



ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ – ТВОЙ УСПЕХ

С чего начать свой личностный рост?

Труд над собой состоит из последовательного прохождения этапов:

НАЙТИ ФАКТОРЫ, ДЕЛАЮЩИЕ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

Вести дневник, делать пометки об изменениях своего настроения. Это удержит под контролем чувства, эмоции.

ПОДКЛЮЧИТЬ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Время – важнейшее понятие в саморазвитии, оно должно быть в избытке. Тайм-менеджмент – это правильная расстановка приоритетов, делегирование полномочий, планирование действий. Если овладеть этим навыком, можно успевать больше.

ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Не следует жаловаться, что исполнению планов мешают внешние факторы. Важно понять, что во всём происходящем главная ответственность – ваша. Осознание личной ответственности – путь к развитию, переменам, самосовершенствованию.

ПОСТАВИТЬ БЛИЖАЙШИЕ ЗАДАЧИ

Сначала важно определить свои слабые и сильные стороны, затем поставить планы для реализации в течение месяца, сформулировать программу.

РАССМОТРЕТЬ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ

Если с краткосрочными задачами не возникло проблем, следует расширять временные рамки, проводить глобальные перемены. Неудачи возникают при недостатке мотивации и воли.

Что мешает расти?

ОЩУЩЕНИЕ СТРАХА

Уход из зоны комфорта провоцирует страх перед неизведанным, неопределённым, трудностями, возможным поражением. Страх появляется внезапно, поддаваясь ему, человек отступает назад. Этот шаг становится концом саморазвития. Здесь важно не поддаваться, не отступать, стремиться к последующим шагам вопреки всему.

САМОУВЕРЕННОСТЬ

Хоть она и труднодостижима, борется со страхом, но ослепляет. Не оставляет места сомнениям. Если поддаться мнимому могуществу, станет трудно решить, когда бросаться вперёд, а когда подождать. Чтобы не оступиться, важно обуздать самоуверенность, использовать её в качестве движущей силы, развить терпение, благоразумие. Это приведёт к появлению творческой силы, помогающей легко находить пути, решения.

КРЕАТИВНОСТЬ

Открывает перед человеком весь мир. Заставляет ощутить, что его желания – закон. Так индивид становится своевольным, жестким, не может пользоваться творческими навыками. Победить излишнюю креативность может понимание, необходимость самоконтроля, приходящих с мудростью.

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ

Его нельзя победить, можно только отсрочить негативные последствия. Зрелость наступает, когда побеждены предыдущие враги, но возникает желание отдохнуть. Нельзя поддаваться усталости, чтобы не проиграть последнюю схватку.