



ДОСТИГАТОР!

Преврати мечту в реальность



7 Блок

13 урок

Личностный рост



Личностный рост и
его критерии



С чего начать
личностное развитие



Правила личностного
роста



Как раскрыть свой
потенциал



Что такое личный рост в твоём понимании?

Личностный рост — это позитивные изменения в человеке, которые приближают его к своей мечте и долгосрочным целям: такому, каким он хочет быть и что хочет иметь.



По каким критериям можно понять, что человек растёт как личность?



Главный критерий личностного роста — это как себя ощущает сам человек, насколько он стал счастливее, сбалансированнее и на сколько стала интереснее и кайфовее его жизнь.

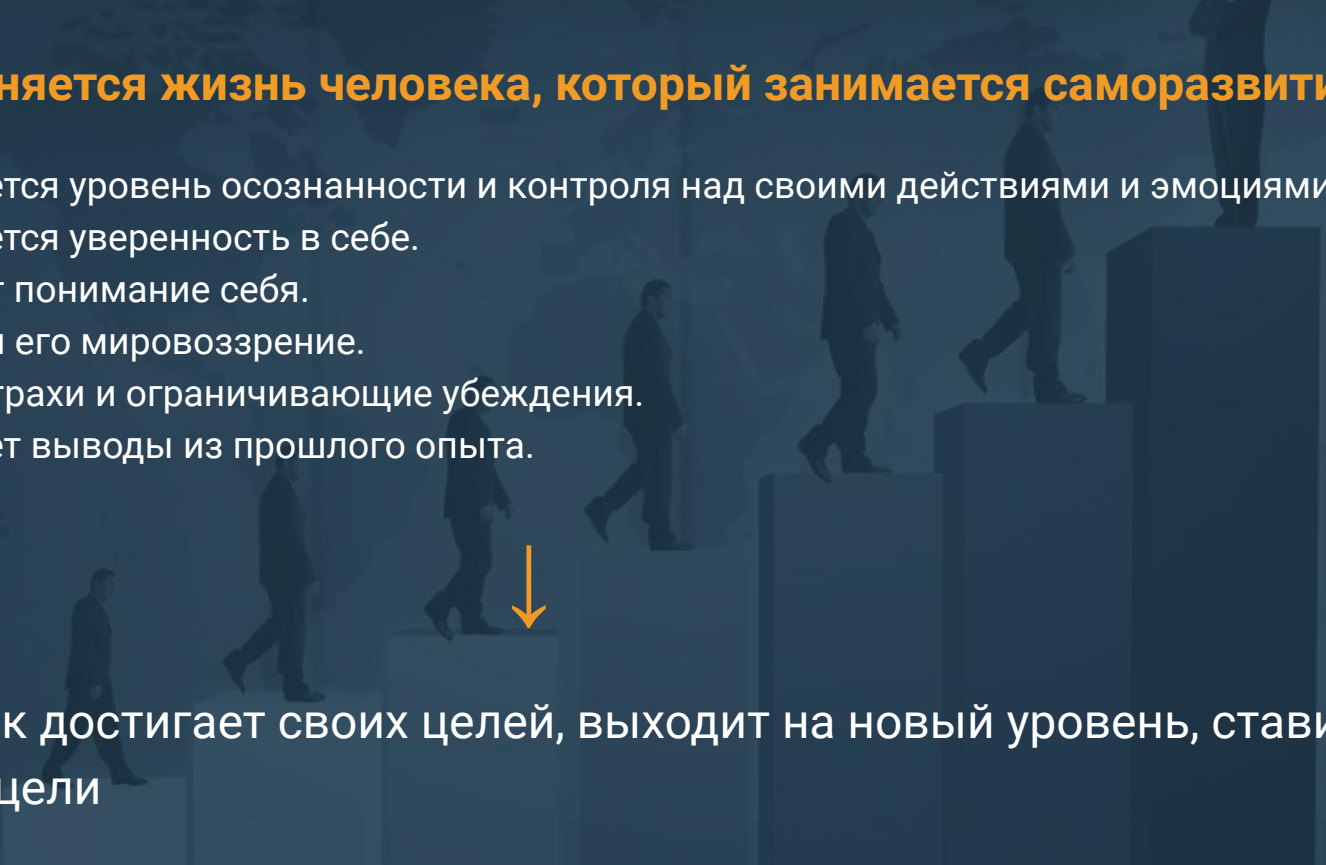


Мечты и цели у всех разные. Разное и представление о том, каким человек должен быть в идеале.

Поэтому личностный рост и критерии личностного роста у каждого будут свои.

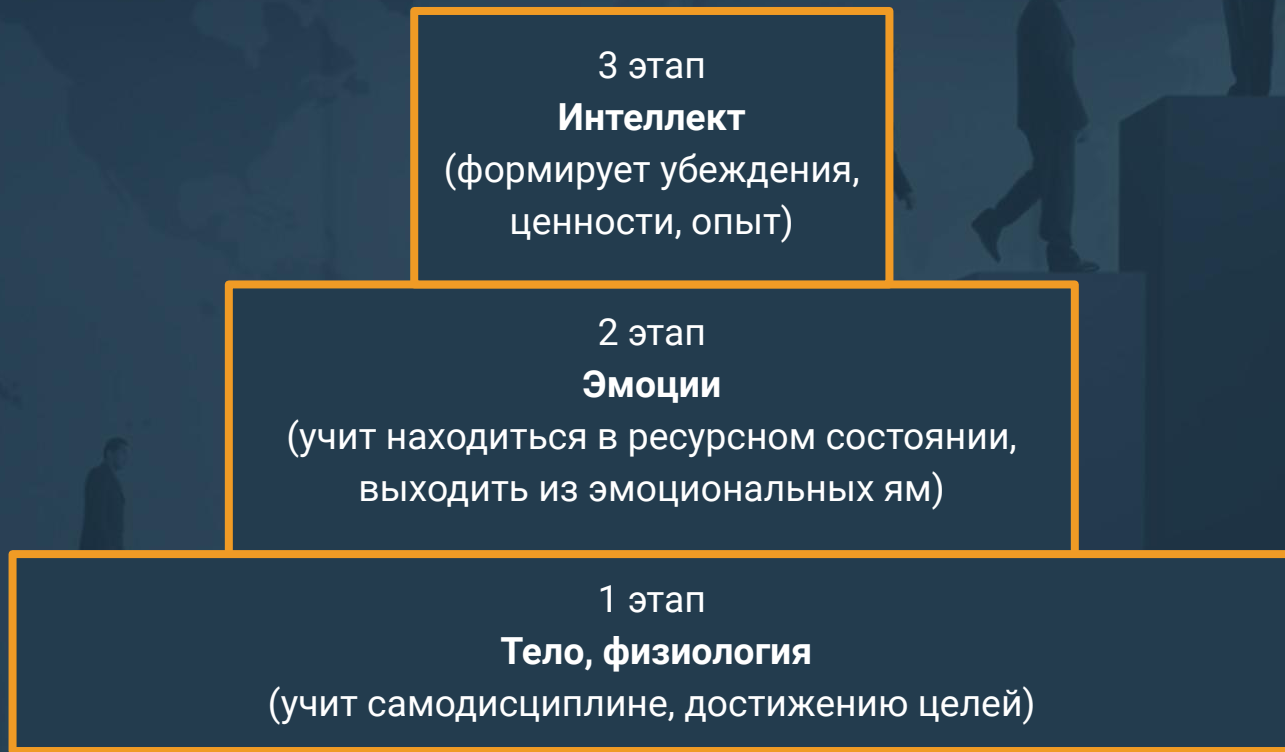
Как меняется жизнь человека, который занимается саморазвитием

1. Повышается уровень осознанности и контроля над своими действиями и эмоциями.
2. Повышается уверенность в себе.
3. Приходит понимание себя.
4. Меняется его мировоззрение.
5. Уходят страхи и ограничивающие убеждения.
6. Извлекает выводы из прошлого опыта.



Человек достигает своих целей, выходит на новый уровень, ставит новые цели

С чего начать личностное развитие



Личностный рост невозможен без развития осознанности!

Осознанность — погружение внимания в себя, отслеживание своих эмоций и состояний в моменте.

Как развивать осознанность:

1. Начать отслеживать свои мысли, эмоции, переживания.
2. Замечать негативные мысли и эмоции.
3. Понимать истинную причину этих переживаний (задавать себе правильные вопросы).

Рост личности по Маслоу

Потребность в самовыражении

Потребность в признании

Потребность в принадлежности

Потребность в безопасности

Физиологические потребности



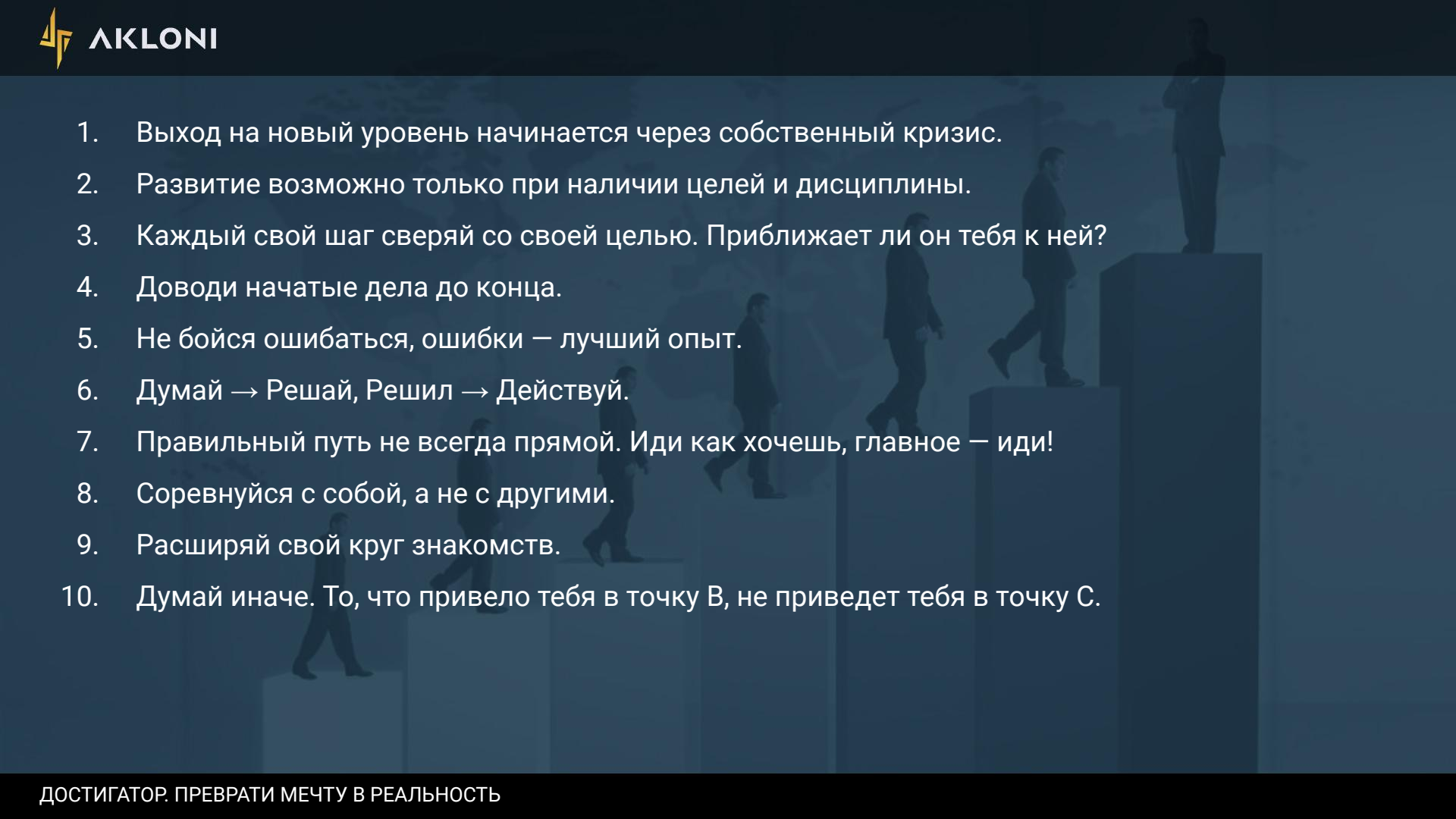
Процесс развития включает в себя два этапа:

1. Непрерывное совершенствование знаний.
2. Применение на практике полученных знаний сразу же, как узнал о них.

Ошибка многих людей — они старательно поглощают информацию, но не применяют ее в жизни!



Правила личного роста

- 
1. Выход на новый уровень начинается через собственный кризис.
 2. Развитие возможно только при наличии целей и дисциплины.
 3. Каждый свой шаг сверяй со своей целью. Приближает ли он тебя к ней?
 4. Доводи начатые дела до конца.
 5. Не бойся ошибаться, ошибки — лучший опыт.
 6. Думай → Решай, Решил → Действуй.
 7. Правильный путь не всегда прямой. Иди как хочешь, главное — иди!
 8. Соревнуйся с собой, а не с другими.
 9. Расширяй свой круг знакомств.
 10. Думай иначе. То, что привело тебя в точку В, не приведет тебя в точку С.



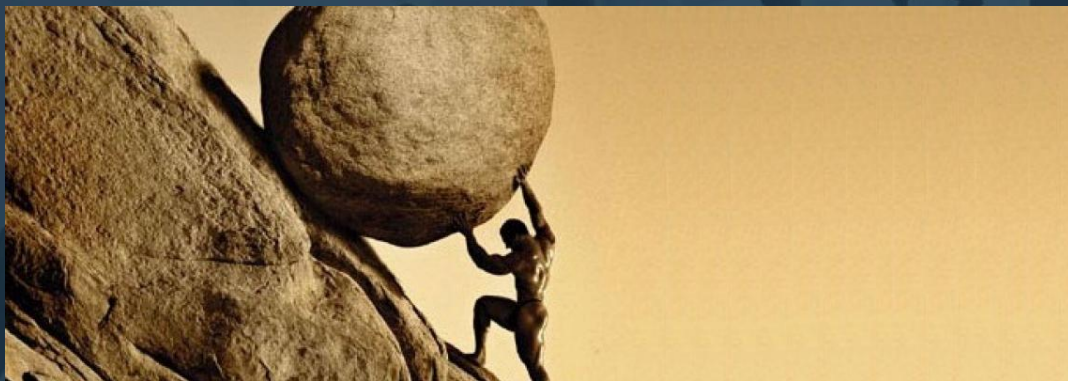
Каждый человек способен себя изменить!



Как раскрыть свой потенциал



Потенциал человека — это способность человека к умножению своих внутренних возможностей, в первую очередь — **способность к развитию.**



Потенциал человека можно раскрыть только в процессе развития

Ответь на следующие вопросы для понимания себя и своего предназначения:

1. В чем твоя сила?
2. От чего ты получаешь удовольствие?
3. Наблюдай за людьми, миром. Чего людям в мире не хватает?
4. Что ты делаешь в свободное время?
5. Представь идеальную картину — чем ты занимаешься?
6. Опрос знакомых — в чем моя особенность?

Задание №1

Ответь письменно на вопросы, которые помогут раскрыть твой потенциал

Задание №2

- Развивай свою осознанность.
- Проверь шкалу “хочу и делаю”.
- Соответствуют ли твои действия твоим задачам?

Задание №3

Выбери тренинг или книгу, которую
пройдешь/прочтешь к новому году 2020

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



Осознанность. Ключ к жизни в равновесии.
Бхагаван Раджниш



Как перестать беспокоиться и начать жить.
Карнеги



Думай медленно, решай быстро.
Даниэль Канеман