

София Трейст

**ЧТО Я УЗНАЛА  
К 18-ТИ ГОДАМ.  
ЗАПИСКИ МЫСЛЕЙ  
С АМБИЦИЯМИ**

**В чём смысл жизни?**

София Трейст

**Что я узнала к 18-ти годам.  
Записки мыслей с амбициями.  
В чём смысл жизни?**

«Издательские решения»

**Трейст С.**

Что я узнала к 18-ти годам. Записки мыслей с амбициями. В чём смысл жизни? / С. Трейст — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501610-2

Это маленькие заметки по разным темам, просто начните с той, которая вам более интересна. В конце приведены чек-листы фильмов и книг, а также ссылка на мой личный гайд по здоровью. Надеюсь, каждый стремится к гармонии во всех сферах жизни. И здесь я рассказала, что лично я для этого делаю, что для меня является более важным. Дорогой читатель, зарядись моей любовью к жизни, раскрой в себе весь потенциал и стремись к тому, что для тебя важно. Спасибо.

ISBN 978-5-00-501610-2

© Трейст С.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Ведение                           | 6  |
| О себе                            | 8  |
| Аннотация                         | 9  |
| Самосознание                      | 10 |
| Общество                          | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# **Что я узнала к 18-ти годам. Записки мыслей с амбициями В чём смысл жизни?**

**София Трейст**

© София Трейст, 2019

ISBN 978-5-0050-1610-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Ведение

Здравствуй, дорогой читатель, меня зовут Соня и это моя первая книга. Почему я решила ее написать – не знаю, но мне просто было что сказать, мне кажется, ты найдешь что-то полезное для себя или хотя бы с интересом проведешь время, ведь книга небольшая. А пока расскажу про свой жизненный путь, на котором я и приобрела весь этот опыт.

Я родилась в Краснодарском крае, жила там до двух лет, а после с мамой переехала в Москву. Росла я без отца, зато каждое лето проводила с бабушкой в теплых краях России. Ситуация достаточно обычная. Я ходила в садик, мне там очень нравилось, однако сейчас я понимаю, что была уж слишком сентиментальной, потому что на многих фотографиях я постоянно плакала, сейчас это мне непонятно и немного забавно. Потом я начала заниматься французским в ансамбле, до сих пор мне нравится петь и танцевать. Мы тогда очень часто выступали, пели французские песни и исполняли красивую хореографию, но язык я так и не выучила. И с английским не дружу, но овладеть им, безусловно, надо. В начальной школе я чувствовала себя очень умной и училась на отлично, мне доставляло это удовольствие, поэтому я думала, что и дальше учиться будет легко, ох и не думала тогда я, как сильно изменится мое мнение. Я начала заниматься балльными танцами и пошла в музыкальную школу. Танцы мне нравились сильно, но по ряду причин я перестала ходить, одной из них было то, что я ломала руки весь год. А вот в музыкальной школе я осталась. На третий год обучения мне стало очень тяжело, потому что мне не хотелось изучать сольфеджио и так много часов тратить на занятия там, да и пела я не очень. Потом я и во все прогуливать начала, перед походом на занятия звонила бабушке, чтобы слезно рассказать, как мне туда не хочется. Но мама твердила, что нужно закончить и получить диплом, другие родственники тоже говорили, мол, потом рада будешь, что ходила туда. Но сейчас эти воспоминания совсем не радужные и честно, лучше бы не ходила. Играть на инструменте мне нравилось, и сейчас я сама за ним посидеть могу, но те нервы этого не стоили, получив азы, я не совершенствовала свою технику, потому что ходила туда под принуждением, а всё остальное делаю теперь сама. Вернемся к школе, в средних классах я стала получать первые четверки, как обидно мне было – не передать, хотя сейчас я с этого смеюсь. Привитый синдром отличницы не давал нормально жить. Кстати, с мамой мы не находили общий язык еще с момента обучения в музыкальной школе. Я, конечно, благодарна маме, что выросла адекватной, серьезной и культурной, но порой ее ограничения перегибали палку. У меня осталось чувство, что я, как бы это сказать, – не нагулялась в свои тринадцать лет, не ощутила этот беззаботный возраст в полной мере, но ничего страшного, хотя сейчас с этим тяжело и вылезают ошибки, которые лучше бы совершились в те времена. После 9 класса и успешной сдачи ОГЭ я перешла в другое отделение своей школы, в совсем новый класс. Стоит ли говорить, что мои оценки там стали хуже некуда? Для меня это было непривычно, но это дало мне понимание того, что за всем гнаться не надо. Хотя, когда дошло до троек по некоторым предметам, – я сразу всё исправила, но пятерок значительно поубавилось. Анализируя время до момента смены школы, я понимаю, что никогда не делала то, что мне действительно нравилось, у меня были установки, даже какие-то навязанные мысли о том, кем я буду и так далее. Но потом я просто начала всё сначала. Начала искать себя. Я пробовала различные направления, от программирования, до коммуникаций, от физики до обществознания. И я пришла к пониманию себя, чего я хочу, в чем мое предназначение. И сейчас у меня то время, когда надо сдать экзамены и пойти в институт, ставить на кон ближайшие 6 лет жизни, а может меньше, если сразу понять, что ошибся в выборе. В любом случае, я готова к покорению своих вершин.

Дополняю этот отрывок свежими новостями. Я хорошо сдала экзамены, но поступила на платное отделение на факультет социологии. Мне хочется четче и правильнее выражать свои мысли. Однако помимо обучения у меня есть несколько иных планов.

## **О себе**

В этом году я выпускаюсь из школы, делаю более уверенные шаги во взрослую жизнь. И к этому моменту имею развитое мировоззрение. К своим годам я испробовала многое и определила, что нет ничего прекраснее развития, движения и счастья.

И пусть это моя первая книга, мне еще есть что сказать. Я горю желанием помочь обрести людям счастье, так как без него бесполезно искать смысл жизни.

## Аннотация

Эта книга является выжимкой всего того, что я усвоила и поняла к 18 годам. Я советую ее читать подросткам, которые ещё ищут себя, взрослым, которые хотели начать что-то новое и вообще всем. Это маленькие заметки по разным темам, просто начните с той, которая вам более интересна. В конце приведены чек листы фильмов и книг.

Надеюсь, каждый стремится к гармонии во всех сферах жизни. И здесь я рассказала, что лично я для этого делаю, что для меня является более важным. Дорогой, читатель, зарядись моей любовью к жизни, раскрой в себе весь потенциал и стремись к тому, что нравится. Спасибо, что читаешь это!

*Универсальный гайд по здоровью в конце книги.*

## Самосознание

То, что увлекало меня всегда больше всего – осознанность. Возможно, находясь в потоке, ты не задумываешься о более глубоком – своем внутреннем Я. Делая всё на автомате, ежедневно ты становишься запрограммированным, и чем дольше это длится, тем устойчивее программа твоего поведения, а что это дает? Отключение сознания и неосознанное проживание, вследствие – не раскрытие своего полного потенциала. Это похоже на пластилин, который нужно разогревать, что бы он оставался пластичным и податливым для новых форм.

В чем заключается осознанность? В полном контроле себя и ответственности за свои поступки и жизнь. Не кто-то влияет на твою жизнь, а ты сам, ты решаешь какой ей быть. Убрав туманность в сознании, ты сможешь наметить пути своего развития, а также лучше себя понять, чтобы действительно знать, чего ты хочешь и к чему надо стремиться. Подвергай анализу каждый свой день, убедись, что тебя всё устраивает, а то, что не устраивает, – измени или убери вовсе.

Выйди из зоны комфорта сегодня, завтра, каждый день, для этого просто сделай что-то, что не делал раньше, точнее то, что делал редко и мало. Прибери полезные навыки, которые сыграют в твоей жизни не последнюю роль. Для этого придётся преодолевать себя снова и снова, чтобы быть лучше, чем ты был вчера, но зачем? Ответ на этот вопрос у каждого свой, но понять его можно будучи полноценной личностью, с развитым самосознанием и чёткими целями. Это очень приятно – знать, чего ты хочешь, и знать, что ты это можешь! Просто определи себя и пойми, что и для чего ты делаешь.

Так я впервые устроилась на работу продавцом-кассиром, пусть и на две недели, но это был новый опыт для меня, который вывел меня из зоны комфорта, я преодолела личные границы, например, мне стало проще общаться с людьми, а у меня с этим были проблемы. К слову, работать на подобных должностях мне больше не хочется, а то еще один толчок к развитию в своем направлении.

Мне очень нравится следующая статья, которое в полной мере отражает сущность самопознания и развития личности:

«В современном мире наблюдается некоторый поворот в сторону антропоцентризма. То есть имеется в виду, что каждый человек является центром и создателем своей уникальной Вселенной. Любой из нас приходит в этот мир для того, чтобы постоянно расти и развиваться – так распорядилась природа. Исходя из этого, одним из смыслов жизни человека является личностный рост. С помощью повышения уровня самосознания (личностного роста) можно изменить себя, избавиться от комплексов и отрицательных мыслей, научиться управлять своими эмоциями, своим поведением, с помощью осознания возможно разрешить внутренние конфликты и пережить травмы детства.

Так что же такое – самосознание? Определение самосознания звучит так – это сознание индивидом самого себя в отличие от других субъектов и мира вообще. Т.е. личность познает саму себя в окружающем мире. Тогда возникает вопрос, а что же тогда есть человеческая личность? Ведь личность невозможно приравнять ни к сознанию, ни к самосознанию. А личность – это конкретный, живой человек, включённый в реальные отношения к реальному миру, взаимодействующий с ним.

Но если личность нельзя свести к её сознанию и самосознанию, то она и невозможна без них. Человек является личностью лишь тогда, когда он выделяет себя из мира, и отношение его к миру и к другим людям дано ему постольку, поскольку у него есть сознание. Поэтому процесс становления человеческой личности включает в себя как неотъемлемый компонент формирование его сознания и самосознания: это и есть процесс развития сознательной личности.

Самосознание человека как система его взглядов абсолютно индивидуально. Каждый человек совершенно по-особенному, на свой лад оценивает свои поступки и происходящие с ним и вокруг него события и объекты реального мира. Если у человека самосознание достаточно развито, то он обладает способностью предвосхищать события, а это даёт возможность предвосхитить смыслы, открывающиеся в результате поступков. Но для такого предвосхищения человек должен иметь особое знание о самом себе. Самосознание каждого человека включает в себя знания и представления о самом себе, ценностное отношение к себе и особенности регуляции поведения (саморегуляции). Психологическую основу поведения личности представляет именно совокупность представлений о себе и оценка этих представлений.

Человек в своей жизни может себе позволить ровно столько, насколько он знает себя, т.е. насколько он личностно развит. И сам процесс личностного развития не имеет конца – нельзя сказать, что вот достигну этого уровня и всё – закончу. Нет, поскольку это процесс, то он может быть либо прогрессирующим, либо регрессирующим, застыть на какой-то стадии – это уже регресс.

Какие могут быть признаки того, что человек растёт личностно? Например, если у человека становится больше внутренней свободы и независимости, интересов, любви (к себе, к людям, к природе, к миру), больше ответственности, способностей отличать одно от другого, видеть связи явлений и событий, понимания себя и других, то это и есть личностный рост, к которому важно стремиться.» © Самопознание.ру.

## Общество

Не секрет, что ты становишься средним арифметическим своих 5 близких друзей, поэтому надо очень внимательно относиться к кругу своего общения. Старый товарищ, с которым вы росли, лучший друг в школе и так далее, все они наверняка очень хорошие люди, но вот что-то возникает ощущение, что цели у вас разные или еще хуже, у них их просто нет. Можно помочь другу советом, но если сотая попытка не дает результатов – пора задуматься, а не тормозит ли это тебя?

Бывает тяжело с кем-то расстаться, точнее объяснить, почему это так, но у меня сформировалась уже привычка – делать это резко и без дальнейших раздумий. Если у тебя есть хоть малейшее внутреннее раздражение, дискомфорт от общения с человеком, от его поступков, то советую поступить также. А что дальше? Дальше с умом пускать в свою жизнь людей, ну или просто не привязываться к ним сразу, успеть понять их.

Стоит упомянуть, про то, что у людей, с которыми ты общаешься, как минимум не должно быть плохих привычек, которых нет у тебя, иначе это шаг назад в твоём развитии, бывают исключения, конечно, но всё же ориентир на лучшее. И кто-то подумает, что я цинично говорю, но нет, это правда очень важно, при полном самосознании человеку просто не захочется общаться с людьми, которые не осознают влияние своих поступков. Лично меня сразу отпугивает запах сигарет и алкоголя, ненормативная лексика в частом употреблении, которая не как часть языка – способна порой очень четко что-то описать, а вливается в речь человека в каждый удобный и не удобный момент, апатия, прокрастинация, лень, бездействие. Для меня это уже пройденные этапы, поэтому и возвращаться я к ним не желаю, а с людьми, с которыми я общаюсь, хочется быть на одном уровне, так и комфортнее, и логичнее, ведь я почти ничего не вынесу из общения с человеком, который не пришел еще к тому, к чему пришла я, но на месте которого я уже была.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.