



Как рефлексировать правильно?

Наблюдайте за собой в повседневной жизни, обращайте внимание на чувства и эмоции. Почему вы злитесь, радуетесь, расстраиваетесь? Каковы мотивы этих чувств? Когда человек понимает, что с ним происходит, то снижается уровень его тревоги, появляется осознанность, он учится регулировать себя — входить в нужные состояния и избегать того, что ему мешает, говорит спортивный психолог Виктория Борзенкова.



Давайте определения всем важным для вас словам: «любовь», «предательство», «принятие» и так далее. Когда вы разберётесь, что они для вас значат, то поймёте, что для вас ценно.



Учитесь познавать жизнь через собственный опыт: проецируйте на себя разные ситуации и думайте, как бы вы поступили в том или ином случае.



Анализируйте, почему люди поступают так или иначе, старайтесь непредвзято понять их мотивы. Это поможет избавиться от стереотипного мышления, сделать ум более гибким и менее болезненно воспринимать поступки людей, которые доставляют вам дискомфорт.



Не стесняйтесь спрашивать мнения близких, но помните, что совет друга — это информация, которую «нарефлексировал» он, исходя из своего опыта и жизненных задач. Важно не просто принять чьё-то мнение как истинное, а сделать, опираясь на него, собственное умозаключение

