принятие своих слабых сторон
2. Прощение себя
3. Поиск своих резервов
4. Благодарение
5. Сознание своей уникальности
6. Любовь к себе

**Принятия своих слабых сторон**

Если в детстве ребенку часто говорят, что у него что-то плохо получается, что он в чем-то имеет «слабинку» или недостаток, все это приводит впоследствии к заниженной самооценке и неверным жизненным установкам. Принять себя тем сложнее, чем больше человек видит в себе недостатков. ***Здесь есть такие альтернативы:***

* *Смириться*. Но это означает не избавление от страданий, а как будто мы загоняем свою боль глубоко в подсознание. И рано или поздно, а чаще всего в самые неподходящие моменты случается сбой жизненной программы.
* *Перевоспитать характер и усилием воли отказаться от своих слабых сторон* Тем не менее, они могут проявляться и в дальнейшем, чем еще больше вводить нас в полное отчаяние. Потому что большинство наших недостатков — это свойства нашей психики и темперамента, изменить которые практически невозможно.
* *Заменить (дополнить) недостатки положительными качествами,* которые компенсируют их уход или придадут новый смысл. Эти качества будут такими же недостатками, только в «безвредной» дозе, поэтому они не будут на нас сильно влиять. Таким образом, произойдет искреннее их принятие. При этом мы понимаем, что у нас есть слабая сторона, но она тоже нам нужна для чего-то. Главное, контролировать ее меру проявления, чтобы она не выходила за рамки и служила нам во благо. К примеру: лень трансформируется в полноценный отдых, а гневливость — в эмоциональную разгрузку. Это позволяет принять недостаток, понять, что на самом деле не так все и плохо. И как раз принятие своих недостатков позволяет значительно повысить свою самооценку.

***Что такое недостатки на самом деле?***  Если посмотреть на все качества человека, то они не бывают хорошими или плохими, если они в меру. Как только идет перебор в одну из сторон — пиши пропало. Возьмем, к примеру, наглость — это та же смелость, только с отрицательным полюсом. Достаточно немного укротить наглость, направив ее в нужное русло, и как такового недостатка уже нет, останется только положительное свойство «смелость».

жадность — экономность

обидчивость — чувствительность

болтливость — общительность

раздражительность — эмоциональность

придирчивость — внимательность к деталям

Кроме того, каждое качество нашей личности, которое дано от природы или выработалось со временем, выполняет какую-то важную функцию. К примеру, жадность может возникнуть как защитный механизм от потерь, обидчивость — от потребности пожалеть себя, болтливость — от потребности в общении и т.д.

 ***Как избавиться от недостатков:*** пример: допустим, вас беспокоит медлительность. Подумайте о том, что это качество — на самом деле ваш помощник, оно помогает принимать мудрые решения, но — без спешки. Альтернативой может стать хорошая привычка при планировании дел пользоваться принципом Парето, который гласит, что на 80% дел уходит 20% времени, а на остальные 20% дел — 80% времени. В таком случае мы будем справляться с делами быстрее, если правильно расставим приоритеты. Кроме того, на самом деле медлительность — это признак основательности, внимательности к деталям и щепетильности. А эти качества ценны сами по себе, но, опять-таки, если они в меру.

И только в том случае, когда мы работаем над собой, меняем свои установки, мы сможем сформировать в детях установки, которые помогут им стать успешными и счастливыми.

**Источники**

1. <https://soverhsenstvo-iznutry.ru/zhiznennye-ustanovki-cheloveka/>