Как улучшить свою жизнь

В этой жизни нам необходимо совершенствоваться, чтобы улучшать свою жизнь. Данная статья расскажет как сделать это наиболее просто!

## Первые шаги

Самосовершенствование ─ это сознательная работа над собой. Поэтому нужно заниматься самонаблюдением и стараться поддерживать свою самооценку. Такой анализ даст понять какие проблемы есть на данный момент. Если проблемы с самооценкой, то:

* Постарайтесь не сильно сравнивать себя с другими, у каждого человека есть свои достоинства и недостатки. Даже если вам кажется что вы ничем от остальных не отличаетесь, то это только потому что вы этого ещё не нашли;
* старайтесь общаться только с позитивно настроенными людьми. Не нужно держать вокруг себя людей, который любят пожаловаться;

## Правило 1%

В самосовершенствование личности первую и самую главную роль играет саморазвитие. Нужно ежедневно, как бы ни было тяжело, улучшать свои способности и бороться с недостатками. Например:

1. Сегодня вы попытаетесь учить английский язык. Даже если вы потратите на это 20 минут, выучите лишь пару слов и повторите 1 правило, вы уже сделали свои первые шаги.
2. На следующий день можно бороться со своими недостатками. Если вы не занимаетесь спортом, то просто пробегитесь 10 минут с утра. Не надо спешить, сделайте это медленно.

И так далее. С каждым днем делать 1 небольшой шаг, 1 шаг, который через год изменит вашу жизнь до неузнаваемости.

## Самоутверждение

После первых шагов с самопознанием и саморазвитием, человеку всё равно нужно утвердиться в обществе, даже если он охотно заявляет, что это не так. Но здесь есть одна проблема с которой сталкиваются люди. Они просто начинают выставлять себя на показ. Не нужно хвастаться или кому-то навязываться, люди этого не одобряют, а самоутвердиться за счёт других, это не то, что нам нужно.

Самоутвердиться можно и через принятие всех своих нынешних качеств. Так можно понять где мы сейчас и куда нам стоит расти.

## Вокруг нас

Оглянитесь вокруг себя. Окружающая обстановка способна влиять на ход наших мыслей. Постоянный беспорядок в комнате, может создать такой же беспорядок и в уме. Также если человек стремится к самосовершенствованию, то почему бы не учиться этому у лучших? Зиг Зиглар, Стив Джобс. Эти люди будут как образец для вас. Оцените как они развивались, куда они стремились, ведь знания также находятся вокруг нас.

## Последний этап

Мы уже знаем, что нужно общаться только с позитивными людьми, учиться у лучших, как найти своё место. Теперь нужно доказать самому себе, что вы способны на всё. Поставьте себе 5 целей на год, или 1 цель на месяц, как угодно.

Есть люди которые бросали вызов гроссмейстерам, когда были совсем новичками в шахматах. Таких целей ставить не надо. Поставьте то, что кажется вам трудно достижимым. Пробежать 5 км за 20 минут. Это не так сложно как кажется, спустя месяц упорных тренировок, результат может быть даже лучше.

Если вы боитесь высоты, дайте себе месяц. Лазайте по горам, ходите по высоким мостам, привыкайте к этому, со временем ваш организм сам закалится к страху высоты и она перестанет быть такой пугающей.

Нужно всегда помнить, что все ограничения есть лишь в нашей голове. Если ты захочешь измениться ─ ты сделаешь это! Действуй!