# Почему мы любим уединяться.

Одиночество – это самое частое из состояний человека. На самом деле, мы всегда одни. Даже если нам посчастливилось в огромном социуме, найти родственную душу, завести друзей и семью. В любом случае мы будем оставаться безнадежно одинокими. И это нормально. Многие психологи утверждают, что боязнь одиночества – это один из показателей незрелой личности.

Без уединения и личного пространства, необходимости банально поразмыслить в тишине, нет здоровой личности. Но почему нам необходимо уединяться?

# Как научиться жить «просто»?

«Простая жизнь» - это действительно просто. Это не значит бухать с друзьями допоздна, а потом в пьяном угаре целовать красивую девчонку возле подъезда. Это не беготня на работу – с работы, а потом по магазинам, наперевес с огромными сумками. Простая жизнь – это уединенные прогулки по парку после напряженного рабочего дня, это тихий вечер в кафе за чашечкой кофе и любимой книгой. Никакой беготни, лишь тишина и покой.

# Сохранять разум чистым.

Мы подвержены огромному количеству информации, которая льется на нас нескончаемым потоком с экранов телевизора из интернета, автомобильного радио, даже бабульки возле подъезда пытаются довершить картину этого хаоса своими умозаключениями. Уединение – позволяет тебе сохранять свой разум в чистоте, очищать его от суетных мыслей и негатива. Очень часто мы видим проблему настолько масштабной, коей она не является априори. И только тишина и уединенность могут дать нам время обдумать и понять, что то, что мы видели в черном цвете, не так уж и «черно». Иногда выключатся от потока вредоносной информации – это, в самом деле, то, в чем мы нуждаемся.

# Нужно уметь замедлятся.

Умение замедлятся, самый необходимый навык для людей современности. Жизнь для 80% населения планеты – гонка. В детском саду мы хотим, чтобы у нас были самые лучшие рисунки, в школе – самые лучшие оценки, в институте мы жаждем внимания самого сексуального человека на кафедре. А потом начинается погоня за деньгами и вечный вопрос как выжить в этом безумном мире. СТОП! Остановитесь, жизнь – прекрасна и удивительна. За всеми этими завесами, мы перестали замечать красоту и одухотворенность этого мира. На самом деле нам достаточно УВИДЕТЬ как красиво вокруг, чтобы поднять себе настроение и стать немного счастливее. Но почему то мы перестали пользоваться таким простым способом уединения.

# Одиночество – всегда ли это хорошо?

Большинство людей не любят одиночество. Только в окружении других людей они могут чувствовать себя комфортно и значимо. Это зависит от того интроверт вы или экстраверт. Интроверты более закрытые и как следствие больше стараются быть одни. Экстраверт наоборот, очень зависит от общества и мнения окружающих, но благодаря этому он более открыт всему новому. Одиночество и уединенность – это абсолютно два разных понятия. Одно из которых негативное, другое позитивное. Мы пришли в этот мир одни и уйдем из него в одиночестве, поэтому, моменты уединенности необходимы всем и каждому, это данная природой необходимость для людей.