



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 отдыхать. Нельзя поддаваться усталости, чтобы не проиграть последнюю схватку.



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».



Региональный Сетевой Ресурсный Центр
Профессиональной Ориентации
и Жизненной Навигации



ПРИЗНАКИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Известный российский психолог – Владимир Львович Леви, благодаря многолетним трудам, смог вывести основные признаки развития личности.

10 ПРИЗНАКОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА:

1. Увеличение потока интересов, хобби.
2. Укрепление жизненных взглядов, позиций.
3. Появление взаимосвязи, понимания поступков других людей.
4. Осознание своих потребностей, желаний.
5. Обретение внутренней свободы, раскрепощение мысли.
6. Самовольное принятие ответственности за свои поступки.
7. Отстаивание персонального мнения, интересов.
8. Полное принятие себя, как уникальной личности.
9. Неизбежная работа над собственными недостатками.
10. Поиск внутренних талантов, их дальнейшее развитие.

Если хотя бы один из выше перечисленных признаков наблюдается в вашей жизни, несомненно, вы на верном пути личностного роста и саморазвития. Не стоит останавливаться на достигнутом результате, ведь впереди ещё множество работы над созданием идеальной личности.



УРОВНИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Личностный рост – постоянно продолжающийся процесс становления, где человек познаёт себя, стабилизирует личностные показатели, достигает желаемого, увеличивает качество удовлетворённости собственной жизнью.

Работа над собой не заканчивается никогда. Она является лучшей инвестицией – предполагает трату времени, сил, финансов на себя, собственное счастье.

УРОВНИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА:

- невежественная личность – минимум потребностей, зачаточный ум, необходимый только для выживания;
- неразвитая личность – ум, требующий знаний, набор базовых ценностей, эмоциональное реагирование, акцент на материальные ценности;
- развивающаяся личность – ум, проявляющий интерес через образовательные и эмпирические системы, рассудочное, чувственное познание себя самого и окружающего мира;
- развития личность – рациональный ум, познание мира через практический опыт, реакции, чувства;
- разносторонне развитая личность – ум с широким спектром интересов, взглядов, задач, душевная инициация;
- интегрированная личность – ум, впечатления которого направлены на интеграцию с душой;
- осеменяющаяся личность – ум, полностью координирующийся с душой;
- сознательная личность – имеющая собственное сознание, легко отличающая собственное «я»;
- духовно преображённая личность – гармоничный человек, целостная личность.