# С чего начать саморазвитие?

Добрый день, дорогие читатели!

Тема саморазвития является актуальной уже не первое десятилетие – об этом говорят буквально все. Журналы, телевидение, газеты, блоги и даже обычные посты в соцсетях – все указывают на то, что человек должен развиваться, учиться новому, улучшать качество собственной **личности**. Но для многих понятие «саморазвитие» - нечто абстрактное и размытое. То есть, просто не понятно, что же именно нужно делать, чтобы совершенствовать себя. Учиться в университете или ходить на курсы вождения, например? Нет, саморазвитие не ограничивается только конкретными умениями, **это** еще и развитие собственной духовной и физической сферы. О том, какие **способы саморазвития** можно использовать каждый день, мы и поговорим сегодня.

## Саморазвитие: как начать улучшать себя?

Прежде всего, нужно понять, что саморазвитие заключается не только в посещении каких-либо курсов, учебе в университете или получении научных наград. По своей сути, оно представляет собой непрерывный процесс, когда вы буквально становитесь лучше, чем вчера. То есть, например, научившись не реагировать на колкие замечания коллеги по работе, вы улучшаете качество своей жизни. А для этого вы приложили некие усилия – отнеслись к проблеме осознанно, приняли решения, выработали план действий, а не просто жаловались на нее друзьям. Из сказанного можно сделать вывод, что саморазвитие представляет собой определенные действия по личной инициативе, направленные на улучшение собственных качеств.

С чего же начать процесс **самосовершенствования**? Прежде всего, с составления плана действий. А делать таковое нужно на основе изучения каждой из сфер своей жизни:

* физической – проанализируйте, насколько вы здоровы, довольны своим внешним видом, а что хотелось бы улучшить;
* духовной – какие эмоции мешают вам жить, на какие вещи вы особенно остро реагируете и почему, что хотели бы изменить или воспитать своем характере;
* материальной – здесь нужно проанализировать не только то, насколько вы довольны своим заработком, а и то, устраивает ли вас ваша работа или ее условия;
* социальной – довольны ли вы теми отношениями, что складываются у вас с окружающими, что хотелось бы улучшить/изменить;
* интеллектуальной – проанализируйте ваши способности и умения, определитесь с тем, что хотелось бы улучшить.

Конечно же, не нужно замечать в себе только негативные черты – нужно постараться записать и личные достижения, черты характера, которыми вы гордитесь и многое другое. Лучше всё записывать в отдельную тетрадь, тогда проще будет планировать дальнейшие действия. В каждой сфере необходимо выбрать то, что вы хотели бы изменить и подумать, что именно можно для этого сделать.

Не последнюю роль в этом играет **самопрогнозирование** и **самопрограммирование** – то есть, создание установки на то, чего бы вы хотели достичь. Нужно четко определить что-то вроде сроков выполнения каждого пункта – например, не просто решить «запишусь в спортзал», а «до конца этой недели запишусь в спортзал». Ставьте для себя временные рамки, чтобы цель выглядела более реальной.

## Начните с малого: советы на каждый день

Многие могут подумать, что саморазвитие требует много времени, и это такая себе «привилегия» для тех, кому не нужно ежедневно уделять время работе и домашним обязанностям. Но это совершенно не так, ведь совершенствование собственного «Я» начинается с малого – изменения ежедневных бытовых привычек. Как известно, наш мозг развивается, когда изучает, узнает или запоминает что-то новое – во время этого в нем образуются новые нейронные связи. То есть, даже когда вы просто гуляете по незнакомому городу или идете на работу, выбрав другой путь, мозг активно работает, изучая новую для себя ситуацию.

Ежедневные привычки – действия, которые мы уже не замечаем за собой и часто делаем «на автомате». Поэтому, для того, чтобы начать развиваться, попробуйте следующие **методы**.

### Избавьтесь от вредных привычек и привязанностей

Саморазвитие представляет собой всестороннее улучшение качества собственной жизни. Поэтому, первым, что вы должны сделать – избавиться от тех привычек, которые делают жизнь хуже. Сюда относится «убивание» времени на компьютерные игры, бесцельный просмотр телевизора, «посиделки» в соцсетях. Если на все эти занятия тратить время дозированно, то ничего плохого в этом и нет. Но если вы каждый вечер проводите за компьютером, вместо того, чтобы уделить время чему-то полезному для себя, то ни о каком развитии и речь идти не может.

Решение отказаться от таких привычек – уже развитие силы воли, особенно, если вы даже не представляете ни одного своего дня без них.

### Книги – один из «двигателей» саморазвития

Просмотр телевизора может быть хорошей идеей только в случае, если вы уделяете время познавательным передачам или качественным фильмам. А если он у вас работает постоянно и как бы «заполняет тишину» - вот явный признак еще одной зависимости. Вместо того, чтобы смотреть подряд все сводки новостей и развлекательные шоу, лучше уделить время книге. Любите смотреть остросюжетные фильмы? Возьмите в библиотеке или купите сборник рассказов в жанре «хоррор» - читая книгу, вы стимулируете работу мозга, который создает в голове картинку прочитанного. То есть, идет развитие **креативного мышления** и воображения. Конечно же, в личную библиотеку нужно включить и познавательные книги – например, биографии тех, кто уже достиг успеха.

Достаточно уделять чтению по 1-2 часа в день – то есть, просто замените телевизор на книги.

### Мотивирующие фильмы

Предыдущее правило совсем не означает, что смотреть телевизор или фильмы в интернете совсем нельзя. В деле саморазвития полезными окажутся ленты, основанные на реальных событиях или рассказывающие о жизни успешных людей. По своей сути, такие фильмы могут послужить поводом для размышления и переоценки собственных ценностей, для получения нового опыта и знаний.

### Уделите время спорту

Саморазвитие – не только улучшение собственных умственных и личностных качеств, но и внимание к здоровью своего тела. Наверняка, вы слышали, что при занятии спортом выделяются эндорфины – вещества, которые отвечают за хорошее настроение. Поэтому, можно смело утверждать, что среди физически активных людей больше успешных и счастливых.

Конечно, сказанное не означает, что нужно «с головой» уйти в спорт, но если вы найдете время для тренировок в спортзале, то это принесет только пользу. В случае, если из-за занятости на работе у вас не хватает времени на тренажерный зал, то достаточно просто больше ходить пешком. Если маршрут и время позволяет, то откажитесь от поездок на работу на общественном транспорте. Также можно просто выходить из автобуса на пару остановок раньше – и оставшуюся дистанцию проходить пешком. Кроме того, **в мире** еще много способов быть активным: например, если вы давно мечтали попробовать научиться танцевать хип-хоп, то почему бы не попробовать?

### Общение с людьми

Даже из обычного дружеского разговора с человеком можно извлечь пользу для саморазвития, если знать, с кем общаться. Просто найдите среди своего окружения – знакомых, приятелей – того **человека**, чей пример вас может вдохновлять на саморазвитие, успешного в своем деле. Чаще общайтесь с ним – не навязываясь, конечно. Можете прямо ему сказать, что его пример вас вдохновляет, и вы хотели бы поучиться у него, перенять опыт. То есть, ваш знакомый будет неосознанно выполнять своеобразную роль **педагога**, который даст вам новые знания для жизни.

А вот кого следует избегать в общении – людей, которые и сами ничего не добились, и окружающих «заражают» своим пессимизмом. Они такие себе «эмоциональные вампиры», от которых только и слышно: «зачем тебе это надо?», «нечего заниматься ерундой», «живи как все», «у тебя ничего не получится». Приучите себя слушать советы только тех, кто служит для вас примером и сам добился в жизни определенного качественного уровня.

## Как решиться на изменения?

Конечно же, начинать что-то новое может быть немного страшно и волнительно. И это нормально – главное, чтобы ваши опасения вас не останавливали. Прежде всего, появляются сомнения вроде «у меня нет времени», «ничего не получится», «слишком сложно для меня». Но вы должны понимать, что это все отговорки – и если вы чего-то действительно хотите, то найдется и время, и **способы** реализации.

Начните с небольших действий – откажитесь от бесцельного просмотра телевизора или посиделок в соцсетях. Сэкономленное время потратьте на чтение книги или прогулку. Уделите время самому себе, проанализировав собственные умения, достижения и особенности характера. Мы редко обращаемся именно к самому себе, и такое изучение собственного «Я» может открыть для вас много новых знаний о личных особенностях. И помните - всё, что вы делаете, это полезный вклад для вашего **будущего**.