



## Почему полезно побыть одним

В жизни каждого человека когда-нибудь наступает момент, когда он остаётся один. У каждого под словом "один" своё понимание. Но общее понимание это: нет поддержки, нет общения, нет близких, нет понимающих людей, нет друзей. Если такой период в жизни сильно затянулся или вовсе превратился в образ жизни – нужно скорее что-то менять. Но если это с вами впервые и не долго, то это даже полезно.

### Знакомитесь с собой

*В такой период вы остаётесь 24/7 с собой и своими мыслями. Вы узнаете очень много нового, хорошего и плохого о себе, о чём раньше не знали, или не хотели знать. Если постоянно анализировать себя, свои действия, свои мысли, раскладывать их и делать выводы, а не закидывать далеко в своё сознание, то можно ментально оказаться на совершенно другом уровне (и физически тоже).*

### Чиститься круг общения

*В такой период хорошо видно: кто тебе друг и близкий, а кто на самом деле тебе никто, или вообще - враг. Не бойтесь оставаться в такой период без друзей. Это нормально. Нормально расходиться со старыми друзьями, с которыми давно дружили, с которыми, как казалось ладили и хорошо общались. Рано или поздно интересы друг друга разойдутся, если не поддерживать дружбу и не расти в ней. Или же, рано или поздно вы наконец-то откроете глаза на то, что вас расстраивало, злило, неустраивало в дружбе и общении.*

### Яснее цели и желания

*Постоянно находясь с собой и работая над собой вы увидите, как ваши цели и желания станут яснее, понятнее, или вовсе сменяться, т.к. предыдущие были вовсе не ваши, а общества.*

### Понимание

*Нужно понимать, что люди в нашей жизни приходят и уходят, и только один человек всегда будет с вами – это вы. Поэтому, вам не должно быть страшно или некомфортно*

*оставаться с самим собой.*

## Новое

*Вы узнаете очень многое о себе, о своих чувствах, желаниях, мыслях, мнении и всего прочего. Вы увидите, что в вашей жизни решает общество и окружение, а что делаете и решаете реально вы. Вы увидите, насколько вы зажаты в общественных рамках.*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?