



Основы саморазвития. С чего начать?

Результат отсутствия целеустремленной работы над собой — это личностные ошибки, которые не служат уроком для человека.

Осознавая их и делая работу над ошибками, вы возможно не «наступите на те же самые грабли». Но этого мало, для достижения цели, а именно, личностного роста. Одного только сознания мало, необходима практическая упорная работа.

С чего начать саморазвитие?

Прежде всего саморазвитие личности предполагает овладение тремя основными качествами, необходимыми для личностного роста:

1. Умение следить за собой, анализировать и критически относиться к себе.
2. Умение укреплять и проявлять волю.
3. Умение верить в себя и формирование уверенности в себе.

Мы рассматриваем саморазвитие как умение самостоятельно следить за выполнением поставленной задачи, самому анализировать свою деятельность и делать выводы и, наконец, умением управлять и владеть собой для того, чтобы точно выполнить поставленную перед собой задачу. Эти условия являются основными во в работе над собой, для саморазвития. Самостоятельная работа над собой, самовоспитание и саморазвитие возможны при условии достаточно развитого сознания и мышления. Приучать к этому надо начинать с детского возраста. В полной же мере эта работа должна осуществляться в юношеском возрасте. Но и для взрослых, целеустремленных людей, самосовершенствование не помешает.

Основы саморазвития: управление собой и самоконтроль

Умение следить за собой предполагает умение обращать внимание, в нужный момент, на выполнение того или иного действия.

Вы должны научиться своевременно замечать за собой когда вы, например, сердитесь, волнуетесь. Саморазвитие начинается с элементарного наблюдения за собой. Старайтесь находить причины несовершенства в себе. Ведь, нам свойственно сначала находить эти причины в других людях или слишком объективно оценивать свои недостатки.

Большинство наших ошибок мы даже не замечаем, привыкаем к ним и тем самым наносим себе большой вред. И поверьте, если вы начнете к себе относиться достаточно критически и научитесь быть строгим с собой (а это достигается путем упорной работы), то вы перестанете допускать жизненные ошибки. Или их станет намного меньше.

Основы саморазвития: воспитание волевых качеств

Умение владеть и управлять собой достигается путем укрепления воли во всём многообразии её проявления.

Как же стать волевым человеком?

Попробуйте для начала обдумать свои действия в тех или иных жизненных обстоятельствах, в которых вам не хватает силы воли. Придумайте некий образ своего поведения. Но так как всего предусмотреть нельзя, то во всех форс — мажорах не поддавайтесь влиянию обстоятельств, обстановки, своих чувств, а старайтесь найти достойное решение, которое позже не вызывало бы чувства стыда и раскаяния.

Воля человека развивается тогда, когда разум превалирует над чувствами. Когда человек сознательно управляет своими поступками, а мышление остается ясным, объективным, непредубежденным и направленным на заранее обдуманый путь, что достигается усилием воли.

Мы умеем управлять собой только тогда, когда мы поступаем в согласии с убеждением и сознанием, но вразрез со своим желанием. Другими словами, надо уметь заставить себя делать то, что надо, а не то что хочется

Помните, безволие может свести на нет все ваши хорошие качества. С чего же еще можно начать саморазвитие?

Основы саморазвития: уверенность в себе

Для успешного личного роста основным условием является вера в себя! Сомнения разрушают человека изнутри, а потом и его жизнь в целом. Это психологический факт. Уверенность в себе формируется не только благодаря оценке окружающих или успешным действиям.

Скорее наоборот, сначала человек начинает верить в себя, а потом уже приходит успех. Вера в себя и уверенность в собственных силах начинается с ваших мыслей.». У меня это не получится», «я это не умею и за это не возьмусь», «это очень трудно, не реально» — это мысли сомневающегося и неуверенного в себе человека.

Для начала должно прийти решение что — либо сделать или преодолеть. После, вы должны сказать себе: «Я это сделаю, во что бы то ни стало». Пусть это будет приказом или самовнушением, но зато в результате появляется желание, т. е. рациональное оптимистичное настроение, мобилизующее моральные силы