***Личностный рост определяется следующими факторами:***

***- умением достигать маленьких (оперативных, повседневных) и больших (стратегических целей жизни) планов;***

***- умением мобилизоваться после провала в достижении цели и наметить стратегию (конкретные шаги) по воплощению плана в жизнь;***

***- умением оценить значимость цели, которая не была достигнута (степень ее важности в данный момент);***

***- умением разложить цель на компоненты, этапы ее достижения;***

***- умением формулировать цель разумно и прогнозировать ее результат.***

1. ***Ваш личный план развития***

Развитие личности: больше, чем мотивация и позитивное мышление.

Развитие личности происходит, когда вы окончательно решили **изменить свою жизнь к лучшему.** Но весь процесс может складываться не только из позитивного опыта или официальных семинаров. Даже негативный опыт может помочь человеку найти правильное направление в жизни.

Большинство тренеров личного развития пытаются сосредоточить наше внимание на само мотивации и позитивном мышлении, как двух самых важных составляющих, которые обеспечивают успех в личном развитии. Да, в чём-то они правы, но целостный подход к саморазвитию выходит далеко за рамки этих двух факторов.

1. ***Личное развитие план.***

Сначала вам необходимо обзавестись системой для достижения ваших целей в области развития. Нет никакого смысла говорить о том, как сильно вы желаете достичь самосознания или развития своей личности. Вам необходимо принять систему и видеть яркий образ. Как вы знаете, развитие личности охватывает самые разные сферы интересов, и вы легко можете заблудиться, если у вас нет плана.

**Вам нужно занести на бумагу всё, что вы намерены сделать со своей жизнью** и где вы хотите быть после прохождения программы, которую вы запланировали.

Всегда помните, что, только имея определённый план действий, вы сможете определить, стали ли вы лучше или улучшились ли обстоятельства вашей жизни. Если всё будет сделано правильно, ваш план будет служить в качестве основы, благодаря которому вы сможете измерить ваш прогресс.

1. ***Решительный шаг.***

У вас может быть достаточная мотивация или позитивные мысли, но если вы **не начнёте действовать сегодня**, ваше личное развитие никогда не станет реальностью. Помните, улучшение личности не приходит в одночасье, время играет существенную роль. Так начните действовать прямо сейчас, иначе вы можете потерять шанс улучшить себя. Пойдите на риск. Жизнь должна быть приключением, поэтому, если вы не выйдете из своей зоны комфорта, вы так и останетесь гнить в текущей ситуации.

***4.Будьте открыты к изменениям***.

Оперативным словом в личном развития является слово **«изменения».** Если вы не можете управлять изменениями, вы не сможете улучшить себя.

1. ***Сядьте на плечи гигантам.***

Если вы желаете ускорить своё личное развитие, **вам необходимо учиться у людей, которые были на вашем месте прежде вас**. Вам действительно нет необходимости заново изобретать колесо, все, что вам нужно делать, это изучить опыт других людей, особенно тех, которые достигли успеха в своём стремлении стать лучше. Вы можете также прочесть книгу или послушать аудиокниги о саморазвитии.

***6.Нести ответственность за ваше личное развитие.***

Вы то, чем вы позволяете себе быть. Иными словами, те вещи, которые определяют вас сегодня, случились потому, что вы позволили им произойти. Если вы были ленивы или равнодушны все эти годы, вам некого винить, кроме себя, за то, где вы сейчас находитесь. Даже ваша окружающая среда не может быть привлечена к ответственности за то, кто вы есть сейчас. **В ваших руках есть ключ к вашему развитию**, и только вы можете использовать его. Так, проявление инициативы по саморазвитию должна исходить от вас, а за весь результат, который вы получите от индивидуальной программы развития, ответственны только вы.

1. ***Самооценка для осведомлённости о жизни.***

Итак, как мы уже выяснили, нам необходимо составить уровень самооценки в каждой из областей жизни. В этом нам могут помочь психологические тесты.

1. ***Идеальный план жизни.***

**Жизненный план должен включать видение будущего – жизненную цель**, которую планируется достичь.

При установке жизненной цели важно, чтобы вы могли представить себе результат. Например, цель вашей профессиональной жизни может включать в себя такие фразы, как: уважение, признание, приносящая радость, хорошо оплачиваемая, имеющая идеальный баланс между работой и семейной жизнью.

1. ***Планирование целей в личном развитии.***

Исследования показывают, что лучшими целями являются сложные, но достижимые цели.

Не следует прыгать выше себя, а желательно разработать набор жизненных целей, который отражают скромный личный рост и уровень роста, который можно представить и реализовать.

***10.Поставьте перед собой ясные цели***

Личный план развития лидерских качеств должен быть конкретным и реалистичным. Он должен мобилизовать все ваши способности и требовать от вас полной отдачи. Предлагаем несколько основных правил, выведенных из практики, которые помогут вам в разработке такого плана.

**- Поставьте перед собой ясные цели**. Люди иногда терпят неудачу из-за того, что слабо представляют себе цели, к которым стремятся. Постарайтесь мысленно представить себе конечный результат, которого вы хотите достичь, и запишите его как можно подробнее.

**- Ставьте перед собой реальные сроки**. Помните: те привычки, которые формировались у вас на протяжении всей жизни, невозможно поменять за один-два дня. Необходима упорная и систематическая работа по изменению собственных мыслительных схем и стереотипов поведения. -**«Дорогу осилит идущий»,** — говорили древние мудрецы. Будьте готовы к упорной работе. Ваш сегодняшний образ действий является результатом многолетнего научения, поэтому новая модель поведения будет довольно медленно сменять старую. Изменения требуют постоянного внимания и реалистичных сроков выполнения.

1. В течение года пройти по меньшей мере два обучающих курса или тренинга по саморазвитию. Например, эффективному деловому общению, лидерству, ораторскому искусству, навыкам управления личным временем, принятия решений и т.д.

2. Побеседовать — официально или неофициально — с признанными и пользующимися вашим уважением лидерами, чтобы выслушать их идеи относительно лидерства и понять, как они пришли к ним. Внимание! Из этих лидеров не более половины должны работать в вашей отрасли или профессии!

3. Расспросить своих знакомых или коллег по службе, что они больше всего ценят в поведении лидеров и что меньше всего. Записать и проанализировать их ответы.

4. Прочесть в течение года минимум одну книгу по вопросам лидерства и разработать не менее пяти практических шагов на ее основе.

5. Ответить на следующие вопросы:

а) Каковы мои цели с точки зрения карьеры?

б) Какой жизненной цели они служат?

в) Какое значение я придаю достижению этих целей?

г) Когда они будут достигнуты? Какова моя программа действий?

д) На каком этапе я нахожусь сейчас? Куда я буду двигаться дальше?

е) Как я могу улучшить эффективность своей работы?

ж) Кого можно отнести к самым ценным моим советчикам и критикам?

6. Получить точную информацию о том, как оценивает организация, в которой вы работаете, ваш потенциал. Выяснить, как ваше начальство и коллеги по службе оценивают ваши лидерские качества. (Внимание: вам может потребоваться немного смелости, чтобы заговорить с начальником на эту тему!)

7. «Знание — сила». Выберите одну длительную программу обучения (не менее четырех недель), которая углубит и расширит ваши знания в конкретной области — управлении финансами, маркетингом, кадрами и т.д. — и лидерстве в целом. Разработайте план, как убедить свою компанию, что ваше обучение на этих курсах отвечает ее интересам.

*пример плана личного развития*

Программа личного развития – построение осведомлённости.

Взгляните на следующий план личного развития на девятнадцать недель, а затем измените его в соответствии с вашими личными интересами.

Доказанный фактор успеха успешных людей включает наличие плана личного развития и прикрепление к нему. Следующий пример плана личного развития поможет вам сформировать структуру и шаблон для создания личного плана совершенствования. Сосредотачивайте внимание на одном аспекте личностного роста каждую неделю из девятнадцати недель, это поможет вам приобрести преимущества кумулятивного роста.

Развитие личности начинается с повышения осведомлённости.

Самосознание является основным компонентом личностного роста. Первая половина этого плана посвящена укреплению самосознания. Вторая половина расширяет личностный рост на внешний мир.

Неделя первая – личный план развития должен быть начат с честного и отстранённого взгляда на жизнь. Какие сферы жизни работают хорошо? Какие направления заслуживают улучшения? Основываясь на текущей реальности, разработайте видение жизни.

Неделя вторая – Откройте для себя и уточните цель жизни на этой неделе. Каждый человек имеет цели в жизни, набор моделей поведения и качеств, находит смысл и цель жизни. Поразмыслите над этим в течение недели и запишите личное понимание жизненной цели под заголовком «Моя жизненная цель».

Неделя третья – на этой неделе энтузиазм личностного роста должен быть сосредоточен на личных достоинствах и страстях. Какие занятия вам всегда приятны, легки и дают отличные результаты? Составьте список под заголовком: «Личные сильные стороны и страсти».

Неделя четвёртая – научитесь медитировать. Возьмите урок, прочтите книгу или узнайте о медитации в интернете. Кстати, на нашем сайте вы найдёте информации и о медитации.

Второй месяц плана личного развития.

Первый месяц личного развития завершён, пора перейти к ещё большему самосознанию. Будьте открыты интуиции и новому пониманию, воздержитесь от суждений о прошлом.

Неделя пятая – научитесь искусству жизни в настоящий момент. Жизнь представляет собой серию настоящих моментов, прожитых и потерянных.

Неделя шестая – на этой неделе практикуйте самосознание поведения и личных качеств. На этой неделе следите за качествами или характеристиками, которые были продемонстрированным в ходе повседневной деятельности. Соответствуют ли они личному видению развития первой недели?

Неделя седьмая – Сосредоточьте внимание на основных убеждениях и ценностях. Начиная с фразы «Я верю, что», определите все глубоко укоренившиеся убеждения. Повторите эти действия с «Это мои основные ценности».

Неделя восьмая – в эту неделю вы должны встать лицом перед своими страхами и преодолеть их ограничения. Личностный рост часто связан с уходом из личной зоны комфорта. Признайте опасения, которые ограничивают ваш рост и примите решение продвигаться вперёд с мужеством.

Продолжение личного роста, месяц третий.

В этом месяце введём некоторые инструменты развития личности.

Неделя девятая – посвятите эту неделю только позитивным вещам. Воздержитесь от всех форм негативных проявлений, в том числе негативного разговора, унизительных шуток и сплетен, критики, нытья и жалоб. Признайте наличие негативных проявлений, а затем ищите возможности для улучшения.

Неделя десятая – Учитесь эффективной установке целей, следуя видению и плану личного развития. Исследуйте SMART – процесс и примените его к этому плану.

Неделя одиннадцатая – Будьте благодарны и признательны в эту неделю. Выразите благодарность и признательность за жизнь и все блага, которые у вас есть.

Неделя двенадцатая – Эту неделю посвятите заботе о себе. Примите решение заботиться о своём физическом и психическом здоровье на ежедневной основе. Сделайте определённые обязательства и поставьте цели.

Личной план развития, сдвиг во внешний мир.

Пришло время сместить фокус с внутренней работы во внешний мир.

Неделя тринадцатая – повышение самосознание использования рабочего времени, начиная с ведения журнала времени и деятельности. Кратко запишите все виды деятельности, ведя учёт для освобождения времени. В конце каждого дня определите, сколько времени вы провели, поддерживая план личного развития.

Неделя четырнадцатая – Станьте щедрым слушателем. Слушайте внимательно, чтобы понимать, сказанные слова и основные эмоции. Учитесь слушать, мысленно повторяя слова, сказанные собеседником.

Улучшение отношений и другое.

В этом месяце вводятся такие аспекты личного развития, которые могут показаться сложными. Будьте мужественны и наблюдайте дальнейший рост.

Неделя пятнадцатая – сосредоточьте внимание на улучшении отношений. Наибольшее удовлетворение в жизни приходит из отношений. Задумайтесь о сильных и слабых сторонах всех отношений, которые у вас есть.

Неделя шестнадцатая – Практикуйте щедрость. Будьте щедрым дарителем. Быть щедрым к другим людям лёгкий способ стать счастливее.

Неделя семнадцатая – Установите личные границы. Важно не только определять личные границы, но и научиться говорить о них другим.

Неделя восемнадцатая – это неделя прощения и извинений. Пора сделать давно назревшие извинения за поведение, которое было оскорбительно для других. Это также неделя прощения, простите себя и других людей.

Неделя девятнадцатая – подумайте о нескольких последних месяцах личного роста. Заметьте, в чём вы продвинулись хорошо, а в чём рост был довольно медленным. Создайте свой собственный план личного развития на ближайшие четыре месяца, изменив этот пример плана.

Эффективный план личного развития.

План личного развития служит основой для личного развития, которое является доказанным фактором успеха успешных людей: наличие концепции, плана и реализации плана. Измените под себя пример данного плана для ещё большей эффективности.

*План Идеальное будущее*

Бонус «Идеальное будущее»

Возьмите ручку и лист бумаги. Представьте свое идеальное будущее. Есть несколько характеристик качественной жизни.

Во-первых, доход. Напишите, откуда будут приходить деньги. Думайте о двух категориях: пассивные и активные доходы. Пассивные потоки денег – это созданный капитал, авторские гонорары, доход с бизнеса, который работает без вас, инвестиции. Активные доходы появляются при вашем непосредственном участии. Это собственная работа в бизнесе, работа над проектами, гранты – в идеале что-то, чем вы любите заниматься.

Во-вторых, эмоции. Они соль жизни, мощный двигатель. Запишите, какие эмоции вы будете испытывать в идеальной жизни. Это удовлетворение от самореализации, радость от наступления нового дня, гармония с миром, бодрость от занятий спортом, радость от общения с ребенком – у каждого свои эмоции. Главное, чтобы они были позитивными, делали жизнь насыщенной, яркой и живой.

В-третьих, навыки и знания. Упор делайте на навыки. Знания сами по себе мало что дают, а навыки приносят конкретный результат. Речь идет в большей степени о деловых навыках.

Перечислите их. У каждого свои навыки: умение влиять на людей, выступать публично, продавать, создавать успешный бизнес и так далее.

В-четвертых, радость. Есть три типа удовлетворения: от потребления, от происходящих событий, от достижения цели. Есть и четвертый тип – от того, что приносит радость другим. Запишите, что в идеальной жизни будет доставлять вам радость.

В-пятых, среда обитания. Напишите, где вы живете: в столице или провинциальном городке, возле моря, в горах, в лесу, недалеко от озера. Может быть, летом вы обитаете в одном месте, а зимой – в другом. Опишите, что есть в доме, что вы видите из окна, какая в доме мебель, сколько в нем комнат, как выглядят спальня, гостиная, кухня. Подумайте, какая у вас машина, куда вы съездите на выходных, где проведете отпуск. Опишите все до мелочей.

В-шестых, отношения. Какие они с родителями, детьми, с любимым человеком, с друзьями. Какими вы видите их в идеальной жизни?

В-седьмых, здоровье и спортивные достижения. Каждый человек хочет быть здоровым и хорошо выглядеть. Напишите обо всем этом. Какими видами спорта вы занимаетесь, как часто, каких результатов добились в идеальной жизни.

В-восьмых, время. На что вы его тратите? Если есть все, но нет времени, нет ничего. Время, деньги, мобильность – три составляющие успешности. Время – ценный ресурс. Напишите, как проходит ваш идеальный день, на что вы тратите время.

В-девятых, ценности. Что вы несете миру, что оставите после себя? Запишите это.

Каждый день просматривайте описание своего идеального будущего. Это станет вашим источником энергии, который поможет двигаться вперед. Люди нередко считают, что если заработать много денег или работать круглосуточно, все будет. Это не так. Нужно все делать параллельно.

Каждый день, что-то делая, вы должны задавать вопрос: приближает ли меня это к идеальной жизни?