



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 гневливы – 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?