

Вопрос «Для чего мы живем?» заботит человечество с тех пор, как у него появился разум и способность к абстрактному мышлению. В разные периоды философы и мыслители неоднозначно отвечали на этот вопрос. Одни считали, что нужно посвятить себя служению людям, другие предлагали думать в первую очередь о себе и своем благосостоянии, третьи говорили, что цель жизни человека — сделать мир лучше. А что по этому поводу думаешь ты?

Каким бы ни был твой ответ, знай: большинство проблем у человека появляются из-за бессмысленности, бесцельности его существования, то есть тогда, когда он не знает, для чего живет, чего в этой жизни хочет достичь.

**«Удовлетворение жизнью и ее смысл приносит только наличие цели. Именно она способствует улучшению здоровья, долголетию, а также воодушевляет вас в трудную минуту».** Трудно не согласиться со словами Стива Джобса. И тебе стоит задуматься о цели. Но дело в том, что многие ставят перед собой не свои цели, а те, что ставят перед ними их

близкие или те, что приняты в обществе. Так что же твое?

### **Как найти свой смысл жизни?**

#### **Шаг 1. Познай себя**

Это самое простое и самое сложное одновременно. С одной стороны, ты думаешь, что хорошо себя знаешь, с другой — не понимаешь, чего хочешь. Но ведь ты знаешь себя только в том, что уже пробовал, знаешь, нравится тебе это или нет. Но ты ведь немного успел.

#### **Шаг 2. Пробуй новое**

Поэтому пробуй новое. Чем больше у тебя хобби, тем больше возможностей ты используешь, и тем выше шанс найти себя и свое призвание в жизни. Не упускай возможность чему-то научиться! (Исключение — опасные и сомнительные предложения)

#### **Шаг 3. Умей говорить «нет»**

Нужно научиться говорить «нет» тому, что тебе не нравится. Особенно сложно отказывать

друзьям и близким, которые желают тебе добра и считают, что точно знают, что тебе нужно. Безусловно, стоит прислушиваться к близким, но решать надо только тебе самому.

#### **Шаг 4. Умей противостоять трудностям**

Путь к цели непростой: он всегда требует усилий, терпения и времени. Порой возникает желание сдать, найти легкий путь или цель попроще.

Не стоит сдаваться сразу, отказываться от мечты только из-за того, что она требует много сил, ведь, как говорится, «без труда не вытянешь и рыбку из пруда».

#### **Шаг 5. Учись на ошибках**

Да, возможно, придется начинать сначала, пересматривать приоритеты или менять путь, по которому ты идешь. Анализируй свои ошибки и не падай духом! Ты сможешь найти верное решение.

Даже если тебе кажется, то твоя цель невыполнима, стоит попробовать достичь ее. Лучше попробовать и понять, что не твое, чем не пробовать и жалеть о том, что не решился.

**ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ:**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

АНОНИМНО. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО.  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ЛЮБОГО  
ТЕЛЕФОНА.

**Уполномоченный по правам ребенка в  
Брянской области.**

8-4832-67-50-75

**Педагог – психолог**

ГБУ Брянской области

КЦСОН Дубровского района  
Мартынова Ольга Владимировна

8-48332-9-11-99

Государственное бюджетное учреждение  
Брянской области комплексный  
центр социального обслуживания  
населения Дубровского района

***КАК НАЙТИ***

***СМЫСЛ ЖИЗНИ?***



***ПАМЯТКА***

***ДЛЯ ПОДРОСТКОВ***

рп Дубровка-2022