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
* ...

1. 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

1. 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

1. 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?

1. 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](http://self-realization.tilda.ws/free).