

Советский врач-психотерапевт и психиатр В.Л. Леви обозначил признаки развития личности:

- поиск новых хобби, увлечений, интересов;
- укрепление имеющихся жизненных позиций, взглядов;
- понимание поступков, совершаемых другими людьми;
- укрепление существующих взаимосвязей;
- осознание собственных потребностей и желаний;
- обретение свободы, идущей изнутри;
- раскрепощение мыслительного процесса;
- принятие ответственности за совершаемые поступки;
- борьба за собственные интересы, мнения;
- принятие себя в качестве уникальной личности;
- борьба с недостатками;
- поиск новых талантов, их постепенное освоение.

Если в жизни человека есть такие признаки, он идет по пути личностного роста.

Останавливаться на достигнутом нельзя, это постоянный процесс.

Стремление к развитию своих возможностей, даже тогда, когда что-то не получается - это и есть главный признак успешного человека. Чего, собственно говоря, хочет достичь каждый, имеющий здоровые амбиции.

Так что же делать, что бы прийти к самопознанию и личностному росту, какие навыки необходимо развивать, давайте разбираться.

1. Цель

Это самое главное и основное. Необходимо определить для себя куда вы стремитесь и «идете». **Цель** — это основа личностного роста. Без чёткого понимания куда двигаться, сложно добиться значимых результатов. Разделите свои цели на :

- долгосрочные (например: карьерный рост через 5 лет, или дом, в котором вы будете жить);
- краткосрочные (то что планируете сделать в ближайшее время – неделя, месяц).

Очень хорошо помогает такой метод, как визуализация. Мысленно представляйте образы и сценарии с целью изменить физическое и психологическое состояние, повысить уверенность или подготовиться к событиям. Это своего рода «мысленная тренировка», представление будущей успешной деятельности. К примеру, если вы мечтаете о доме, представьте где этот дом, какой он, сколько в нем этажей , какой цвет стен, что видно из окна и так далее. Важна каждая деталь.

Так же важно думать о конечной цели. Планируйте далеко вперед, каждую задачу оценивайте критически: приближает она к большой цели или нет. Критическое мышление необходимо. Это процесс активного,

целенаправленного анализа информации и принятия решений на основе логики и аргументов. Это умение подвергать сомнению любую информацию, включая собственные убеждения. Без него объективно тяжело оценить ситуацию и сделать выводы.

2. Самопознание и саморазвитие

Осознанность помогает лучше понимать себя, свои эмоции и мотивы, что является ключом к личностному росту.

Для этого существуют различные техники, такие как:

- медитация - полезна как для расслабления, что бы снизить уровень стресса и тревожности, так и улучшить свое самочувствие;
- введение дневника - это могут быть мысли, эмоции, настроение. Все зависит от того, что именно вас «стопорит». Анализируя себя, свои действия легче понять первопричину и находить пути решения;
- различные практики - заземлитесь, научитесь жить здесь и сейчас.

3. Работа с привычками

Привычки формируют нашу жизнь. Чтобы изменить свою жизнь, нужно изменить привычки. Естественно сделать это не так легко. Более того, информация о том, что привычка вырабатывается в течении 21 дня регулярных действий - это миф. В среднем необходимо, не менее, 3 месяцев. Поэтому запаситесь терпением.

Но есть методы, которые вам помогут:

- Метод маленьких шагов, необходимо начинать с небольших изменений, вводить их так, что бы не страдал организм. К примеру, если решили заниматься спортом, сразу не стоит пробегать несколько километров, начните просто с ходьбы, в удобном для вас темпе;
- Исключение триггеров, то есть того, что провоцирует Вас, найдите альтернативу.

4. Развитие эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания, как других людей, так и свои собственные. Эмоциональный интеллект относят к гибким навыкам, который связан с личностными качествами, его можно развить и улучшить через практику и самопознание.

Здесь так же можно воспользоваться различными техниками, такими как:

- Идентификация эмоций - научитесь называть свои эмоции. Например, вместо "мне плохо" скажите "я чувствую разочарование";
- Эмпатия- учитеесь ставить себя на место других людей. Это поможет понять вашего оппонента;

- Контролируйте эмоции . Да у всех разный темперамент, кто то может сдерживать эмоции, а кому то это дается очень тяжело. К примеру, если Вы чувствуете гнев или тревогу, используйте техники дыхания (например, глубокие вдохи и выдохи, техника квадратного дыхания) или отвлекитесь на что-то приятное.

5. Время

Не просто так говорят, что самый ценный ресурс который есть у нас -это время. Его нельзя терять и тратить впустую. Учитесь правильно расставлять приоритеты.

Эффективное использование времени — важный аспект личностного роста.

Методы:

- тайм-менеджмент - работайте 25 минут, затем делайте 5-минутный перерыв. После 4 циклов сделайте длительный перерыв.
- расставляйте приоритет - используйте матрицу Эйзенхауэра, чтобы разделить задачи на:
 - Срочные и важные,
 - Не срочные, но важные,
 - Срочные, но не важные,
 - Не срочные и не важные.
- планируйте - каждый вечер составляйте список задач на следующий день.

6. Самооценка

Здоровая самооценка — основа уверенности в себе и успеха.

Техники:

- аффирмации - регулярно повторяйте позитивные утверждения, например: "Я достоин успеха" или "Я справляюсь с трудностями";
- фиксация достижений - заведите "дневник успеха" и записывайте в него даже небольшие победы;
- работа с внутренним критиком - научитесь распознавать негативные мысли и заменять их на позитивные.

7. Рефлексия

Рефлексия (от латинского слова *reflectio* — «отражение») — это **процесс осмысления своих действий, эмоций и мыслей**, способность посмотреть на себя со стороны. Это не просто размышления, а активный поиск причинно-

следственных связей, понимание своих сильных и слабых сторон, формирование выводов на основе предыдущего опыта.

Виды рефлексии

Некоторые виды рефлексии:

- **Ситуативная** — анализ действий, мыслей, эмоций в конкретной ситуации.
- **Ретроспективная** — анализ прошлого опыта, размышления о событиях, жизненном этапе, успехах или неудачах на предыдущем месте работы.
- **Перспективная** — способность заранее продумывать свои действия и их возможные последствия, представлять разные варианты развития событий.
- **Социальная (коммуникативная)** — анализ отношений с другими, понимание, как действия, слова или поведение влияют на окружающих.

Как известно, самая сложная работа - это работа над собой. Поэтому самое главное начать. А если самостоятельно справиться трудно, записывайтесь на консультацию. Психологи университета помогут Вам с этой задачей.