

# КТО Я?

## МОДУЛЬ 1.1

### Аспект

Активация подлинного критического мышления по отношению к себе

### Теория

Незавершённость человека. Человек живёт ниже своего подлинного уровня бытия. Как это заметить и изменить?

### Практика

Определить все ярлыки, автоматизмы и убеждения в отношении себя. Составить критическую картину своей личности и своего бытия.

---

Лекция:

- 1) Что такое подлинное критическое мышление?
- 2) Почему мы им не обладаем?
- 3) Что такое бытие и чем это отличается от быта?
- 4) Почему мы не осознаём бытие?
- 5) Почему человек живёт ниже своего подлинного уровня бытия?
- 6) Как начать замечать изменение уровня бытия?
- 7) Рост сознания и рост бытия.

Практика:

- 1) Выписать все свои роли, названия, определения себя:
  - профессия
  - хобби
  - в разных ситуациях (в метро, в ресторане, в магазине, дома, в гостях, в банке, в кино, на сцене и т.д. Кто ты?)
  - С родителями
  - С друзьями
  - С партнёрами
  - С противоположным полом
  - На учебе
  - На программе шин-лап
  - В своём воображении
  - В хороших ситуациях
  - В плохих
  - Когда знаешь, что делать
  - Когда не знаешь
  - Когда думаешь
  - Когда мечтаешь
  - Когда ждёшь

- Когда желаешь
  - ...
- 2) Наблюдать в какой ситуации, какую роль ты играешь.
    - наблюдать за собой со стороны, как бы из другой комнаты, сделав шаг назад, не участвуя в процессе
  - 3) Определить, когда и при каких обстоятельствах активируется та или иная роль.
    - что влияет на изменения
    - отметить изменения в конкретных ситуациях
    - зафиксировать несколько мощных факторов изменяющих роль или состояние
  - 4) Формулировать наблюдения.
    - что ты замечаешь?
    - В чём заключаются изменения?
    - Что именно меняется?
    - Словесно описать то, что ты видишь в себе в разных ситуациях
    - Что думаешь?
    - Какие эмоции и ощущения можешь заметить в разных ситуациях?
    - Чем отличаются состояния ролей?
  - 5) Составить критическую картину своей личности и своего бытия - описание ролей, ситуаций в которых они меняются, факторов усиления, ослабления
    - собрать наблюдения за несколько дней воедино
    - подготовить как можно более подробную критическую картину своей личности и её разных граней
    - что эта личность делает?
    - как живёт?
    - общая жизненная ситуация в контексте личностных ролей и их изменений, связи этих ролей с ситуациями

Можно пытаться выполнять все пункты одновременно, можно по частям, можно добавлять что-то своё - главное чтобы в конце была полная критическая картина наблюдений.

Можно вспоминать ситуации, ощущения и наблюдения из прошлого и их добавлять.

Чтобы лучше вспомнить можно выполнить медитацию воспоминаний. Скачать гайд по медитации можно [ТУТ](#).