

ЕСЛИ РЯДОМ НИКОГО НЕТ,
ЗНАЧИТ ПРИШЛО ВРЕМЯ
ПОЗНАКОМИТЬСЯ С СОБОЙ.

«И этот мир не существует без тебя, поэтому — познай себя»

Руми

Уважаемые студенты!

Для каждого человека его собственный внутренний мир является уникальной страной. Дорога в ваш внутренний мир — путешествие без попутчиков. На пути самосовершенствования вы предоставлены самому себе. Никто не может вам сказать, как и что нужно делать, как правильно понять себя или с какого места, с какой точки отсчёта начать.

Работа над собой одновременно и интересна, и трудна. Задача высокая, но и цель того стоит.

Работая над созданием улучшенной версии себя, вы подвергаете реконструкции образ своего «Я», придаёте ему новую желанную форму, корректируете и убираете недостатки предыдущей версии — одним словом, создаёте модель «Я».



«Познай себя, и ты поймёшь весь мир» — так говорит нам древняя мудрость. Когда мы хотим измениться, улучшить качество своей жизни, мы задумываемся над тем, как изменить себя и своё окружение. Каким образом использовать наши лучшие качества с наибольшей пользой и одновременно нейтрализовать слабые стороны

Для начала нужно:

- понять себя,
- выявить самые сильные и слабые стороны натуры,
- сформировать детальный план в усовершенствовании личностных характеристик,
- приняться за реализацию плана.

Существует немало факторов, отсутствие которых мешает нам совершенствоваться:

Сила воли. Сила воли, почему у одних она есть, а у других нет, и что с этим делать? Сила воли – это такое личностное качество, которое можно развивать, как мышцу. А ее наличие в основном определяется воспитанием и привычками, заложенными в детстве. Повезло тем, у кого были дисциплинированные и волевые родители, развившие эти качество в своих

детях. Если же в семье этого нет – что ж, путь будет долгим, но пройти его вполне по силам каждому.

В определении силы воли, как понятия, важно вот что: благодаря этому качеству личности мы можем следовать своим решениям и делать все необходимое для достижения целей, не поддаваясь лени.

Как развить силу воли? Есть две основные методики: делание и неделание. Делание – совершение неприятных или скучных, но полезных действий, например, зарядка по утрам. Неделание – сознательный отказ от действий, несущих вред. Например, от курения или переедания.

Сила воли – духовное качество высшего сорта, одно из самых важных для человека. Развив его, можно радикально переменить свою жизнь. Слышали фразу: «Я знаю, как правильно, но почему-то делаю наоборот»? Так говорят люди с неразвитой силой воли.

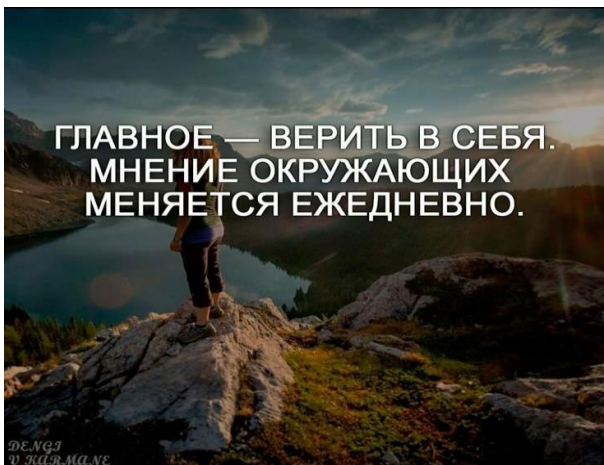
Мотивация – могучая сила. Когда человек очень сильно чего-то хочет, он готов горы свернуть. Что-то не получилось? Значит, плохо хотели. Ведь, когда вы очень сильно хотите тортика, готовы идти за ним три километра в ночной супермаркет?

Нужно учить себя правильно хотеть. Наш хитрый мозг направлен на энергосбережение, так распорядилась матушка-эволюция. И он будет придумывать отговорки, чтобы отвести своего хозяина от лишней работы: «Ну зачем это надо? Нам и так хорошо! Поэтому нужно прилагать хитрость против установок собственного подсознания, ленивого и желающего только получать удовольствие. В первую очередь нужно ставить правильные цели, потому что даже самая лучшая мотивация не будет действовать, когда вы не понимаете, чего хотите.

Не сомневайтесь в своих силах, верьте в победу. У людей, добившихся в жизни высоких показателей, часто спрашивают: «Как вы смогли это сделать?» Например, получить диплом. В ответ многие из них говорят: «Я принял решение, что должен пройти этот путь до конца, каким бы он ни был».

Дисциплина – еще один кит саморазвития, без которого никак не обойтись. Дисциплина необходима и для того, чтобы отказываться от вредных привычек, и для того, чтобы придерживаться режима дня, и для приучения себя к правильному питанию. Нужна дисциплина и для того, чтобы бороться с одним из злейших врагов развития – ленью.

Наши результаты в значительной мере зависят от мышления и установок. Если думать «у меня все равно ничего не получится», то так и выйдет. Если считаешь всех богатых людей ворами и негодяями, то никогда не станешь богатым – мы же не хотим быть плохими. Будешь уверенной, что «все мужики козлы», то такой спутник и повстречается.



Уверенность в себе. У меня все получится – твердят себе успешные люди. Они уверены в том, что способны достичь большего, и даже в случае неудач продолжают верить, что у них все получится, но в следующий раз. Самый главный ресурс человека – он сам. Нужно доверять себе, верить в себя, уважать себя и любить.

Благодарность. Научившись быть благодарным за каждую мелочь, мы всегда испытываем радость даже в тяжелые времена. Благодарный человек сможет найти лучик надежды в трепетании весенних листьев и играх котенка. Он легко прощает недостатки близких, помня, что они были рядом, когда нужна была помощь. Благодарность – это богатство.

Очень важны отношения с еще одним человеком – самим собой.

Собственно, именно с них и начинается выстраивание всех остальных связей. Тот, кто уважает и любит себя, умеет уважать и любить других. Тот, кто не может найти общего языка с собой, никогда не подружится с остальными.

В процессе саморазвития важен не только настрой, но и качество информации. В основном мы черпаем ее из книг и фильмов.

Предлагаю Вам посмотреть 10 полезных для саморазвития фильмов:

«Исаак Ньютон: последний из магов»

«Всегда говори да»

«Тысяча слов»

«1+1»

«Дом»

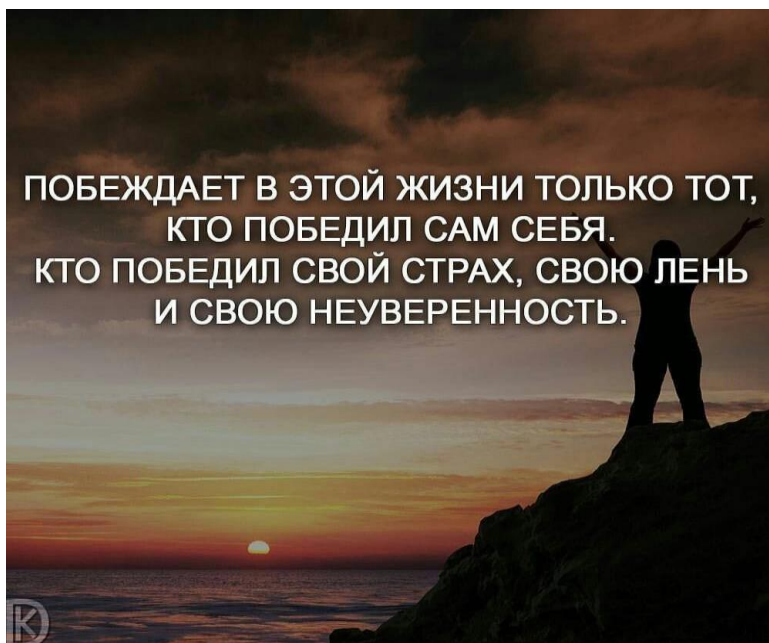
«Секрет»

«Трасса 60»

«Достучаться до небес»

«Заплати другому»

«Зеленая миля»



Сделать свою жизнь яркой не так сложно, как кажется. Это не блажь и не роскошь – наша душа и мозг нуждаются в эмоциях, впечатлениях, радости, восторге!

Успехов вам, уважаемые студенты, в самосовершенствовании!

Делайте себя лучше!

*С уважением,
психолог авиатехникума
Наталья Николаевна Соколова*