

## ШЛЯХ ДО АУТЕНТИЧНОСТІ: ЯК БУТИ, А НЕ ТІЛЬКИ ЗДАВАТИСЯ (II частина)

У попередній статті ми визначили, що аутентичність – це безперервний процес пошуку своєї справжньої сутності. Бути аутентичним означає бути чесним із собою та оточуючими, бути здатним прийняти не лише привабливі сторони власної особистості, а й особливості, які вважаємо своїми недоліками. Це про довіру, про здатність бути відкритим і вразливим перед собою та іншими без обмежень та масок, це про визнання слабкостей невід’ємною частиною своєї сутності.

Спроби досягти аутентичності можуть бути пов’язані зі стрімкою зміною способу життя, внутрішніми конфліктами, страхами, психологічними блоками, неузгодженістю між очікуваннями та можливостями. Проте саме цей процес пошуку допомагає нам побудувати більш глибокі та значущі відносини з собою та іншими людьми, створити міцний фундамент для особистісного зростання та духовного розвитку.

Для того, аби вже із сьогоднішнього дня сприяти побудові цього фундаменту, можна почати з невеликих, проте значущих кроків:

1. усвідомлення необхідності відвести конкретний час для самопізнання та аналізу власних думок, почуттів, цінностей та переконань;
2. формування серйозного ставлення до власних бажань та потреб, до самопізнання своєї особистості;
3. вибору правильних людей, які підтримуватимуть вас у процесі самопізнання та саморозвитку, мотивуватимуть розкривати та виражати свою внутрішню сутність;
4. готовності до труднощів, із якими особистість стовідсотково стикатиметься на кожному з етапів самовдосконалення;
5. готовності до змін («Чи вмієте ви приймати самостійні рішення?», «Чи вільно ви висловлюєте виражати свої погляди та думки?», «Чи виходить у вас бути собою в повсякденному житті?»).

Якщо дані умови стануть вашими правилами, якими ви керуватиметесь по життю, то через певний час, безперечно, зможете досягти більшої аутентичності в житті. Якщо ж ви прагнете досягти глибшого усвідомлення себе, своїх потреб та бажань, налагодити контакт із собою, пропоную перейти до практичних вправ, висвітлених нижче.

**«Фотоколаж».** Зробіть серію фотографій (попросіть когось зробити це для вас), яка відображатиме різні сторони вашої особистості: ніжність, співчуття, меланхолія, сконцентрованість, щира зацікавленість, вразливість.

Розгляньте ці зображення та проаналізуйте, в чому відображається (проявляється) ваша справжня сутність.

**«Мої спогади».** Проведіть час із друзями або близькими людьми, спробуйте поділитися історіями про важливі для вас події, послухати розповіді про спільно пережиті моменти життя.

**«Лист до себе».** Напишіть лист, у якому зможете відобразити свої мрії, цілі та сподівання. Будьте щирим у своєму листі.

**«Персоналізований плейлист».** Створіть свій власний плейлист, в якому кожна пісня відображатиме конкретний емоційний спектр, певну цінність або переконання, важливу особистісну якість. Потім послухайте цей плейлист та дозвольте собі пропустити кожен пісню через себе.

**«Імпровізація».** Відвідайте театральні воркшопи або групи, де ви маєте можливість виразити себе через акторську гру, відчутти себе більш впевненими у вираженні власної сутності. Як варіант, можна долучитися до команди стендап-клубу або допомогти із організацією щорічного фестивалю.

**«Зупинка на природі».** Проведіть час на природі, відчуйте зв'язок із навколишнім середовищем, дозвольте собі бути природним та спонтанним.

**«Аналіз взаємодії».** Виберіть кілька осіб, із якими ви недавно взаємодіяли. Проаналізуйте якість взаємодії: зверніть увагу на ваші реакції, очікування, способи комунікації та зворотну реакцію співбесідника. Визначте, чи були ваші дії відвертими та чи відображали вони ваші справжні почуття та переконання.

**«Аналіз пріоритетів».** Перегляньте свої щоденні або тижневі розклади та плани. Подумайте про те, як ви витрачаєте свій час і енергію. Порівняйте це з вашими основними цінностями та цілями. Чи відображає ваш розклад ваші пріоритети?

Спробуйте оцінити те, як ви проводите свій час. Встановіть на мобільному телефоні будильник, щоб він умикався в різний час близько 10 разів на день. Коли він буде сигналізувати, запишіть, чим ви зайняті в даний момент. Читаєте книгу? Спілкуєтесь із сестрою? Вивчаєте нову тему? Що б ви не робили, просто запишіть це. А поруч допишіть причини, чому ви це робите. Задумайтесь, чи вказані причини істинні, шукайте першопричину своїх дій.

**«Аналіз способу життя».** Розгляньте свої звички, харчування, фізичну активність та спосіб життя. Визначте, чи вони відповідають вашим цінностям і підтримують ваше фізичне та емоційне благополуччя.

Ці вправи допоможуть вам відчутти свою справжність, дозволити собі проявити власну унікальність. У процесі самопізнання у вас може з'явитися відчуття глибокої єдності із собою, прагнення віднайти свій власний стиль

життя. Можливо, ви усвідомити, що більшу частину часу підтримуєте у собі бажання «здаватися», а не «бути», копіювати, а не створювати власний неповторний погляд на світ.

Шлях до аутентичності може бути складним, вимагати значної кількості часу, внутрішніх та зовнішніх ресурсів, сили волі та дисципліни, проте він може допомогти встановити більш глибокий зв'язок із собою та іншими людьми, дозволяє віднайти невикористані можливості для самоактуалізації та зберегти баланс і гармонію у житті за будь-яких обставин.