

Хэйли Грэм

# Саморазвитие и самосовершенствование



12+

# Что это и с чего начать?

Хэйли Грэм

**Саморазвитие и  
самосовершенствование.  
Что это и с чего начать?**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Грэм Х.**

Саморазвитие и самосовершенствование. Что это и с чего начать? /  
Х. Грэм — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Саморазвитие (самосовершенствование) – представляет собой путь, который ведет нас к полноценной, счастливой и здоровой жизни. Самосовершенствование - абсолютно естественная потребность каждого человека. Благодаря ему мы не только получаем положительные результаты от работы над собой (знания, здоровье, финансовое продвижение), но и испытываем необыкновенное удовольствие от самого процесса.

## Содержание

Что такое саморазвитие	6
Важнейшие направления саморазвития человека	8
Концепция саморазвития: 7 сфер жизни	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Хэйли Грэм**

## **Саморазвитие и самосовершенствование.**

### **Что это и с чего начать?**

Многие из нас живут и даже не знают, что проживают пустую жизнь. Без саморазвития невозможно усовершенствовать ни свою собственную жизнь, ни мир вокруг. Человек вечно пребывает в какой-то нереализованной потенциальности, он есть, и одновременно его нет. Мы не являемся теми, кем изначально задуманы быть, не понимаем, что этот мир иллюзорен и создаётся силой мысли. При этом неправильно будет считать, что от наших мыслей мы станем теми, кем хотим быть и для этого понадобится проделать колоссальную работу. Но не надо бороться с собой, здесь нужно встроиться в общий вселенский поток, почувствовать себя единым целым со всем миром. Только тогда удастся себя усовершенствовать и изменить как свою жизнь, так и весь мир. В этой книге рассказывается о самосовершенствовании, саморазвитии, самореализации, личностном росте и развитии личности. Надеемся, что книга пойдёт Вам на пользу.

## Что такое саморазвитие

**Саморазвитие** – это процесс внутреннего развития, предполагающий самостоятельный личностный рост, укрепление положительных качеств, силы воли, познание мира, самопознание, увеличение числа хороших поступков, склонностей, обретение счастья в личной жизни, применение на практике приобретённых знаний. Саморазвитие имеет следующие формы: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация. Самоутверждение – адаптация ко всему, что может стать угрозой для самооценки, её повышение. Самосовершенствование – улучшение своих качеств. Самоактуализация – привнесение плодов самосовершенствования в окружающий мир. Без самосовершенствования невозможен никакой успех.

### Когда человеку не нравится его собственная жизнь

Если вы не довольны своей жизнью, постоянно встречаетесь с неудачами, не уверены в себе и своем будущем, то выход из этой ситуации существует только один, и это саморазвитие.

**Саморазвитие** – достаточно непростая задача, однако при желании реальными становятся самые сложные цели. Главное – усердно работать над собой и сильно желать измениться и улучшить свою жизнь.

Саморазвитие состоит из нескольких составляющих:

- *развитие осознанности;*
- *выработка привычки к управлению собой;*
- *выработка силы и воли.*

Только в таком случае мечты смогут воплотиться в жизнь. Саморазвитие помогает и при выборе профессии, которая осчастливит конкретную личность. У каждого своего пути, и при этом все живут в одном мире и видят одно и то же, только воспринимают по-разному и неодинаково понимают своё предназначение. Человек может изменить судьбу, если он устраняет все препятствия собственной волей.

Есть ли у человека свобода воли? Об этом на протяжении многих веков спорят философы. Мы же примем такую точку зрения: да, человек свободен в своей воле, если он сам в это поверит, и не будет свободен в воле, если он смирится со своей несвободой. Этот подход давно практикуют многие успешные люди. Просветлённый, пробуждённый ум свободен, он и мир воспринимает таким же свободным, как самого себя. Все препятствия устраняются, если человек сам становится их устранителем.

### Итак, с чего же надо начинать свое саморазвитие?

Вначале надо прекратить бессмысленную трату времени. Из-за выполнения ненужных действий оно утекает бесследно. Мы уже привыкли к прокрастинации и хронофагам, отвлечением от дел, это въелось в нашу жизнь, и переучить себя очень трудно, но всё же возможно.

Причины потери времени могут быть следующие:

- Потеря мотивации к реализации планов;*
- Потакание своим плохим привычкам;*
- Привычка себя жалеть;*
- Лень;*
- Действия напоказ.*

Надо самостоятельно понять, что лучше лишний час потренировать мозг, чем посмотреть глупую передачу. Лучше рано встать и сделать много дел, чем проспять полдня и второпях сделать свои дела кое-как.

Победителю не свойственно жалеть самого себя и обвинять других в собственных неприятностях. Он не сидит в кресле, ожидая чуда. Поэтому у победителя всегда много времени.

### **Развивайте мышление**

Проблемы рождаются в голове. Мысли побуждают к поступкам, поступки приводят к результатам. Об этом говорится во множестве религий и учений. Успех напрямую зависит от продуктивного и конструктивного мышления. Надо учиться мыслить, решая разные головоломки и серьёзно задумываясь над своей жизнью. Чего Вы хотите добиться, какой вектор следует себе задать?

### **Вспоминайте о смерти**

Помните, что все мы смертны и что жизнь на самом деле очень коротка. Из дней складываются годы. Нельзя отвлекаться от намеченных целей. Если ничего не делать, не получится себя реализовать. Кроме смерти, нам в жизни ничего не гарантировано.

### **Делайте!**

Можно прочесть множество книг, поучиться на огромном количестве курсов, и так ничего и не достичь. Надо меньше говорить и больше делать. Знания без действия мертвы.

## **Важнейшие направления саморазвития человека**

Восточная философская мысль учит нас, что для достижения настоящим счастья, здоровья и успеха нужна внутренняя гармония. Гармоничный человек находится в полном балансе с миром и занимается собственным развитием на каждом жизненном уровне. Сразу же, когда эта гармония исчезает, судьба начинает ухудшаться. Вселенная полностью гармонична, дисгармония только ту нас в голове, и от этого рождаются страдания.

Жизнь существует на трёх уровнях, нуждающихся в развитии: Физический, Социальный, Интеллектуальный, Духовный. На физическом уровне возникают проблемы, связанные со здоровьем и физической культурой, а также отдыхом и телесными силами. Социальный уровень связан с отношениями и карьерой, самоактуализацией. Интеллектуальный уровень затрагивает вопросы образования, психики, жизненных планов. Духовный уровень связан с высокими человеческими качествами и принятием своей судьбы и всего мира в целом.

Перед тем, как практиковать определённые учения, надо спросить себя, можно ли их использовать в реальной жизни. Надо определиться с собственной стратегией развития, понять, чего Вы хотите, поставить чёткие цели.

### **Концепция саморазвития**

Начальный этап предполагает выход на базовую эффективность жизнедеятельности. Человек должен оторвать себя от толпы и определить свои границы и стремления. Наши границы очерчивают личностный контур. Не обязательно загонять себя в жёсткие рамки, но определённые запреты надо на себя наложить. Например, решить, что Вы не будете тратить время на глупые книги. Также необходимо понять, к чему Вы стремитесь, и наметить свой путь в связи с этим.

Помимо целей, нужен отчётливый план. Часто люди говорят, что у них есть мечта, вроде бы к ней стремятся, но и понятия не имеют, насколько правилен их путь. В такой ситуации человек не сможет гармонично развиваться. Он будет ощущать жизненный хаос и страдать апатией. Чтобы избежать такого поворота, надо быть осведомленными с важными сферами жизни и саморазвития и использовать их в качестве ориентира.

## **Концепция саморазвития: 7 сфер жизни**

Рассмотрим стратегии саморазвития, после достижения которых личность, наконец, обретёт гармонию с собой, другими людьми и всем, что её окружает.

### **Духовный рост**

Эта сфера максимальным образом связана с такими качествами, как любовь, вера, мудрость. Если духовное состояние гармонично, это положительно скажется на всём остальном. Бесцельная жизнь не приводит к физическому и психическому здоровью. Что бы ни происходило с человеком, он сам выбирает себе рост и стремления. Ему могут помочь духовные ценности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.