



ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ: ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Личностный рост – это долгий, трудоёмкий процесс собственного улучшения, как истинной индивидуальности с особыми талантами и уникальными чертами характера. Данный процесс несёт в себе как личную, так и социальную выгоду.

ОСНОВНЫМИ ЦЕЛЯМИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ЯВЛЯЮТСЯ:

- **Постановка осознанности.** Сейчас бурно распространяются инновационные технологии, автоматизация. Человек становится частью механизма. Он встаёт по утрам, добирается на работу, возвращается домой и, отдыхает по ночам. Люди не следят за своими поступками, живут неосознанно. Возвращение на путь самосознания меняет человека, изменяет грани сознания.
- **Соответствие времени.** Привычное раньше, сегодня постепенно устаревает. От человека требуется максимальная мобильность, готовность к изменениям. Это поддерживает тонус, заставляет двигаться в ногу со временем.
- **Получение разнообразных знаний.** Однобокость мышления признак невнимательности к себе. Разносторонность – свидетельство широкого кругозора, развитого интеллекта, заинтересованности в дальнейшем росте.
- **Движение к запланированному.** Способствует осознанию ресурсов. Здоровье, трудовые ресурсы, умственные способности – всё это вкладывается в деятельность, даёт последствия.
- **Умственное, физическое совершенствование.** Человек, стремящийся к личностному росту, избавляется от вредных привычек, занимается спортом, придерживается норм правильного питания.
- **Изучение основ планирования.** Современные книги по тайм-менеджменту, тренинги, аудио, видео ресурсы помогают правильно продумывать, планировать, достигать задуманное в короткие сроки.
- **Знакомства с новыми людьми.** Расширение своего сознания, изменение видов деятельности, приводит к расширению круга общения, возникновению потребности в новых людях.

ЗАДАЧИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА:

- смена места работы;
- прекращение деструктивных отношений;
- избавление от постоянного стресса, тревожности;
- поиск любимого человека;
- ускорение карьерного роста;
- получение достаточного количества денег;
- налаживание приносящих удовлетворение отношений;
- изменение пищевых привычек;
- купирование плохих сторон характера;
- избавление от вредных привычек;
- изучение планирования;
- получение способностей расставления приоритетов;
- избавление от зависимостей;
- улучшение восприятия собственного «я».