Nu trebuie să ai anumite probleme pentru a beneficia de serviciile unui psiholog. Poți apela la acesta pentru optimizare, dezvoltare personală și autocunoaștere.

În acest fel:

* vei fi ajutat să te cunoști mai bine, să-ți gestionezi emoțiile și sentimentele astfel încât relațiile cu cei din jur să fie armonioase,
* vei întelege mai bine ce se întâmplă cu tine și cu cei din jurul tau,
* vei învăța să fii o persoană asertivă atât în viața personală cât și în cea profesională,
* vei avea o stimă de sine mai bună,
* vei învăța să te apreciezi mai mult și să gestionezi mai bine anumite situații.

**Dezvoltarea personală** este un concept de confluență, aflat la intersecția unor elemente din psihologie cum ar fi: motivația, autocunoașterea, managementul emoțiilor, stima de sine, atitudinea (pozitivă) și lista rămâne deschisă. Adițional, este susținută de discipline cum ar fi: filosofie, economie, politică, medicină sau sport.

Psihologia, prin instrumentele și tehnicile de terapie dezvoltate pe parcursul timpului, are un aport nu numai în identificarea patologiilor și tratamentelor necesare, dar și în viața de zi cu zi, prin scoaterea la suprafață și înțelegerea experiențelor trăite de un individ și impactul lor asupra imaginii de sine și de viață pe care și le-a creat.

În schimb, ***dezvoltarea personală*** se concentrează pe un singur aspect al experiențelor proprii, mai exact pe ***eficientizarea*** acestora și ***dezvoltarea individului*** în sens de câștig financiar, profesional sau de statut social. Astfel, dezvoltarea personală scoate din ecuație instrumentele care stau la baza terapiei psihologice, excavarea traumelor și experiențelor trecute și se concentrează pe conturarea unui stil de viață, centrat pe zona exterioară, care să-i aducă individului satisfacții.

**Dezvoltarea personală** este un proces de lungă durată, individual sau împreună cu un psiholog sau terapeut și are ca scop creșterea eficacității atât în plan profesional (a fi mai bun, în termeni de competitivitate și performanță, prin optimizarea abilităților personale), dar și pentru a îmbunătății calitatea vieții, a stării de bine și a relațiilor interpersonale.

Într-o lume care se află într-un proces alert de schimbare, dezvoltarea personală este un proces transformativ de maturizare continuă, care își propune valorificarea potențialului individual în cea mai bună versiune posibilă sau altfel spus, este un demers prin care o persoană se valorifică pe sine la cel mai înalt nivel.