



Чек-лист по психологии (саморазвитие)

Для саморазвития необходимо выходить из зоны комфорта, общаться с разными людьми, посещать различные мероприятия разного характера.

Чтение.

Для саморазвития необходимо читать, чтобы расширять свой кругозор. 1. Том Хопкинс «Умение продавать» 2. Михаил Молоканов «Управленческий спецназ» 3. Гали Новикова, Артём Богач «7 законов развития» 4. Ричард Брэнсон «Теряя невинность» 5. Джэймс Рапсон «Похвалите меня»

Духовность

Для саморазвития необходимо быть в гармонии с собой и своим телом. Советую поближе познакомиться с медитацией. Это очищает разум и приводит в порядок тело.

Медицина

Для саморазвития можно ознакомиться с данной профессией. Предлагаю прочитать книг 5, которые написали врачи. Существует ещё около медицина, то есть нетрадиционная, советую не упустить этот фактор.

Развлечения

Чтобы развиваться необходимо посещать культурные мероприятия. Предлагаю посетить театр, окунуться в интересное шоу, сходить на концерт любимого певца, посмотреть интересный фильм в кинотеатре, поучаствовать в городском мероприятии на Ёлке, съездить загород, вариантов очень много.

Интерес

Выберите тему, в области которой вы больше всего хотели бы познать себя. Например, психология отношений. В этом случае я советую вам читать свойственную литературу, не отказывайтесь от бесплатных курсов, подпишитесь в Инстаграм на блоггеров-

психологов, посмотрите соответствующие фильмы.

Желаю вам отличного просветления и саморазвития. Нет ничего невозможного. Помните, что страх и неуверенность лишь в нашей голове. Идите вперёд и не думайте об этом.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?