

Мини-лекция «Взять ответственность за свою жизнь»

Количество участников: любое.

Продолжительность: 20–25 минут.

Цель: актуализация темы личной ответственности.

Описание: Одна из наиболее важных составляющих в личностном развитии человека это принятие ответственности за свои поступки. Это означает осознанное стремление к результатам, которые необходимы, и отказ от поведения жертвы или того, кто ждет, что придет кто-то, чтобы принести избавление от жизненных проблем.

Ключи к ответственности – для раскрытия своего полного потенциала необходимо взять ответственность за свои поступки во всех значимых направлениях своей жизни:

- **Осознанность.** У человека есть выбор – быть или наблюдателем, или полноправным участником при принятии всех значимых решений, таких как: над чем работать, с кем отдыхать, что читать и т.д. Вы можете физически присутствовать, но мысленно отсутствовать при принятии решений. Но в любом случае, вы ответственны за тот уровень осознанности, с которым подходите к принятию решений – и вы ответственны за результат.
- **Решения и поступки.** Часто возникает искушение отделить свои решения и поступки от нашего выбора – как будто кто-то или что-то заставляют нас вести себя тем или иным способом. Но другие люди, как правило, не заставляют нас говорить или действовать тем или иным способом. Только вы ответственны за то, что вы говорите и слушаете, действуете ли вы рационально или нет, обращаетесь ли с другими справедливо или не очень, сдерживаете ли вы свои обещания или нарушаете их. Как только вы признаете, что являетесь источником своих решений и поступков, вы с гораздо большей вероятностью будете

совершать поступки, которые впоследствии не будут вызывать затруднений или сожалений.

- **Исполнение желаний.** Основная причина негативного эмоционального состояния или других видов расстройств это представление, что кто-то придет, чтобы “спасти” вас — решить ваши проблемы и исполнить желания. Ответственный за свою жизнь человек осознает, что никто не придет, чтобы исправить его жизнь и устранить проблемы. Изменения к лучшему не произойдут, если вы не сделаете что-то, чтобы это произошло.
- **Убеждения и ценности.** Многих людей вполне устраивает пассивное отношение к своим ценностям и убеждениям. Они предполагают, что это то, что возникает инстинктивно и непосредственно из их чувств. Ответственные люди работают над тем, чтобы понять свои ценности и убеждения, а затем критически их исследуют. Они находят людей, которые видят вещи по-другому и пытаются понять их точку зрения.
- **Установка приоритетов.** То, как мы тратим время и энергию, находится или в гармонии с нашими ценностями или с ними не согласуется. Если вы понимаете, что расстановка приоритетов при распределении своего времени находится исключительно в пределах вашего собственного выбора, то вы, вероятно, легко устраняете такого рода противоречия. Вместо того чтобы быть перегруженным делами вы исследуете свои ценности и определяете те приоритеты, которые имеют для вас первостепенное значение.
- **Выбор окружения.** Вы можете обижаться на других людей и обвинять их, если они разочаровывают вас. Вы можете чувствовать жалость к себе. Или вы можете признать свою ответственность за выбор тех, с кем вы тратите свое время.
- **Действия в ответ на чувства и эмоции.** Когда вы сердитесь, вы можете испытывать желание наброситься на других. Когда вам больно, вы можете испытывать чувство обиды. Когда вы нетерпеливы, вы склонны

к поспешным действиям. Но совсем необязательно реагировать на каждое чувство или внешний стимул. Если вы принимаете на себя ответственность за свои поступки, вы действуете более вдумчиво, менее импульсивно, и с лучшими результатами.

- **Счастье.** Если вы верите, что ваше счастье находится в ваших собственных руках, вы вручаете себе огромную силу. Вы не ждете событий или других людей, которые сделают вас счастливыми. Если что-то идет неправильно, ваша реакция будет не: «Кто-то должен что-то сделать!», но «Что могу сделать я?».
- **Изучение ответственности.** Вы можете стать более ответственными, выполняя следующее упражнение. Попробуйте задавать себе два вопроса несколько раз в день: Какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать? Вместо высказываний: «я хочу...» спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?» Чтобы получить больше понимания о том, действуете ли вы ответственно, спросите себя: «Если бы я хотел быть полностью ответственным за свои поступки прямо сейчас, что я должен был сделать?».

Вопросы для обсуждения:

- Считаете ли Вы себя ответственным за свою жизнь? В чем это проявляется?
- Виноваты ли другие люди в Ваших неприятностях? Приведите примеры?

Рекомендации: лекционный блок дает краткую вводную о том, как научиться брать ответственность за свои поступки и за свою жизнь. Никто не виноват в неудачах человека, кроме него самого. Присутствующим необходимо понять, что как только они начнут контролировать свои эмоции, чувства и поступки их жизнь станет им подвластна, и они больше не будут зависеть от внешних обстоятельств и винить в своих бедах других.

