

Любовь Платова

**Самосовершенствование
- что это, польза
и для чего необходимо?**



Тайны психологии

12+

Любовь Борисовна Платова
Самосовершенствование
– что это, польза и
для чего необходимо?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63946712
SelfPub; 2021*

Аннотация

В этой книге речь пойдёт о "самосовершенствовании". Что оно из себя представляет, в чём его польза и для чего оно нам необходимо? Самосовершенствование – это очень важная для нас работа над самим собой, абсолютно осознанное стремление улучшить наши качества, умения, навыки, которые очень нужны для личностного роста и достижения поставленных целей.

Содержание

Самосовершенствование личности	6
Как начать самосовершенствование своей личности	8
Самосовершенствование и саморазвитие	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Любовь Платова

Самосовершенствование

– что это, польза и

для чего необходимо?

Человек не должен находиться в стагнации. Поэтому самосовершенствование – это необратимый и обязательный процесс, который формирует полноценную здоровую личность. Самосовершенствование – это процесс формирования определенных качеств, свойств и навыков, основанных на каких-то целях, индивидуальных потребностях и интересах.

Процесс самосовершенствования ведёт к развитию личности, улучшению уровня жизни и изменению социальных ролей с добавлением новых.

Сегодня самосовершенствование активно ориентируется на современные тенденции, так как современные реалии в принципе не стоят на месте.

Если вы чувствуете, что находитесь в стагнации, не можете найти себя и свою роль в этом мире, самосовершенствование и практика благодарности станут выходом из такой ситуации. Вы научитесь по-другому смотреть на жизнь.

Но как начать меняться? Ведь это очень сложно, сделать

первый шаг. В этой книге мы расскажем, в чем заключается самосовершенствование, каковы его основные шаги, а главное, когда ждать первых результатов.

Самосовершенствование личности

Самосовершенствование – это целенаправленное действие, основная задача которого – получить развитие положительных черт и качеств внутри себя или приобретение новых.

Нельзя самосовершенствоваться по негативному сценарию, это, скорее, относится к деградации.

Цель самосовершенствования – найти своё место в этой жизни, способ самовыражения, получения удовольствия, а главное, душевное равновесие.

С чего начать этот сложный процесс? Ведь многие люди не имеют представления о том, как улучшить себя и жизнь вокруг?

Считается, что для того, чтобы добиться цели, важно пройти шесть очень важных этапов.

На первом этапе сама самосовершенствования нужно определить цели, которые вы преследуете. Например, состояться в профессии или улучшить себя как человека, открыть в себе новые способности.

Вторым шагом нужно создать идеальный образ, в котором вы себя видите, или представляете, каким должен быть заключительный результат ваших изысканий.

Третий этап – это определение временных границ, которые вы даёте себе на реализацию.

Оставшиеся три этапа связаны с самоконтролем, самопознанием, с развитием в себе каких-либо качеств и так далее.

Как начать самосовершенствование своей личности

Обратимся к мнению профессионалов. Существует несколько важных советов и рекомендаций, на которые нужно обращать внимание и на которых нужно базировать свое развитие в дальнейшем.

Совет № 1

Наверняка вам в голову приходят идеи, которые касаются вашего развития. Для этого с собой нужно постоянно носить блокнот или диктофон, чтобы быстро их сохранить.

В таком случае мозг насчёт генерировать идеи быстрее, а вы получите много полезной информации, которая в дальнейшем позволит улучшить качество вашей жизни.

Совет № 2

Обязательно соответствуйте принципу здесь и сейчас. Это означает, что действовать необходимо именно в данный момент и делать что-то новое и качественное именно сейчас,

а не ждать благоприятного времени, теща себя различными иллюзиями и мечтами.

Совет № 3

Не бойтесь делать небольшие шаги. Это намного важнее, чем один большой. Каждый день двигайтесь вперёд, пусть на небольшое расстояние, так вы преодолеете намного больше, чем раз в месяц будете делать один большой поступок.

Например, если вы хотите иметь хорошую фигуру, не обязательно ждать благоприятного времени, когда сможете купить абонемент в спортивный зал. Гораздо лучше, если вы каждый день будете по чуть-чуть качать пресс дома, таким образом прививая себе очень полезную привычку. Существенный результат вы увидите намного раньше, нежели чем в случае, если всё-таки найдете время для похода в спортивный зал.

Совет №4

Обязательно планируйте. Это еще одно важное правило, без которого невозможно достигнуть каких-то результатов. Тщательно планируйте свой день, выделяйте время на работу, занятия для себя, время для семьи и на свои бытовые обязанности.

Оценивая свой ежедневный распорядок дня, вы можете понять, чему время уделено в большинстве своем, а на что уделяется мало.

Совет №5

Общайтесь с людьми, которые вас вдохновляют, делают лучше или дарят вам хорошее настроение. Не обязательно это творческие и открытые люди. Важно, чтобы они были интересными и заряжали вас на позитивный лад.

Совет №6

Обязательно следите за своим внешним видом и самочувствием. Невозможно совершенствоваться, если у вас что-то болит или отражение в зеркале не радует. Поэтому вашими главными друзьями должны стать умеренные физические нагрузки, хорошая пища и психологически правильный настрой.

Самосовершенствование и саморазвитие

Оба понятия самосовершенствования и развития является ключом к успеху, построению той самой жизни, о которой вы мечтаете, насыщенной различными событиями и мероприятиями. Но для того, чтобы достичь такого результата, нужна очень кропотливая, а главное, серьезная работа, которая позволяет трансформировать собственную личность. В процессе получается индивид, который должен приобретать новые навыки, знания и умения, основная задача которых – достижения мечты.

Если вы считаете, что вы личность неуверенная в себе, то в таком случае вам срочно необходимо начать заниматься подобными практиками. Проработка своей личности позволит избавиться не только от моральных проблем, но также стать более успешным, а главное, здоровым.

Но с чего стоит начинать движение в заданном направлении?

Совершенствоваться нужно каждый день, на протяжении всей жизни, только такой подход будет носить результат. Ещё наши предки считали, что счастливый человек, который до-

бился каких-то результатов жизни – это тот, кто сумел воссоединить воедино дух, личность и ум. Люди, которые довольны своей жизнью и по-настоящему счастливы не агрессивны, спокойны, миролюбивы и уравновешены.

Важно совершенствоваться не только изнутри, но и снаружи. Физическое здоровье позволяет проникать в организм здоровому духу. Это не просто красивые слова, а результат эволюции.

Люди, прекрасное внутри, как правило, хороший и снаружи. Тело – это храм, в котором обитает дух. Поэтому ухаживать за своим телом тоже очень важная часть личностного роста и развития.

Считается, что личные взаимоотношения – это очень плодотворная почва, которая позволяет дать старт для успешности и достижений. Именно поэтому взаимодействие с другими людьми нужно ставить на передний план, уводя людей от конфликтов.

На вас может влиять не только окружающие, но и обстановка вокруг. Многие люди признаются, что их работоспособность теряется, как только они оказываются в помещении, которое похоже на сборище грязи.

Наверняка вы сами замечали, что невозможно сосредоточиться, отдохнуть или работать там, где не убрано, грязно, всюду разбросаны вещи и нет порядка. Поэтому важно завести правило – проводить генеральную уборку хотя бы раз в несколько дней. Так же, регулярно раскладывать вещи по

своим местам и поддерживать дома чистоту.

С порядком приходит ясность мысли, а также концентрация на достижение целей.

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.