**Autorefleksja: klucz do osobistego rozwoju i emocjonalnej wolności.**



**Autorefleksja** skłania nas do oderwania się od niektórych oczywistych pomysłów i kwestionowania sztywnych idei. Przypomina nam, że jesteśmy wolnymi istotami, ludźmi mającymi zdolność bycia niezależnymi przy podejmowaniu decyzji.

Niewiele wymiarów osobistego rozwoju sprzyja tak intymnemu i pełnemu połączeniu z wewnętrznym sobą**.**

***Autorefleksja*** pomaga nam zadać sobie pytanie, czego naprawdę chcemy od życia i co daje nam szczęście.

**Nasze**[**społeczeństwo**](https://pieknoumyslu.com/kobiety-alfa-talent-motywacja/)**osiągnęło punkt, w którym o wiele łatwiej jest obwiniać zły los lub innych ludzi za to, co nam się przydarza.**

Zamiast tego powinniśmy mieć odwagę lub psychologiczną zdolność uświadomienia sobie, że wiele z tego co się nam dzieje, jest konsekwencją naszych działań, niezależnie od tego, czy można ich uniknąć, czy nie.

Czuję się nieszczęśliwa/y, to dlatego, że mój chłopak nie wie, jak mnie uszczęśliwić. Brak przyjaciół, którym mogę zaufać, wynika z tego, że każdy jest samolubny. **Jeśli nie mogę zdać egzaminu, to dlatego, że nauczyciel uwziął się na mnie**. Jeśli nie mogę uwolnić się od nieszczęścia i [**frustracji**](https://pieknoumyslu.com/zaburzenie-eksplozywne-przerywane/) przez jeden dzień, to dlatego, że świat nie docenia tego, ile jestem wart. Itd.

Wszyscy słyszeliśmy ludzi, którzy mówią, że zawsze musimy znaleźć przyczynę wszystkiego, co się dzieje, lub szukać winnych. Może nauczyliśmy się tego od przyjaciół, krewnych, kolegów z klasy . **Dysfunkcyjne problemy w rodzinach można sprowadzić do utraty sztuki autorefleksji.** Możemy również prześledzić rozpad związków i konfliktów, które powstały na skutek utraty tej umiejętności.

Jeśli dana osoba nie jest w stanie zakwestionować pewnych sytuacji, poczuje się bardzo niezadowolona. Jeśli ta sama osoba nie jest w stanie zrozumieć własnych emocji, uczyć się na błędach lub wziąć odpowiedzialność za własne działania i ich konsekwencje, zawsze będzie niezadowolona.



**Autorefleksja, podróż do naszego wewnętrznego ja pozwalająca osiągnąć dobre samopoczucie**

Wielu z nas w pewnym momencie powiedziało sobie: „po prostu muszę gdzieś wyjechać”. „Muszę od wszystkiego uciec, przekroczyć swoje własne granice, aby poznać siebie”. Powoli uświadamiamy sobie, że tak naprawdę nie musimy zmieniać naszej fizycznej lokalizacji, aby znaleźć prawdziwą wersję nas samych. Prawda jest taka, że ​​gdziekolwiek pójdziemy, zawsze pozostaniemy tacy sami. **Wiedza znajduje się w nas i pochodzi bezpośrednio z autorefleksji.**

Podobnie dobrze jest pamiętać, że tej umiejętności nie można nauczyć się z dnia na dzień. Jest to proces dojrzewania, w którym możemy zobaczyć naszą rzeczywistość poprzez różne okna. Gdzie możemy zadać sobie trudne pytania, które otworzą nasze umysły. To pomoże nam kwestionować wszystko, co nas otacza, a nawet nas samych. **Autorefleksja to motor**[**osobistego rozwoju**](https://pieknoumyslu.com/rozwoj-osobisty-mniej-doskonala/)**, podróż, na którą wszyscy mamy bilet.**

A jednak, choć może to wydawać się dziwne, nie zawsze dobrze z tego korzystamy.

**Autorefleksja jest kluczem do sukcesu**

Kiedy mówimy o „sukcesie”, nie odnosimy się wyłącznie do nas samych osiągających uprzywilejowaną pozycję w społeczeństwie. **Sukces to przede wszystkim dobre samopoczucie i umiejętność bycia twórcami własnego szczęścia w każdej dziedzinie naszego życia.**  Autorefleksja jest dla nas kluczowa, abyśmy mogli rozwinąć odpowiednią *inteligencję emocjonalną*.

Musimy zrozumieć to, **co to jest „samoświadoma zdolność poznawcza”. W rzeczywistości jest to zdolność „meta poznawcza”, którą wszyscy możemy wytrenować i wzmocnić.** Oznacza to przede wszystkim umiejętność zastanawiania się i refleksji nad własnymi procesami mentalnymi i emocjonalnymi, aby je zrozumieć i opanować.

*Ktoś, kto ma zdolność do autorefleksji, jest osobą zdolną do zarządzania swoimi impulsami. To ktoś, kto planuje i ma zadowalające sumienie społeczne. W zamian rozumie, że życie jest ciągłym procesem uczenia się, w którym powinniśmy być otwarci na wszystko, co nas otacza.*

Ten typ osoby jest w stanie stworzyć zdrowy i użyteczny, wewnętrzny dialog, dzięki któremu można odkryć błędy, niedociągnięcia, [**niepewność**](https://pieknoumyslu.com/inteligentni-ludzie-niepewnosc/) i niepokój, aby uleczyć się i stawać lepszą osobą dzień po dniu.



Z drugiej strony warto pamiętać o tym, że **zewnętrzny świat, to co nas otacza, jest w rzeczywistości odbiciem naszego wnętrza.**Jeśli więc nasz wewnętrzny obraz charakteryzuje się niską samooceną, sztywnym myśleniem i nieistniejącą zdolnością do autorefleksji, wszystkie te negatywne cechy sprawią, że postrzegamy świat zewnętrzny jako opresyjny, szary i nie mający nam niczego do zaoferowania.

**Klucze do rozwijania dobrej autorefleksji**

To powinno być czymś więcej niż tylko celem, powinno być koniecznością. **Rozwijanie dobrej autorefleksji to codzienny cel, w który powinniśmy inwestować wysiłek i siłę woli, aby stać się tym, kim pragniemy: wolnymi ludźmi.**

Możemy spojrzeć na to jak na przebudzenie do świadomości lub „wgląd”, podobny do tego, czego uczono nas w filmie „Matrix”.

 Możemy odkryć, że nie jesteśmy zobowiązani do ciągłego zadowalania innych ludzi. Wszyscy mamy głos i odpowiednie narzędzia, aby być tym, kim chcemy. Aby to osiągnąć, możemy pracować nad następującymi obszarami:

**1. Pogłęb swoją edukację, poznaj historię swojej rodziny**

Aby poznać siebie, dobrym rozwiązaniem jest zbadanie naszych korzeni. Czasami szczególny styl rodzicielstwa lub określony rodzaj edukacji określa to, kim jesteśmy teraz, a nawet sposób, w jaki postrzegamy siebie.

**2. Zrozum swoje potrzeby, motywacje i emocje**

Ludzkie istoty kierują się odruchami społecznymi.

Potrzebujemy intymności, pragnienia przynależności do określonej grupy społecznej i osiągnięcia określonych celów.

Jeśli zrozumiemy nasze [**motywacje**](https://krokdozdrowia.com/motywacja-zamiast-obaw-6-mysli-pomoze/), zrozumiemy także wiele naszych emocji. Co więcej, czasami odkrywamy, że wiele z tych pragnień to proste więzi, które w ogóle nie sprzyjają naszemu osobistemu rozwojowi.



**3. Zrozum swoje mechanizmy obronne**

Nasze mechanizmy obronne są aktywowane, gdy nasza tożsamość jest zagrożona lub gdy jesteśmy narażeni na bolesne informacje o nas samych. Świadomość tego, co powoduje te reakcje i jakie strategie obronne zwykle stosujemy, z pewnością dostarczy nam obiektywnych informacji o naszych najgłębszych lękach, niedociągnięciach i potrzebach.

**4. Zanurz się w swoich mocnych i słabych stronach**

Ludzie są wielkim zbiorem mocnych i słabych stron, cnót i wad, świateł i cieni. Świadomość każdego z tych wymiarów i zagłębianie się w nie niewątpliwie zaoferuje nam niezbędne narzędzie do pracy nad naszą autorefleksją.

**5. Jakie są twoje cele w życiu?**

Życie bez celu jest po prostu egzystencją. Umysł bez celów nie prosperuje, nie jest szczęśliwy, brakuje mu motywacji i powodów do wstawania każdego ranka. Zróbmy listę celów, które definiują nasze życie w obecnym czasie. Przeanalizujmy, dlaczego są dla nas tak ważne, i co robimy, aby je osiągnąć oraz uczynić je naszymi.

***„Jeśli nie chcesz czuć się nieustannie sfrustrowany, unikaj pragnienia posiadania rzeczy, które nie zależą od Ciebie”***

***-Epiktet-***

******

**6. Bądź świadomy „bańki kulturowej i społecznej”, która Cię otacza**

Refleksja nie ma sensu ani celu, jeśli nie używamy jej patrząc na wszystko od krytycznej strony. Jak wpływa na mnie społeczeństwo, w którym żyję? Czy jestem niewolnikiem mody? Czy często martwię się o to, co ludzie o mnie myślą? Czy priorytetem jest dla mnie dopasowanie się do innych, zanim spełnię moje prawdziwe pragnienia?

**7. Stwórz codzienny nawyk autorefleksji**

Powinniśmy przeznaczyć co najmniej pół godziny dziennie na ćwiczenie autorefleksji. Skupmy się na ważnych rzeczach w życiu, na stanach emocjonalnych i mentalnych, na tym, co nas otacza. Ćwiczmy uważność, prowadźmy pamiętnik, chodźmy na spacery, malujmy lub milczmy przez długi czas w spokojnym miejscu.

Podsumowując, pozwólmy, aby autorefleksja była świadomym nawykiem, gdzie odważymy się być bardziej wolni każdego dnia. Odłóżmy na bok powierzchowność, lęki i przyjemną strefę komfortu. Rozwijajmy prawdziwe dobre samopoczucie, w którym zawsze możemy ponownie się odnaleźć. Tam, gdzie możemy znaleźć tę osobę, którą zbyt często zaniedbujemy.

**Bibliografia**

Genie, Daniel (2017). “Triple Focus”. Zeta PocketDyer.