РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОИСКА СМЫСЛА ЖИЗНИ

Шаг первый - рассмотреть ситуацию, чтобы увидеть содержащиеся в ней возможности

Что представляет собой в настоящий момент моя жизненная ситуация?

Что конкретно я могу сделать?

Какие возможности у меня существуют?

Шаг второй - вопросы об эмоциональной значимости

Что я чувствую, когда думаю об этой возможности?

Как я буду себя чувствовать, если я сделаю это?

Как я буду себя чувствовать, если я не сделаю этого?

Шаг третий - выбрать наилучшую для меня в данных обстоятельствах возможность (вопросы о свободе)

Что по совести было бы правильно сделать в данной ситуации?

Действительно ли это мое собственное решение или меня к нему кто-то или что-то принуждает?

Добровольно ли я делаю этот выбор? Могу ли я сказать: "Я сам хочу этого"?

Шаг четвертый - продумать, как лучше всего воплотить мое решение

Ради чего (ради кого) я хочу это сделать?

Как это повлияет на мою жизнь и жизнь других людей?

РАБОТАЙ НАД СОБОЙ!

И тогда «смысл жизни», а значит и счастье будут в твоих руках!

610007
г. Киров, ул. Тимирязева,8
Телефон:
(8332) 33-22-75
Телефон доверия:
8 800 200 122, 33-22-33
Ул. Карла Либкнехта, 107
Телефоны:
(8332) 38-18-51, 38-19-92
Email: KCSPSiD@mail.ru

Министерство социального развития Кировской области КОГАУСО «Кировский центр социальной помощи семье и детям»

«В ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ»

(для тех, кто об этом задумывается)

г. Киров
2018год

Зачем я живу?
В чём смысл моей жизни?
Вопросы, не редко задаваемые в 13-17 лет.

«Смысл жизни» - что это?

«Смысл жизни» - это чувство удовлетворённости собственной жизнью, связанное с реализацией потребностей человека (или стремлением к их реализации).

«Я знаю, чем мне нравится заниматься», и я этим занимаюсь (или «буду заниматься, и меня это радует»)

ПОМНИ !

Понятия «смысл жизни» и «счастье» тесно связаны!

А что такое потребности?

Потребности - это главный двигатель поведения, поступков человека, это его главные ценности (за что он готов бороться даже с самим собой)

Потребности могут быть:

- низшими и высшими
- постоянными и сиюминутными
- развивающимися и деградирующими

ПОТРЕБНОСТИ

Низшие

Выпить
Модно одеться
Всласть поспать
Развлекаться
Накачать мускулы
Кого-то побить
Добыть много денег
Сутками сидеть за компьютером

Высшие

В творчестве
В познании (природы, мира, человека)
В реализации себя в любимом деле
В самосовершенствовании
В любви (в том числе к родным, к семье)
В служении людям
В служении Богу (его заповедям)

ПОДУМАЙ!

Какие потребности больше важны для тебя?

К ощущению «смысла жизни», а значит и «счастья» приводит развитие потребностей от низших к высшим.

Как ты можешь обрести смысл жизни и чувствовать себя счастливым человеком?

Познавай себя, свои потребности и способности
Пробуй себя в разных видах деятельности
Не бойся ошибаться
Ставь перед собой цели и продумывай шаги к их достижению

Не бойся рисковать и брать на себя ответственность
Сознательно развивай свои потребности...
Вырабатывай привычку к труду
Учись находить даже в неинтересной работе что-то нужное и ценное для себя