

Как понять, чего я хочу? — Консультация психолога

Счастливые люди отличаются здоровым аппетитом к жизни. Они могут получать удовольствие от самого движения к поставленной цели и пребывать в каждом моменте жизни, наслаждаясь им. Если упростить (а тем самым прийти к сути), то счастливый человек:

а) знает, чего хочет;

б) добивается этого. Как стать таким человеком, если часто на вопрос «Чего ты хочешь?» все, что вы чувствуете — это ступор, страх, тревогу или растерянность?

Наверняка, каждому из вас знакомо ощущение, когда в голове уйма мыслей и понять среди этого хаоса, чего же хочется в действительности — довольно сложная задача. Или же наоборот — в голове такой непроглядный туман, пустошь, что вычленить оттуда хоть сколько-нибудь осознанную потребность не представляется возможным. Так происходит оттого, что нас могут ограничивать различные штуковины на пути наших желаний. И чтобы понять себя и услышать свои «хотелки», нужно снять эти ограничители.

Что это может быть?

Ограничители желаний

Установки, правила, догмы

Так нельзя, так не следует делать, это стыдно, что скажут люди, сначала карьера, а потом семья, сначала дело, потом «гуляй смело», мужчины не должны плакать, женщина должна стать матерью и т.д. На пути наших истинных желаний могут вторгаться вот такие установки, которые всю энергию, заключенную в истинном желании, «загасят».

Негативный прошлый опыт

Не получилось в первый раз, так откуда ты знаешь, что получится во второй? А если неудачи ты претерпевал уже не раз в той или иной сфере жизни? Страшно чего-то захотеть вновь, ведь багаж «неудач» всегда напомнит, чем это может закончиться. И вот тебе уже и не хочется ничего. И так мы отказываемся от одного из мощнейших ресурсов для себя. И опять же, сдерживаем кучу энергии.

Перфекционизм

Если уж взялся за дело, нужно его сделать как? Правильно, лучше всех! На высшем уровне, верно? А если отмотать чуть в детство, то зачем тебе 4, когда ты точно можешь получить 5? И вот наш заядлый перфекционист чего-то захотел...И что теперь? Теперь ему нужно «стараться изо всех сил», лишь бы прийти к результату, причем идеальному. И уже теряется всякое желание, когда «должен» перевешивает «хочу». А сохранять желание возможно только получая наслаждение как и от образа результата, так и от самого процесса. Поэтому сегодня у нас очень много «диванных перфекционистов», которые ничего не делают, ведь у них нет точной уверенности, что они достигнут того самого идеального результата. А без этого за что-то браться и не стоит. Вместе с тем, кто и когда вам действительно сможет гарантировать,

что никакие обстоятельства и факторы второго порядка не повлияют на вас и не станут препятствием на пути к Идеалу?

Нереалистичные желания

Это когда хочется чего-то недостижимого настолько, что только возможно представить. Когда вы сами понимаете, что ваши желания недостижимы, но приятнее находиться в фантазиях, чем в реальности, где есть что-то более достижимое. Своего рода патологический эскапизм, уход от реальности

Слияние с другим

Частое явление в созависимых, да и просто отношениях. Когда вам проще говорить о другом (чего вы хотите от него или чего хочет он сам), чем о себе и чего вы хотите для себя. «Хочу, чтобы он изменился», «Хочу, чтобы он понял» из этой серии.

Если вы столкнулись с проблемой понимания своих желаний, вы можете записаться на консультацию к психологу, который всегда готов помочь вам услышать и понять себя.

Что нужно делать, чтобы быть в гармонии с собой. Советы психолога.



На сегодня многие чувствуют себя не счастливыми из-за того, что не могут наладить отношения с любимыми людьми, имеют много страхов относительно своего [одиночества](#), востребованности. Существует еще много причин несчастья. Но всех часто волнует вопрос о том, почему это самое несчастье появляется? И поиски ответа на этот вопрос иногда заводят многих людей в тупик, хотя и существует множества гипотез на эту тему. Сегодня мы предлагаем вам свои ответы на тему приобретения счастья и гармонии. Вашем правом будет принять эту информацию или нет.

Отражение.

Поймите, что окружающие вас люди – ваше отражение. Они отражают аспекты вашей собственной личности, часто не осознаваемые вами. Например, если кто-то вам хамит, значит, вы сами в душе готовы нахамить. Так что обижаться не на кого.

Выбор.

Вам нужно понять и осознать, что всё происходящее в вашей жизни – есть результат вашего собственного выбора, исходя из ваших чувств и ощущений. Так что не к кому предъявить претензии. Автор своей судьбы – вы сами. Если же вы это отрицаете, то вероятно на это есть свои выгоды. Но подчас вы страдаете от этих выгод. Чтобы [разобраться в себе](#), рекомендуем обратиться за психотерапией.

Ответственность.

Можно во всем винить других и отчаиваться, а можно каждый день вставать раньше и добиваться успеха. Будущее никогда просто так не случается. Оно создается. Будьте готовы взять ответственность за свой выбор.