

# Метапознание — психология, которая работает в реальной жизни

[Metanaut.ru](https://metanaut.ru) — онлайн-издание о популярной психологии, где сложные исследования превращаются в простые шаги для повседневных задач. Мы помогаем понять себя, строить здоровые отношения, беречь границы, повышать самооценку и сохранять ментальное здоровье без воды, мифов и запугивания — только **проверенные методы и практики**, которые можно применить уже сегодня.

## О чем мы пишем

- ★ **Отношения и общение:** как слышать и быть услышанным, предотвращать конфликты, укреплять связи.
- ★ **Границы и самооценка:** сказать «может быть» без чувства вины, выбрать себя и держать курс.
- ★ **Мотивация и привычки:** цели, фокус внимания, борьба с прокрастинацией, устойчивые микрошаги.
- ★ **Стресс, тревога и выгорание:** техники самопомощи, восстановление ресурса, забота о себе.
- ★ **Родители, дети и подростки:** поддержка, воспитание без обесценивания, цифровая безопасность.
- ★ **Зависимости и РПП:** осознанное потребление, профилактика срывов, работа с окружением.
- ★ **Мысли и когнитивные искажения:** как мозг нас «обманывает» и что с этим делать.
- ★ **Общество и технологии:** влияние соцсетей, ИИ и трендов на психику и поведение.

## Почему нам доверяют

- **Доказательность:** опираемся на научные исследования и практики, прошедшие проверку временем.
- **Практичность:** пошаговые инструкции, чек-листы, упражнения и понятные примеры из жизни.
- **Ясный язык:** без сложных терминов — уважительно, по делу и к сути.
- **Регулярность:** актуальные темы сезона, быстрые ответы на запросы аудитории.

## Для кого «Метапознание»

- ❖ Для тех, кто хочет разобраться в себе и наладить отношения с близкими.
- ❖ Для родителей, которые ищут бережные инструменты воспитания.
- ❖ Для специалистов и студентов, интересующихся популярной психологией без мифов.

- ❖ Для всех, кому важно беречь ментальное здоровье и жить осознанно в мире информации.

### С чего начать на Metanaut.ru

Откройте подборку «[Популярные](#)» и прочитайте: «[Как ставить цели: 5 шагов к успеху](#)», «[Сила паузы: как отвечать “может быть” и не жалеть](#)», «[ИИ — психолог? Правда об Искусственном Интеллекте](#)», «[Навязчивые мысли после родов: как справиться?](#)», «[Крепкие отношения: 6 шагов к счастью с другими](#)». Сохраните полезное, возвращайтесь к упражнениям и делитесь с близкими — так новая привычка закрепится быстрее.

**[Метапознание](#)** — ваш ориентир в мире эмоций, границ, стресса, самооценки, обучения, привычек, тревог и изменений. Читайте, применяйте и **живите ярче** в любом возрасте.

Презентация:  МЕТАПОЗНАНИЕ