Что для Вас означает саморазвитие?

«Даже самый длинный путь начинается с первого шага» - кто сказал, не знаю.

Саморазвитие, или самосовершенствование. Если вдуматься и отойти от шаблонов и условностей, лично я понимаю это как постепенный процесс, при котором Вы с каждым днем становитесь умнее, сильнее, красивее, мудрее, богаче самого себя – смотря в чем Вы решили развиваться – в общем, становитесь с каждым днем чуть лучше, чем вчера.

Если даже Вы решили, например, делать каждое утро зарядку, но еще не приступили к «Деланию» - в Вас уже поселилось намерение сделать себя совершеннее, Вы уже встали на этот затягиваюший путь личностного роста, который никогда не кончается. Вы пока выросли не в физическом смысле, но в духовном уже какие-то подвижки есть. Если Вы к тому же набили в поисковике тему – «упражнения для утренней зарядки», зашли на пару сайтов и прочитали несколько статей – Вы также улучшили себя в области знания и теории физического развития, а может быть, узнали еще много ценной информации и по здоровому питанию и образу жизни, однако не это было Вашей конечной целью. Для достижения хорошей фигуры и улучшения здоровья вам мало захотеть и прочитать теоретически, как это делать – Вам надо и начать делать зарядку по утрам, причем делать ее регулярно – тогда Вы достигнете развития и самосовершенствования и в вашей физической форме. И вот, предположим, наконец-то, после сбора всей информации и планирования, целеполагания и прочей прокрастинации, Вы встали с утра по будильнику на 15 минут раньше и сделали наконец-то то, что так долго планировали – Вы сделали зарядку. Ура! Свершилось! Вы испытываете необыкновенный эмоциональный подъем, прилив физических и душевных сил, хвалите себя – какая же вы молодец, умница, а какая у Вас сила воли! И ведь это было совсем не сложно сделать, и почему я раньше так долго этого не делала, думаете Вы про себя. Вот это состояние надо запомнить, оно в будущем Вам очень пригодится для того, чтобы заниматься регулярно. Бывают моменты, когда лень шепчет Вам на ушко: Может быть, сегодня пропустим занятие, поспим подольше? Вот тогда надо вспоминать это ресурсное состояние, и что Вы молодец и умница, и что сила воли у Вас имеется железная, и особенно то, что зарядку сделать совсем не сложно, только поначалу кажется, что это тяжело. После каждой победы, одержанной над ленью, и проведенным занятием хвалите себя, и эти положительные эмоции от заслуженной похвалы, преодоления себя и собственного роста над собой и своей слабостью, совместно с выделяющимися от занятий спортом эндорфинами (гормонами радости) постепенно сделают из Вас фитнес – фаната. Приятными бонусами будут здоровье, красота, прекрасная осанка, возможно также, улучшенные отношения с мужем. Возросшая уверенность в себе и в своих силах принесет Вам и улучшения на работе, в карьерном росте, сделает Ваш бизнес успешнее – потому что работа и бизнес это, прежде всего, отношения между людьми, а люди относятся к Вам так, как и Вы сами относитесь к себе и какое отношение к себе транслируете в окружающий мир.

В приведенном примере видно, как улучшение себя и саморазвитие даже в одной из областей лавинообразно увлекает за собой и меняет всю Вашу жизнь в лучшую сторону. Главное – не только мечтать, планировать и думать, но и делать шаги в нужном направлении. Ведь подобные улучшения можно провести и в других областях жизни – например, финансы, бизнес, карьера, отношения, семья и т.д. Возможно, совсем скоро, достигнув очередной вершины на Колесе Баланса, Вы будете думать про себя – ведь это было совсем несложно, и почему я раньше этого не сделала? Ведь для человека гармоничное развитие во всех областях жизни и есть счастье, к которому мы все стремимся.