



План саморазвития

Сделайте свои недостатки вашим именем, и тогда никто и никогда не сможет вас обидеть. © Тирион Ланнистер

1. Отчаянное положение

Помните, что самый страшный, смертельный враг для любого представителя человечества - это он сам. Ваши секреты, прошлое, ранее допущенные ошибки - все это будет лежать у вас на плечах, создавая колоссальную нагрузку на вас самих. Отпустите все

2. Всегда говори – да!

Разумеется в рамках разумного. Вспомните веселый фильм, где подобную стратегию поведения выбрал для себя персонаж Джима Керри - на все просьбы он говорил только «да». Ведя такую жизненную политику, каждый из нас может испытать массу нового, захватывающего, ведь любой план саморазвития на это и нацелен

3. Был минус, а стал плюс

Если понимаете, что чересчур гневливый - добро пожаловать в спортивный зал, где ваш гнев послужит отличным источником дополнительной энергии во время занятий. Любите посплетничать - напишите книгу, в которой сможете без опасений для своей репутации излить душу. Главное старайтесь направить себя в нужное русло, став самодостаточной личностью

4. Метод Павлова

Абсолютно любой план саморазвития основывается на выработке привычек, которые в будущем помогут вам даже не задумываться о том или ином действии. Выработывайте в себе привычки, которые помогут вам для достижения любых поставленных задач, при этом, автоматизм их действия поможет вам открывать свой разум ко всему новому, ведь не придется больше заикливаться на старом

5. Отречение

План по саморазвитию – это та необходимая терапия, которая научит видеть во всем только положительные качества. Тут важно не путать с мировоззрением в розовых очках – это абсолютно разные вещи. Человек будет видеть ситуацию как она есть, но при этом, он будет стремиться искать в ней положительные моменты или уроки, которые пригодятся в его жизни

6. Взгляд в зеркало

Представьте себя тем человеком, которым вы бы хотели быть. Пусть он будет иллюзорно идеален – все зависит от полета человеческой фантазии. После увиденной картинки, попробуйте начать себя так вести, хотя бы несколько часов в сутки, постепенно увеличивая время. Вот увидите, как изменится отношение людей к вам, да ваше к самому себе. Постепенно, человек начнет сам верить в определенные черты выдуманного характера, приближая его все ближе к тому идеалу стремления

7. Воображение ваше главное оружие

План саморазвития требует в первую очередь умение абстрагироваться от жизни, давая волю вашему воображению. Мечтайте изменить себя, стремитесь к этому – мечтайте о том, как вы изменитесь, и тогда результат не заставит себя ждать, ведь все мысли материализуются. Не стесняйтесь своего полета фантазии – ведь в душе, каждый из нас остался ребенком, который мечтает о признании, успехе, а также похвале

8. Неудачи

Лишь определенный этап -любой пример плана по саморазвитию требует принятие собственных неудач, как необходимую ступеньку к успеху. Пусть неудачи будут жизненным уроком, который поможет избежать ошибок в дальнейшем. Если над вами насмеются, то пусть эти колкости лишь закалят вас – используйте их как собственную броню, таким образом вы станете неуязвим к обидам, а также поражениям

9. Поймайте волну

Пытайтесь во время разговора с другими людьми настроится на их мысленные волны. Во время разговора поставьте себя на место вашего собеседника, сделайте его мысли своими, его убеждения – таким образом, человек примеряя на себя «костюм» другого, можно взять много полезного для себя из личных качеств собеседника

10. Рассчитывайте свои силы

Не берите на себя слишком много, не старайтесь взвалить на себя сразу весь груз. Дозируйте нагрузки на себя – увеличивая их постепенно, давая себе время на отдых – оставляйте для себя несколько часов, когда не будете стремиться к саморазвитию, а просто отдыхать. Если не будет уделено достаточный объем времени на отдых, то

тогда появится сильная усталость, которая сведет на полный ноль все ваши старания

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

как это убрать?