Министерство просвещения Российской Федерации

Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение

«Старшая школа» г. Тарко-Сале

Международный конкурс сочинений «Слова о важном» 24/25

Эссе на тему:

**Осознанность и жизнь в гармонии с собой**

**Выполнил:**

Кирсанов Антон Андреевич

Ученик 10 «Э» класса

**Руководитель:**

Комалова Мариана Вячеславовна

Педагог-организатор

2025 год

***Осознанность*** – это способность жить в настоящем моменте, замечая свои чувства и мысли, видеть окружающий мир без осуждения и предвзятости. Это качество помогает человеку обрести гармонию с самим собой, поскольку оно позволяет лучше понимать собственные потребности, желания и страхи. В современном мире, где ритм жизни ускоряется, а информационные потоки становятся все интенсивнее, осознанность становится важным инструментом для поддержания внутреннего равновесия.

***Что такое осознанность*?** – это состояние, при котором человек полностью проживает текущий момент, осознает свои ощущения, эмоции и мысли, но не погружается в них слишком глубоко. Это своего рода баланс между внутренним миром и внешним окружением. Осознанный подход к жизни помогает избежать автоматических реакций на события и ситуации, давая возможность выбирать наиболее подходящий ответ.

Когда мы живем осознанно, мы начинаем лучше понимать себя. Мы учимся различать истинные желания от тех, что навязало нам общество или другие люди. Например, вместо того чтобы слепо следовать модным трендам или ожиданиям окружающих, осознанный человек может спросить себя: «Что мне действительно нужно? Что действительно может принести мне радость и удовлетворение?» Это понимание своих настоящих потребностей помогает избегать разочарований и стресса. Кроме того, осознанность учит нас принимать свои недостатки и слабости. Это помогает избавиться от постоянного самокритики и создать более гармоничные отношения с самим собой.

Какая есть практика осознанности? Для развития осознанности существует множество практик, таких как медитация, йога, дыхательные упражнения и ведение дневника. Медитация, например, может помочь сконцентрироваться на своем внутреннем состоянии, наблюдая за мыслями и эмоциями без оценки. Йога объединяет физические упражнения с глубоким дыханием и концентрацией на ощущениях тела, что также способствует развитию осознанности.

Ведение дневника может стать полезным инструментом для рефлексии и анализа своих мыслей и чувств. Записывая свои переживания, мы получаем возможность увидеть их со стороны и лучше понять причины тех или иных эмоций.

Преимущества осознанной жизни в гармонии с собой приносит множество новых достижений:

**1.** Уменьшение стресса: осознанность помогает справляться с тревогами и страхами, так как мы учимся воспринимать их как временные состояния, а не постоянные угрозы.

**2.** Повышение продуктивности: когда мы живём в настоящем моменте, наша концентрация улучшается, и мы становимся более эффективными в выполнении задач.

**3.** Укрепление отношений: осознанность улучшает наше общение с другими людьми, позволяя нам слушать и понимать собеседников, а также выражать свои мысли и чувства яснее.

**4.** Развитие эмоционального интеллекта: понимание своих эмоций и умение управлять ими делает нас более устойчивыми к жизненным трудностям.

В заключении я бы хотел сказать, что осознанная жизнь – это путь к внутренней гармонии и благополучию. Практикуя осознанность, мы учимся жить в настоящем моменте, наслаждаясь каждым мгновением и принимая жизнь такой, какая она есть.