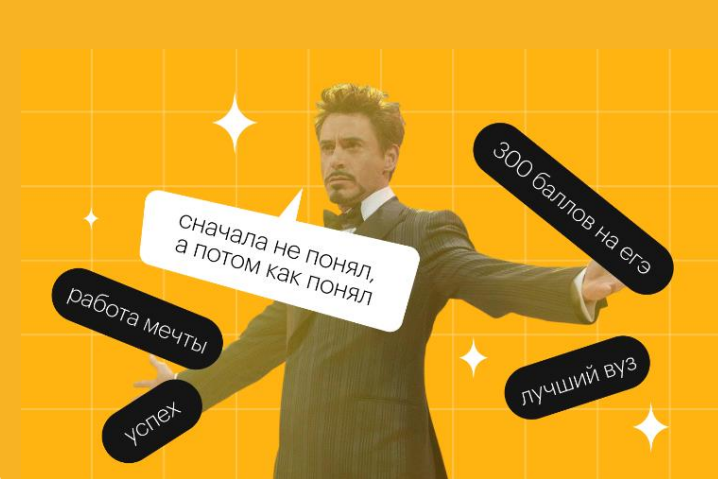




ШАГИ К САМОРАЗВИТИЮ

ПОДГОТОВИЛИ УЧАЩИЕСЯ 11-Ф КЛАССА

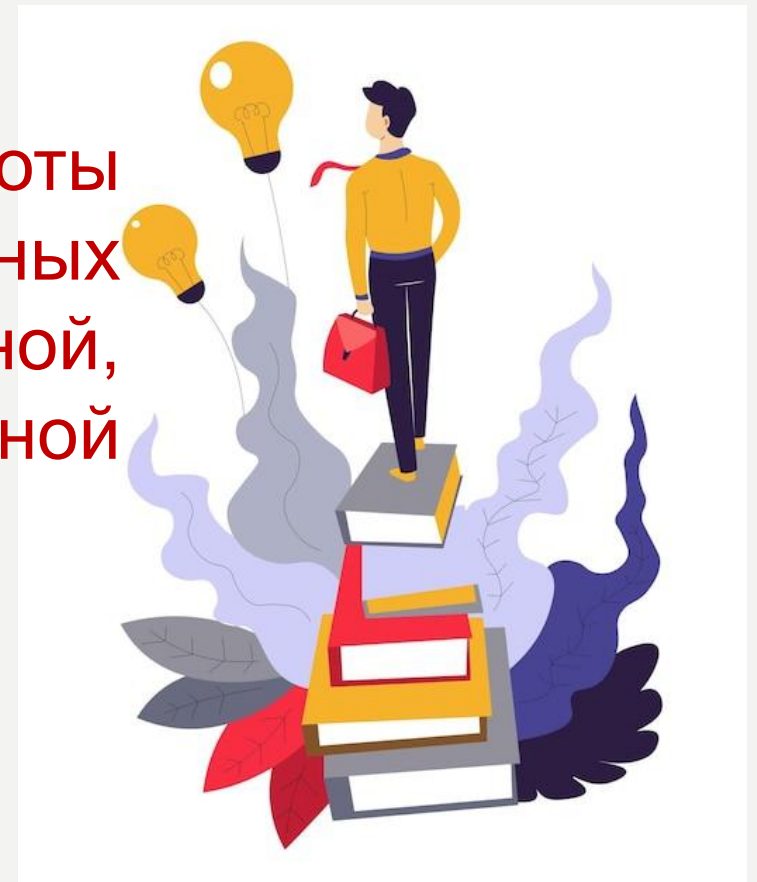
САМОРАЗВИТИЕ

— это постоянная работа над собой. В это понятие входит много процессов: чтение книг, прохождение курсов онлайн, занятие спортом, обучение этикету, повышение квалификации и продвижение по карьерной лестнице.

Итак, саморазвитие — это процесс работы над собой с целью улучшения личностных качеств в интеллектуальной, духовной, физической, творческой и эмоциональной сферах

Три составляющие саморазвития:

- 1. Самообразование**
- 2. Самоорганизацию**
- 3. Самовоспитание**



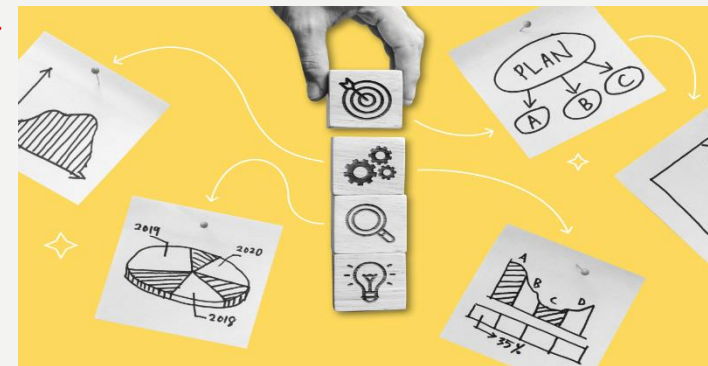
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕБЯ

- *Духовное — медитации, йога, управление собственными чувствами, контроль эмоций, энергетическая защита, умение понимать свое тело и прислушиваться к ощущениям*
- *Физическое — физические упражнения, регулярные осмотры в больнице*
- *Психическое — овладение техниками релаксации, тренировка памяти, обучение методам борьбы со стрессом*

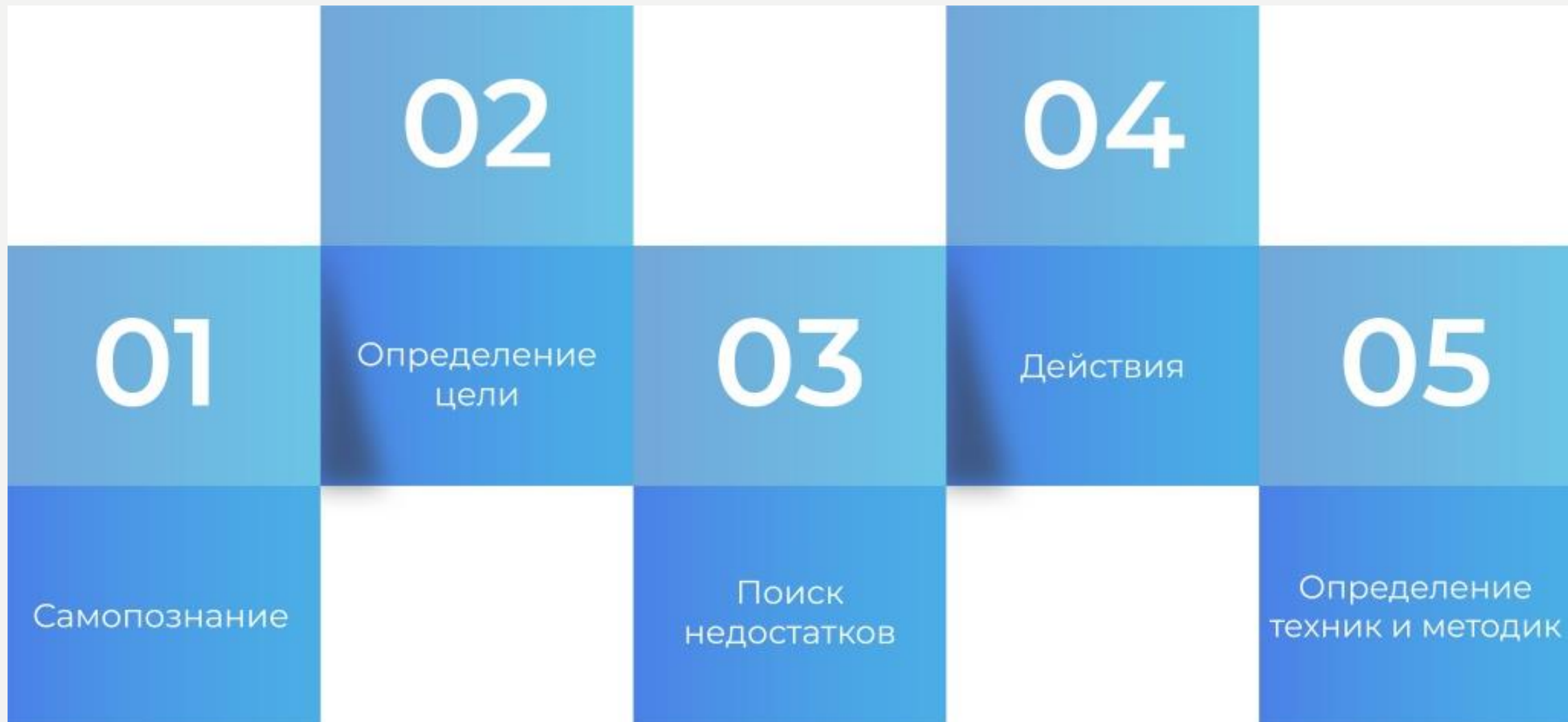


ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕБЯ

- **Социальное** — взаимодействие в социуме, ощущение себя, как полноценной социальной единицы — жены, дочери, мамы, мужа, отца, дедушки, бабушки
- **Интеллектуальное** — чтение книг, просмотр документальных фильмов, прохождение курсов, повышение квалификации, обучение новым навыкам, решение головоломок, задач, кроссвордов
- **Творческое** — развитие творческих навыков. Это может быть лепка, рисование, пение, игра на инструментальном инструменте, актерское мастерство, ораторское искусство
- **Профессиональное** — повышение по службе, изучение основ тайм-менеджмента, повышение доходов, открытие бизнеса



ЭТАПЫ САМОРАЗВИТИЯ



ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ САМОРАЗВИТИЮ

ПРИВЫЧКИ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ:



ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ САМОРАЗВИТИЮ



Победа над ленью поможет в достижении целей. Правило 21 дня доказало свою эффективность. Нужно продолжать выполнять одно и то же действие ежедневно на протяжении 3 недель. Это может быть бег по утрам, изучение 20 новых английских слов, подъем в 6 утра и другое.

Правильное питание



Семья и друзья

