

**ZHANSUGUROV COLLEGE**  
**HAO «ЖЕТЫСУСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. И. ЖАНСУГУРОВА»**



**Как взять на себя ответственность за свою жизнь:**  
**10 полезных советов**

*Прежде чем поговорить на тему о том, как взять на себя ответственность за свою жизнь, стоит изначально определиться с тем, что за все, что происходит с вами, несете ответственность только вы лично на все 100%. Мы всегда делаем в жизни выбор, и от того, каким он будет, зависит и дальнейший результат. Что следует сделать?*

**1. Прекратить обвинять.**

Чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь, нужно перестать обвинять ситуации и других людей в своих несчастьях. Не стоит уподобляться жертве, обвиняя во всем плохое детство, социальные проблемы, трудности, встретившиеся на пути. По сути, эти обвинения не изменят вашу жизнь, не помогут вам стать успешным и счастливым человеком. Избегание ответственности возникает из-за незнания, как делать что-то. Обычно на себя не могут взять ответственность те люди, за которых по жизни решали все, кроме них самих. Они приучены с детства, что если что-то не получилось, сделает мама или еще кто-то. Таким людям нужно все-таки не опускать руки, а начать последовательное обучение самостоятельности, что приведет к постепенному взрослению личности.

**2. Прекратить оправдываться.**

Оправдываясь, вы не даете себе возможности учиться на собственных ошибках. Происходит то, о чем говорилось в пункте 1.

Вы опять начинаете обвинять, выгораживая себя, останавливаясь на негативе. Беря же ответственность на себя за произошедшее, вы гасите негатив, понимаете, что-то, что происходит вне вас, не имеет значения. Только в этом случае становится понятным, что-то, что вы получаете от жизни, является результатом только ваших действий.

**Обратите внимание на себя**

**3. Любите себя.**

Люди, у которых проблемы с самооценкой, не берут ответственность на себя за свою жизнь. Если ожидать постоянные похвалы от других людей, чтобы тем самым выглядеть в их глазах лучше, вы отдаете власть другим. Когда же вы любите и цените себя, вы самостоятельная личность, нет другого выбора, как взять ответственность за собственную жизнь на себя.

**4. Работайте с ежедневными привычками.**

Принятие ответственности и любовь к себе – это больше, чем просто состояние души – это действия и привычки, над которыми вы работаете каждый день. К способам, помогающим вам взять на себя ответственность за свое тело и разум, следует отнести

- ✓ правильный сон;
- ✓ здоровое питание;
- ✓ регулярные тренировки;
- ✓ повышение своей духовности;
- ✓ благодарность себе и окружающим;

✓ размышления.

Научитесь принимать ответственность за свою жизнь, ежедневно работая над собой.

### **Эмоциональное состояние**

#### **5. Примите отрицательные эмоции.**

Каждый человек имеет светлую и темную сторону и понимает, что страдание неизбежно. Если не принимать темную часть жизни, она возвращается новым и более сильным уроком. Нужно быть честным с собой до конца. Нужно научиться слушать и слышать свой внутренний голос, который дает подсказки. Духовный учитель Ошо говорил, что нужно быть тем, кем вы являетесь, не нужно пытаться быть другим. Только в этом случае приходит зрелость и ответственность за свои поступки и свою жизнь.

### **Внешние привязанности и честность**

#### **6. Поймите – счастье внутри нас.**

Надо осознанно понимать, что ответственность за свою жизнь наступает тогда, когда мы не гонимся за чем-то внешним. Сейчас в мире масса рекламы, которой нас принуждают покупать новый iPhone, новую одежду, машину, обувь, технику... Нужно понимать, что временная радость приобретения не повышает самооценку и удовлетворенность. А гонка за покупками не делает нас более ответственными, скорее показывает, что мы нуждаемся в чем-то одобрении, что мы хорошие, что мы можем себе это позволить... Настоящее счастье находится внутри каждого из нас, и если мы это понимаем, мы берем ответственность на себя за свою жизнь.

#### **7. Выполняйте то, что сказали.**

В любом вопросе если то, что сказано, не расходится с делом, обозначает, что вы можете взять на себя ответственность. То есть вы обещаете и делаете. Это заслуживает доверия. Как проверить то, что обещанное будет выполнено? Нужно следовать четырем принципам. Никогда не соглашайтесь и не обещайте ничего, если вы не уверены на 100%, что можете это сделать. Считайте «да» контрактом. Составьте расписание: каждый раз, когда вы говорите кому-то «да» или даже себе, вносите его в календарь. Не оправдывайтесь: иногда случаются вещи, которые находятся вне нашего контроля. Если даже вы вынуждены нарушать обязательства, не оправдывайтесь. Будьте честны. Быть безупречным со своим обещанием означает быть честным с собой и с другими. Вы станете тем парнем или девушкой, на которых люди могут положиться. Что еще нужно предпринять?

#### **8. Не жалуйтесь.**

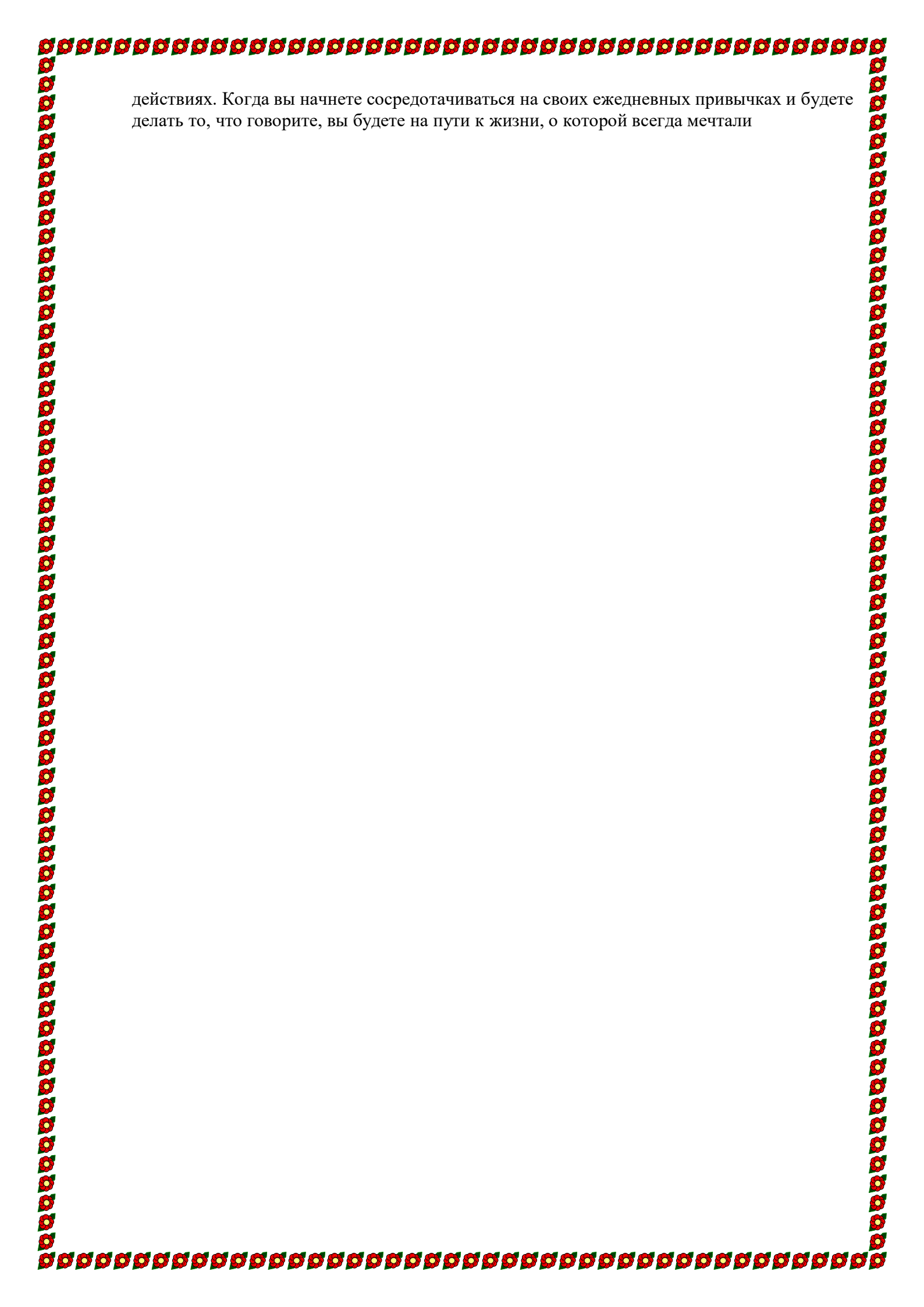
Взять на себя ответственность – это все, что нужно сделать для собственной жизни. Жаловаться – это полная противоположность этому. Если вы не можете действовать, какой смысл жаловаться? Следует запомнить, что когда вы жалуетесь, вы становитесь жертвой.

#### **9. Начинаяте действовать.**

Один из полезных советов, как взять ответственность на себя за свою жизнь – это начинать работу по продвижению к своей мечте, цели, амбициям. Стоя на месте, вы не достигните никаких амбиций и никакие цели не будут выполнены. Поэтому делая даже небольшие шаги, вы улучшаете свою жизнь. Круг общения

#### **10. Общайтесь с доброжелательными людьми.**

Имея отношения с людьми, которые входят в круг вашего общения, вы со временем становитесь похожими на них. Не стоит недооценивать влияние пессимистичных, недобросовестных или неорганизованных друзей. Если кто-то не делает вас сильнее, он делает вас слабее. Круг вашего общения должен состоять из людей, которые побуждают вас расти, помогают жить продуктивной жизнью. Общаясь с ядовитыми, язвительными людьми, вы будете поступать также. Принятие ответственности за свою жизнь имеет решающее значение, мы все способны это сделать, и жить лучшей жизнью, какой только можем. Главное заключается в том, чтобы перестать обвинять других людей и сосредоточиться на том, что мы можем контролировать: на наших

A decorative border consisting of a repeating pattern of small red flowers with green leaves, arranged in a rectangular frame around the page.

действия. Когда вы начнете сосредотачиваться на своих ежедневных привычках и будете делать то, что говорите, вы будете на пути к жизни, о которой всегда мечтали