

Психология саморазвития

Все более популярной становится психология саморазвития личности. Она позволяет достичь поставленных целей, обрести гармонию с собой и миром. Совершенствующийся индивид открыт для нового, легко находит общий язык с другими людьми. Он чувствует себя уверенно в любой ситуации и всегда знает в каком направлении двигаться, чтобы найти путь к успеху и счастью. Что же нужно делать, чтобы постоянно развиваться и при этом чувствовать себя комфортно?



Существуют общие этапы самосовершенствования:

- потребность в переменах;
- представление об идеальном «Я»;
- поиск своих сильных и слабых сторон;
- составление плана по достижению цели;
- непосредственные действия.

Потребность в переменах

К пониманию, что перемены нужны, каждый приходит по-своему. Чем выше уровень осознанности, тем проще это сделать.

Представление об идеальном «Я»

Следующий шаг после понимания, что перемены назрели — понимание, чего именно вы хотите достигнуть. На этом этапе необходимо поставить цели.

Поиск сильных и слабых сторон

Когда вы определитесь с «идеалом», разберитесь с собой. Чего вам не хватает для достижения цели. Любой недостаток можно проработать и превратить в достоинство. Критическое мышление позволит понять, как можно использовать личные качества.

Активные действия

Когда вы имеете полное представление о цели и методах ее достижения, не откладывайте дело в долгий ящик. Активные действия — залог успеха.

Советы специалистов: путь к саморазвитию

Меньше времени на сон

Специалисты проверили множество исследований, и доказали, что для здорового отдыха нужно всего 6 часов сна. Главное в отдыхе, это качество сна, а не количество часов, которые на него выделены. Самое главное, что нужно сделать, это создать режим дня.

Любимое утро

Нужно выработать привычку, ежедневно, утром, выделять для себя около часа времени. В это время не входит, чистка зубов и готовка завтрака. Этот час должен быть после пробуждения, надо полежать, подумать о планах на предстоящий день, дать установку себе на успешный, продуктивный день.



Расставляем приоритеты

У каждого человека, есть дела важные, которые не терпят отложений, и те дела, которые можно отставить на второй план. Часто встречаются случаи, где человек меняет местами эти понятия, и не уделяет достаточно времени действительно важным ситуациям. В итоге, результат выходит совсем не такой, какой ожидался.

Позитивные мысли

Позитивные мысли всегда играют большую роль, особенно на пути к успеху. К примеру, можно представить встречу после долгой разлуки, как человек ее ждет, даже мысль об этом делает человека счастливым. Он, незаметно для себя, начинает действовать быстро, с успехом, с позитивным зарядом.



Поэтому необходимо учиться мыслить позитивно независимо от ситуации. У психологов существует «Метод резинки», на руку одевается самая простая канцелярская резинка, и как только человека посещают плохие мысли, нужно натягивать резинку и отпускать. Это способствует тому, что человек не будет фокусировать мысли на негативе. Через определенное время мозг просто привыкает мыслить только в позитивном ключе.

Улыбка

Нужно всегда мило улыбаться, это дает собеседнику понять, что его оппонент позитивно настроен на разговор. Улыбка может спасти человека в самой непредвиденной ситуации, а также, будет способствовать общему улучшению настроения не только индивидуального, но и коллективного. К тому же, улыбчивые люди живут намного дольше.



Проектирование

В конце недели, в вечер субботы или воскресенья, нужно уделять внимание прошедшей неделе, анализировать, что сделали правильно, а над чем еще стоит потрудиться. Нужно уметь хвалить себя, за успешное развитие дел на прошедшей недели. В этот же вечер составить примерный план действия на следующие 7 дней.

Психология саморазвития лежит в основе любого человеческого свершения, будь то гениальное открытие или введение нового стиля в живописи или музыке, значения не имеет, главное — возможность реализовать себя как личность, которая смогла оставить след.