



***ПСИХОЛОГИЯ***  
***САМОПОЗНАНИЯ***

**Самопознание** — это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Знание о себе формируется постепенно по мере познания внешнего мира и самого себя. ***Википедия***



**ДОСТИГНИ ТОГО,  
ЧЕГО ХОЧЕШЬ,  
ИЛИ ПРИДЕТСЯ  
ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ  
ТЕМ, ЧТО ИМЕЕШЬ**

***БЕРНАРД ШОУ***





Павел Артемьев

# ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ.

или  
КАК НАЙТИ  
ФОРМУЛУ ЖИЗНИ

ПОРАЖЕНИЯ  
ТАК ЖЕ НУЖНЫ НАМ,  
КАК И ПОБЕДЫ



ЖИЗНЬ ЛЮБИТ  
АКТИВНЫХ

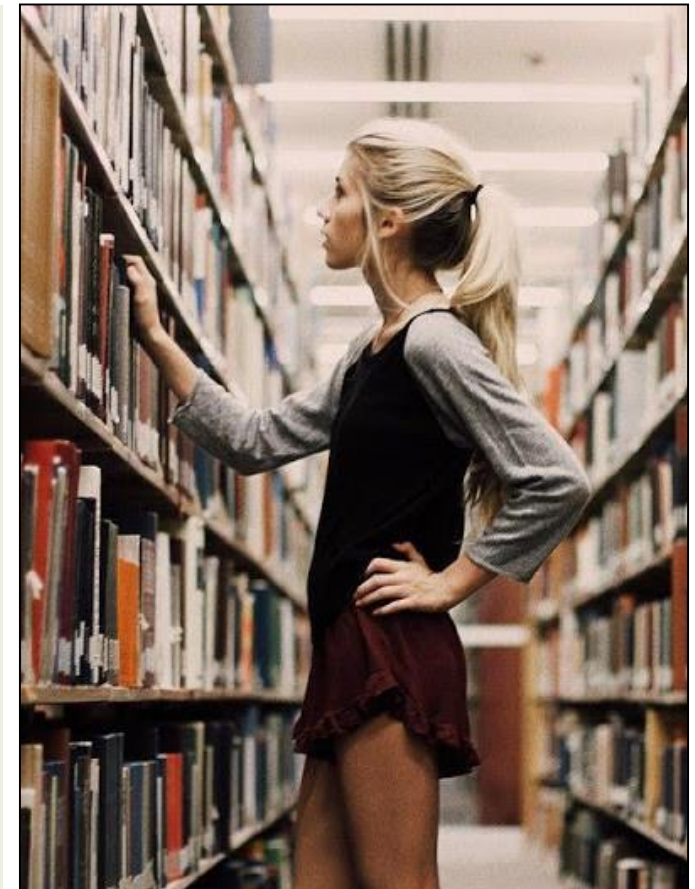
ГЛАВНЫЙ ИНДИКАТОР  
ЛЮБВИ —  
СПОСОБНОСТЬ ПРОЩАТЬ



ПРИМИТЕ СЕБЯ  
ТАКИМИ, КАКИЕ  
ВЫ ЕСТЬ

АСТ  
ПРЕСС

Артемьев,  
Павел.  
Психология  
самопознания,  
или Как найти  
формулу  
жизни /  
П. Артемьев. –  
М. : АСТ-  
ПРЕСССКД,  
2002. - 304 с.



Книга психолога Павла Артемьева о том, как строить отношения с окружающим миром и... с собой. Из нее вы сможете получить ответы на вопросы, которые волнуют каждого из нас. Вы узнаете, как стать красивым независимо от внешних данных, обрести здоровье и душевное равновесие, избавиться от одиночества, выстоять в тяжелой ситуации, превратить поражение в победу, воплотить в реальность мечты, добиться успеха в безуспешном предприятии, сделать свою жизнь яркой, осмысленной и интересной...

Иначе говоря, как стать хозяином своей судьбы.

# **СМЫСЛ ЖИЗНИ – В ДВИЖЕНИИ**

Способность познавать себя растет вместе с нашей способностью понимать причины наших действий и динамику нашей души  
*Альфред Адлер*

Люди часто замечают, что происходит вокруг них, обращают внимание на ненужные вещи. Это очень вредно.

Нужно хоть иногда заглядывать внутрь себя, слушать свое сердце, обращать внимание на душевное состояние и исследовать себя. Это очень интересное занятие и куда полезнее, чем другие.





**Жизнь любит активных. Самопознание – это последовательная смена действий, позволяющая достичь цели самопознания**





# Не переставайте учиться



Что  
посеешь, то  
пожнешь!

**Самопознание – это целая археология. Можно найти в себе целую, затерянную цивилизацию из прошлой жизни. Это не познанный внутренний мир который забыт из-за проблем с внутренним миром**

***Мусин Алмат Жумабекович***



Грецов, Андрей.

Психология жизненного успеха  
для старшеклассников и студентов /  
Андрей Грецов. - СПб. [и др.] : Питер,  
2007. - 205, [1] с.


Кто-то добивается в своей жизни очень и очень многого: получает признание, делает отличную карьеру, неплохо зарабатывает. А кто-то, ничего достигнуть не может, и все начинания, за которые он берется, заканчиваются провалом. От чего же это зависит?

Чем люди, которые в жизни многого достигают, отличаются от неудачников? И как научиться быть тем, кому открыты пути к успеху, росту, развитию? Познакомьтесь с тем, какими способами можно преодолевать возникающие на жизненном пути затруднения. И поймете, как именно можно достигнуть успеха в различных сферах деятельности, став при этом счастливым человеком.





**Самое сложное для человеческого существа -  
познать и изменить себя     *Альфред Адлер***

A woman with blonde hair, wearing a red top and dark pants, is sitting on the floor in a library. She is leaning against a bookshelf and reading a large white book. The shelves are filled with books, and the lighting is warm.

"Самопознание – это ступенька  
на пути к личному  
совершенству."

*Робин Шарма*



**Примите себя  
такими, какие  
вы есть.  
Самопознание -  
это, безусловно,  
результат  
работы над  
внутренним  
миром.**





**Абрамова, Г. С. Психология только для студентов : учеб. пособ. для вузов / Г. С. Абрамова . – М. : ПЕР СЭ, 2001. - 272 с.**

Читателю предлагается новая книга известного психолога, профессора Г.С. Абрамовой. Главная задача в том, чтобы показать студентам существование обобщенного знания о людях и о них самих, наметить пути и способы использования этого знания в организации собственной жизни, в решении сложных жизненных задач.

В книге использованы данные тестовых исследований, психологического консультирования, дневниковые записи и наблюдения за молодыми людьми в ситуациях обучения психологии, материалы бытового и профессионального общения автора с различными категориями людей.

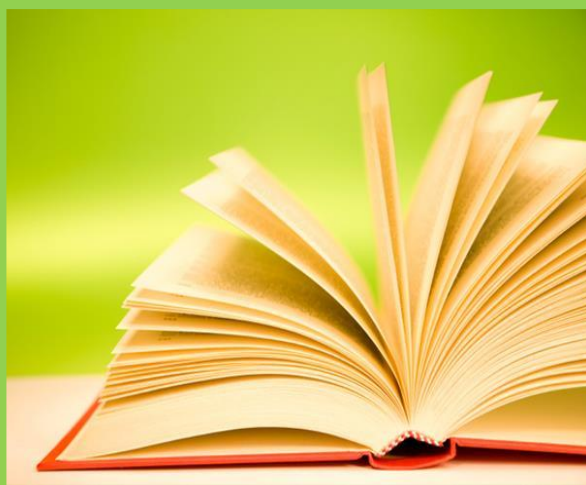
Для студентов и преподавателей, а также всех, интересующихся психологией.



# Самопознание – это путь от скрытого «Я» к открытому «Я»

Можно себе представить, что деление «Я» на четыре равных сектора возможно только в книжке, да и то анонимного автора.

В жизни мы непременно встречаемся с индивидуальным своеобразием, когда представленные сектора неравны.





# Образ «Я»



**«Я» скрытое** – вы знаете, другие не знают – секреты, все, что вы думаете, чувствуете, скрывая это в себе

**«Я» неизвестное** – никто не знает – то, что неизвестно никому и проявляется в определенных ситуациях.

**«Я» слепое** – вы не знаете, другие знают – то, что интересно другим, а вам не очень ясно

**«Я» открытое** – вы знаете, другие знают – знания о себе, о других

Козлов, Николай Иванович. Формула успеха, или Философия жизни эффективного человека / Н. И. Козлов. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 299 с. - (Практическая психология).



В этой книге представлено новое направление в психологии - Синтез-технология. Это реальная психология для деловых и эффективных людей: для предпринимателей и психологов, руководителей и домохозяек, для всех тех, кто хочет стать - универсальным бизнесменом!



**В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех. Без веры успех невозможен**  
*Уильям Джеймс*





***Полюби себя  
так, как бы  
тебе  
хотелось  
любить  
ближних.***

**Способность к самопознанию можно развивать, прежде всего формировать позитивную мотивацию самопознания: полностью использовать потенциал основных механизмов**

**самопознания – идентификацию и рефлексия; обучаться специфическим приемам самопознания – самонаблюдению, само моделированию и др.; использовать различные средства самопознания: чтение художественной литературы, изучение психологии, ведение дневников и т.д.**







Козлов, Николай Иванович. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста / Н. И. Козлов. - М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 352 с. - (Практическая психология).

*Книга автора Н.И. Козлова, как всегда, щедра мыслями, конкретикой и пронизана богатым опытом практической работы. Безусловно, в первую очередь она интересна и нужна психологам.*

*Теоретик найдет в ней то, с чем можно богато поспорить, практики - чем можно вкусно поживиться, преподаватели - что можно успешно использовать на занятиях.*



Свияш, Александр. Улыбнись, пока не поздно!: позитивная психология для повседневной жизни / Александр Свияш, Юлия Свияш. - М. : АСТ : Астрель, 2007. - 350, [2] с.



Книга будет полезна всем читателям, периодически задумывающимся о своей жизни и о жизни вообще. И тем, кто полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого.

Если вы считаете, что все predetermined судьбой, звездами, Богом или еще чем-то, а вы всего лишь жалкий винтик (жертва, мученик) в этом огромном вселенском механизме, то вам вряд ли стоит тратить усилия на работу с этой книгой.







**Во всем, к чему стремишься в жизни ты,  
Достичь старайся звездной высоты.  
И мир наш станет чище и добрей  
От славных дел живущих в нем людей.**

***Б. Искаков***

*СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!*

