**6 полезных советов по саморазвитию**

*Саморазвитие – это сольный круиз на протяжении всей жизни. Начало перемен – первый шаг к тому, чтобы стать лучше, чем вчера. В статье 6 полезных советов, как своим трудом осуществить воплощение мечты.*

С восхищением и где-то с завистью в душе смотрим на людей, которые добились многому в жизни, в спорте, в образовании, в работе.

Почему этим людям даётся все так легко?

Осознаём, что надо что-то делать. Находим много отговорок, оправданий себе, вместо того, чтобы заниматься саморазвитием, приобрести новую профессию или повышать квалификацию. Легче сидеть в Интернете, смотреть фильмы по телевизору, беседовать с друзьями по телефону, на работе не очень попотеть…

Хотим жить хорошо, а вот меняться нет. Если не организовать правильно свой образ жизни, то сама жизнь не исправится к лучшему.

 **Что и как менять?**

* Перестроить свои привычки и развиваться.
* Не полениться встать немного раньше, чем вчера.
* Любимые игры и телепередачи оставить в последнюю очередь.
* Пересмотреть свой план действий на день и постараться его выполнить.

Важно в саморазвитии взять с собой самодисциплину. Трудно отказаться быстро от какой-нибудь привычки. Нужно делать это постепенно, добавлять каждый день по кирпичику.

Избавляться не только от старых привычек, но и от старых вещей (старую одежду, посуду и мебель, которой давно не пользовались). Пройдет время, и не вспомните о выброшенных вещах, но почувствуете, что стало как-то свободнее.

Так и наши бесполезные мысли тратят наше время и силы.

Важно, научиться говорить «нет» и навести порядок в своей жизни. Выгода от вашего саморазвития никому не нужна, только вам самим.

Не откладывайте жизнь на завтра, живите сегодня. Жизнь не бесконечна.

 **3 шага к улучшению качества жизни:**

**Шаг первый - универсальный**

Развивайте ум, следите за здоровьем, приобретайте благосостояние, боритесь за счастье.

**Шаг второй - приоритетный**

Распределяйте, что важно и что второстепенно в жизни.

**Шаг третий - самообладание**

Регулируйте свои эмоции и добивайтесь состояния абсолютной удовлетворенности жизнью.

Научитесь не проявлять негатив, а управлять им. Помогут в этом методы медитации (их много в Интернете). Они способны сохранить психологическое здоровье.

Достичь цели можно своим умом. Ум необходимо постоянно совершенствовать и развивать.

 **6 советов по саморазвитию:**

1. Читать книги – главный вид деятельности, чтобы стать развитым.
2. Встречаться с интересными и грамотными людьми.
3. Обзор лучших фильмов, которые стоит посмотреть.
4. Играть в шахматы, шашки, головоломки.
5. Путешествовать, общаться с разными людьми.
6. Развивать память, изучать иностранные языки.

Успех сразу не придет. Наблюдайте за собой, упорно тренируйтесь, служите людям.

Делайте это системно. Выбирайте работу, которая нравится, и получите от неё удовольствие.

**Каждый день** двигайтесь вперед к своим целям и достижения

 Автор Панкова Нина

Ссылка на аккаунт: <https://freelance.ru/pankn>

 E-mail: nina-pank6060@mail.ru

