



10 шагов на пути к саморазвитию

Часто люди находятся в поисках какой-либо полезной информации для развития собственных способностей. И первое, с чем все мы сталкиваемся, это вопрос: "Каким должен быть план саморазвития? Какие шаги к развитию собственной личности необходимо сделать в первую очередь?"

☐ 1. Расширяй кругозор

Наше саморазвитие очень сильно зависит от эрудиции. Первоначально очень трудно найти какой-либо путь, если обладаешь скудной информацией. Даже если ты эксперт в какой-либо области, незнание некоторых вопросов в смежной области может привести тебя к серьезным ошибкам и неудачам. Стремительно расширяй свой кругозор.

☐ 2. Много читай

Книги – бесценный источник знаний. В книгах можно найти любую информацию. Книги дают знания, увлекают, позволяют научиться лучше слышать собственные мысли. Чтение очень важно для саморазвития. Старайся вспоминать информацию из книги, прочтенной тобой месяц назад – это очень развивает память.

☐ 3. Двигайся

Сегодня человек вынужден проводить много времени в сидячем положении. Для качественного всестороннего саморазвития важно развивать не только ум, но и тело. Лучший помощник в движении – это спорт. Изучение правильной механики спортивных упражнений, особенности физической нагрузки и способов тренировок очень сильно развивают ум.

☐ 4. Общайся с интересными людьми

Общение является одним из самых мощных источников информации. Правильное общение может дать тебе невероятный объем знаний и мотивации, неправильное общение тянет вниз и ломает всю практику саморазвития. Правильность общения во многом зависит от людей, которых мы выбираем в качестве друзей.

☐ 5. Учись новому

Всегда учись чему-то новому. Сейчас проходит огромное количество курсов, тренингов и семинаров на самые разные темы. Можно изучать, что-то не выходя из дома, посещая трансляции вебинаров. Поставь себе цель изучить 3 новых вида деятельности и упорно следуй к этой цели. Такие цели могут привести тебя к чему-то новому и интересному.

☐ 6. Развивай старые навыки

Вместе с практикой освоения новых видов деятельности не забывай и о том, что уже умеешь делать. Всегда есть к чему стремиться. Старайся не забрасывать то, что ты умеешь делать хорошо. Продолжай совершенствовать свой навык.

☐ 7. Путешествуй

Путешествия дают многое: новые места, новые люди, много новой информации. Это один из самых простых способов побывать в сложных ситуациях и обрести знакомства и впечатления. При посещении достопримечательностей и интересных мест развивается эрудиция.

☐ 8. Создай соответствующий мир

Для собственного саморазвития можно использовать не только книги и окружающий мир, но и телефоны, гаджеты, компьютеры. Поищите приложения, которые формируют полезные привычки. Можно найти очень хорошие будильники, которые помогут устроить собственный тайм менеджмент.

☐ 9. Медитируй

Обязательно делай паузы. Выдели 1 час в день, чтобы побыть наедине с самим собой. Пусть тебя окружает тишина и покой. Ты должен не просто быть с собой, сделай так чтобы пребывание в одиночестве было приятным. Устрани все негативные мысли, а когда поймешь, как это не просто сделать, тренируйся очищать свой ум.

☐ 10. Оставайся духовным человеком

Всегда культивируй в себе добрые помыслы. Пусть твое саморазвитие имеет великую цель. Быть добрым, терпеливым и спокойным в течении 24 часов крайне тяжело. Именно поэтому данная цель является высокой.