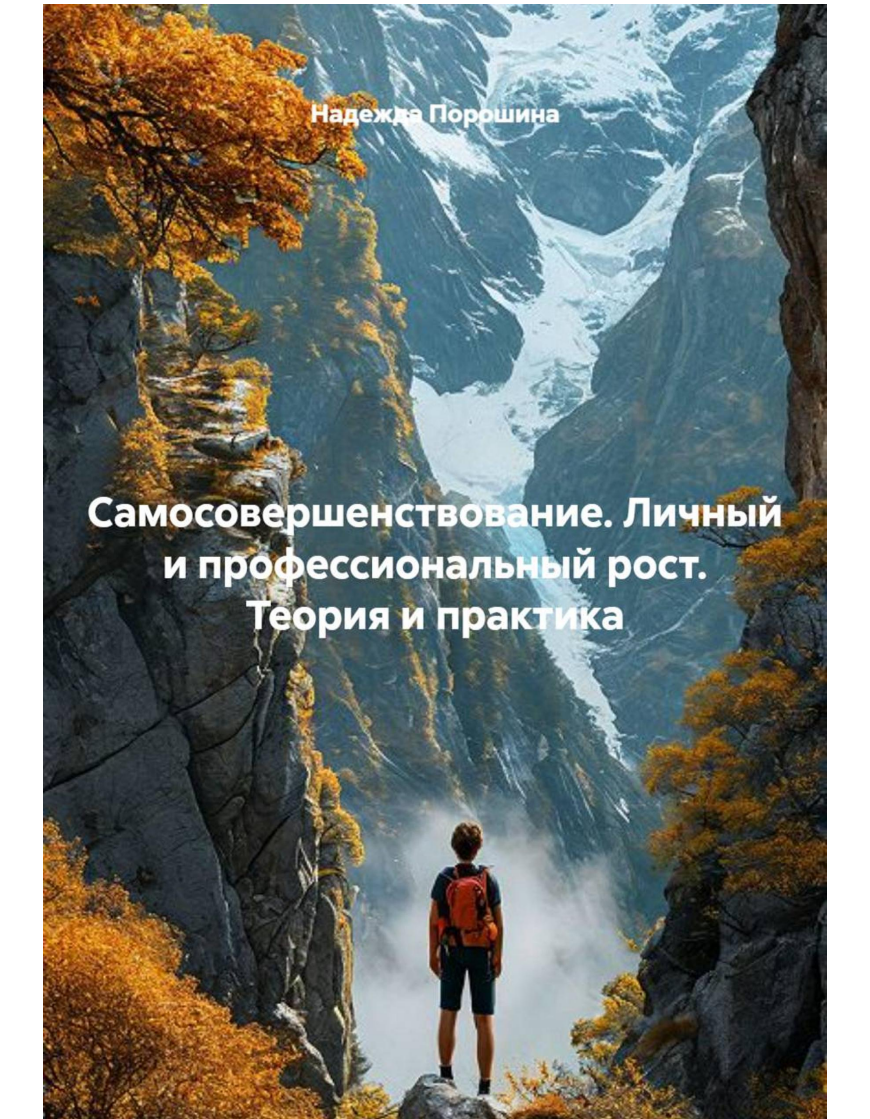


A person with a backpack stands on a rocky outcrop, looking out over a vast mountain valley. The valley is filled with a large glacier and surrounded by steep, rocky cliffs. The trees on the cliffs are covered in vibrant autumn foliage, displaying shades of orange, yellow, and red. The scene is captured from a low angle, emphasizing the scale and grandeur of the natural environment.

Надежда Порошина

**Самосовершенствование. Личный
и профессиональный рост.
Теория и практика**

Надежда Порошина

Самосовершенствование.

Личный и профессиональный рост. Теория и практика

<https://litres.ru/55513861>

SelfPub; 2026

ISBN 978-5-532-05859-0

Аннотация

Только та личность сможет добиться новых высот, которая постоянно развивается и работает над собой. Эта книга для тех, кто: - преследует цель личностного роста; - хочет стать высокопрофессиональным специалистом. В данной книге нашли отражение следующие вопросы: самосовершенствование, личный и профессиональный рост, планы саморазвития и техника, позитивное мышление и её сила, 7 правил сильных людей, дневник успеха. Название книги: Самосовершенствование

Содержание

Введение	4
Самосовершенствование личности	7
Советы самосовершенствования личности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Надежда Порошина Самосовершенствование. Личный и профессиональный рост. Теория и практика

Введение

«Через 20 лет Вы будете большие сожалеть о том, что не сделали, чем о том, что сделали. Поэтому подымайте якоря. Плывайте прочь из безопасной гавани. Исследуйте. Мечтайте. Познавайте».

Марк Твен

Здравствуй, дорогой читатель, милый друг. Как же время скоротечно, правда? Ещё вчера было беззаботное детство. А сегодня мы просыпаемся с мыслями о том, что снова будний день. Работа. Повседневные дела. Семья. Дом. И так каждый день. Время идёт, а в будущем у нас ещё много планов, целей, желаний. Каждый из нас стремится к лучшему будущему, мечтает.



Рисунок 1. Будущее. Надежда

Но как найти то вдохновение, которое подарит «крылья» и научит летать? Как найти себя? Совершенствовать себя? Ты держишь в руках книгу, которая поможет тебе найти ответы на волнующие вопросы.

Знай, нет пределу совершенства. Человек не может все знать. Это просто не возможно. Но он может постоянно развиваться, делая тем самым себя лучше, а значит и мир вокруг. Если постоянно работать над своими навыками, способностями, то можно не только написать книгу, но и создать настоящий шедевр. Написать картину, сочинить музыку, мелодию, танец и многое другое. Всё это достигается только

постоянной работой над собой. Изю дня в день. Постоянным упорным трудом. Главное поверить в себя, и со временем потенциал раскроется.

Название книги отражает стремление личности к самосовершенствованию, покорению все новых и новых высот. Стремлению специалиста постоянно развивать свои профессиональные качества и навыки.

Дорогой читатель, надеюсь, что данная книга поможет тебе пересмотреть некоторые свои устоявшиеся жизненные принципы и сориентироваться на более продуктивный лад на пути саморазвития.

Самосовершенствование личности

«Именно там, где мы не можем изменить ситуацию, мы призваны измениться сами».

Виктор Франкл

Виктор Франкл утверждает, что если в нашей жизни нам что-то не нравится, то это требует переосмысления и изменения. Своих повадок, привычек, характера, образа жизни. Если человек меняется, то и мир вокруг преобразается.

Сколько себя помню, с самого детства я постоянно развивалась. В первом классе читала быстрее всех, обожала книги. Потом поступила в школу искусств, рисовала свои первые картины.

Считаю, что творческая деятельность способствует более быстрому развитию личности. Очень хорошо стимулирует саморазвитие самовнушение, самоустановка.

В те моменты, когда у меня не было желания и просто сил работать над собой, я говорила себе «надо» и вновь приступала к делу. Путем преломления характера, развития силы воли. Идя наперекор своим желаниям, заставляя себя «не сидеть на месте». И так изо дня в день.

Если ты тоже пойдешь данной дорогой, то я уверена, что уже через год, а может даже и раньше, ты будешь радоваться уже своему успеху. Для тебя я подготовила несколько сове-

тов по саморазвитию, примерные планы саморазвития. Следуй им, и тебя ждёт успех.

Самосовершенствование личности – это постоянная работа индивида над собой, своими желаниями, мыслями. Это кропотливый труд, благодаря которому личность получает возможность самореализации в различных сферах жизни общества.

Оно способствует развитию положительных качеств, умений и способностей. Как правило, саморазвитие протекает, в соответствии с представлениями об идеале или моделью того, как «должно быть».

Большим проблемным вопросом на пути саморазвития встаёт вопрос о том, где черпать информацию. Где покупать качественные курсы по саморазвитию. Милый друг, сейчас 21 век. Можно даже ничего не покупать. Вся информация в свободном доступе. Взять, к примеру, социальную сеть YouTube. Заходишь в поиск, прописываешь «Уроки вокала», «Уроки скорочтения», «Уроки работы за компьютером», что твоей душе угодно. Только включай и изучай постепенно.

Советы самосовершенствования личности

Совет 1. Люби себя

Первый совет самосовершенствования – научиться любить себя. Ты должен научиться принимать себя таким, какой ты есть. Посмотреть на себя под новым ракурсом поможет внешнее преобразование, смена имиджа.

Говори себе, насколько ты особенен каждый день. Сначала это будет трудно, но с течением времени, станет легче. Научись распознавать и ценить свои таланты и качества, ведь все мы по-своему уникальны и особенны.

Совет 2. Физическая активность

Благодаря постоянной физической активности ты будешь чувствовать себя прекрасно. Благодаря простым упражнениям ты сможешь привести свой организм в тонус.



Рисунок 2. Спорт

Также учеными доказано, что физическая активность способствует выделению гормона «радости». И не секрет, что спорт оздоравливает организм и способствует обновлению клеток, самоомоложению. Но и не стоит переусердствовать, чтобы не нанести вред организму. Спорт должен быть в меру.

Совет 3. Лучше питаться

Если ты решил развиваться, то необходимо хорошо питаться. Попробуй питаться здоровой пищей в течение недели. Ограничь потребление сахара и ешь более естественные продукты – фрукты и овощи.

В первый дни тебе может быть трудно, но стоит дать своему организму немного времени, и ты будешь удивлён результатами. «Лучше питаться» не значит – «много питаться». Кушать нужно столько, сколько требуется организму, до насыщения. И не стоит потому, что «нужно», по расписанию. Прислушивайся к своему организму.

Совет 4. Изменить свои привычки

Мы все рабы привычек. Мы увязаем в рутине каждый день. Это делает жизнь проще для нас, но и делает нас ленивее. Чтобы оживить себя, измени свои привычки.

Привноси в свою жизнь новизну в соответствии со своими желаниями и близлежащими целями.

Одно из главных условий самосовершенствования в той или иной области заключается в том, что процесс должен приносить личностное удовлетворение. Привычки не должны негативно отражаться на исходе основной цели или тормозить её достижение.

Совет 5. Назначь цель

После того, как ты изменишь свои привычки, то сосредоточься на постановке цели. По мере реализации первой цели, ставь вторую и т.д.



Рисунок 3.Никогда не переставайте мечтать

Нужно не просто записать, но визуализировать её. Сделайте эту цель частью себя.

Совет 6. Всегда иди вперед

Никогда не останавливайся на достигнутом. Ошибаться и терпеть неудачи свойственно всем тем, кто занимается само-совершенствованием.

Когда ты выходишь за пределами своей зоны комфорта, ты растешь как личность. И вполне естественно, что ты можешь потерпеть неудачу. Не поддавайся на ложь, что неудача – это плохо.

К примеру, вспомни, как учится ходить малыш. Он падает, падает и снова падает. И путем долгих проб и ошибок у него всё-таки, получается встать и идти. Принимай свои неудачи как полезный опыт.

Изучая новые умения, ты укрепляешь уверенность в себе. Когда мы узнаем что-то новое, мы возбуждены и хотим узнать еще больше.

Так что, ты всегда хотел узнать что-то новое, но всегда откладывал?

Напиши краткий список вещей, которым хочешь обучиться и вперед к изучению.

Совет 7. Хватит тратить время

Перестань тратить время впустую. Например, ты можешь перестать смотреть телевизор, что освободит уйму времени.

Совет 8. Расширять свой кругозор

Расширить свой кругозор можно читая полезную книгу, изучая видео курсы, видео уроки, читая статьи.

Чтение стимулирует ум. Вспомни, сколько книг ты прочитал в прошлом году? Наверняка эта цифра будет находиться рядом с нулем. Как тебе найти время, чтобы почитать? Просто. Я выключаю телевизор за 30 минут до сна и читаю. Также чтение отлично помогает подготовиться ко сну.

Совет 9. Развиваться духовно и энергетически

У всех людей есть способности. Как говорит Анастасия из книги «Звонящие кедры России» – «свой лучик», благодаря которому человек многое может. Постарайся его почувствовать.

Для того чтобы смоделировать своё будущее, дайте волю мысли. Но для реализации необходима чистота помыслов. Только светлая мысль имеет мощную силу.

Совет 10. Контролировать мысли

Этот совет, по-моему, мнению самый сложный. Ты должен учиться справляться с любыми негативными мыслями и эмоциями. Сначала, это будет трудно сделать. Но с течением времени, контролировать мысли станет легче. Просто отгоняй от себя нехорошие мысли приятными воспоминаниями, отвлекайся на работу.

Поможет в данном случае медитация. Она благотворно влияет на организм и позволяет избавиться от ненужных негативных мыслей.

Учёные уже давно доказали, что мысль материальна. Поэтому так важно научиться контролю. Не обязательно твоя мысль материализуется в ближайшее время, она может воплотиться в жизнь спустя годы. На эту тему могу посоветовать книгу Анастасии Новых «Аллатра».

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.