**Ресурсы для саморазвития: чем заняться в Новом году с пользой для себя?**

****14.01.2022

Вот уже две недели ты живешь в новом году! И что успел? Если еще ничего не сделал полезного для себя, то предлагаем заняться саморазвитием.

Саморазвитие – это процесс повышения осознанности человека, его самооценки, воли, приобретение навыков управления собой для достижения поставленных целей. Человек совершенствуется, становится лучше, расширяет свой кругозор и восприятие мира. На нашем сайте есть статья на тему **[«Как стать человеком?»](https://telefon-doveria.ru/kak-stat-chelovekom/)**. Она о том, зачем нужно развиваться.

**Средства для саморазвития**

Удивишься, но источником силы для саморазвития являешься ты сам, вернее, твой личностный потенциал: знания и опыт, на основе которых делаются выводы о том, что необходимо сделать. Тебе предстоит научиться рационально использовать свой потенциал, развивать его и восстанавливать.

**Следи за здоровьем, заботься о себе**

Главное здесь — приобретение полезных привычек, например, рано вставать, делать зарядку, планировать время, есть здоровую пищу. С ними ты станешь выносливее и энергичнее. Артур Шопенгауэр — немецкий философ — отмечал: *«Здоровый нищий счастливее больного короля».*Трудно с ним не согласиться.

**Не трать время впустую**

Замечено, что удача сопутствует только трудолюбивым людям. Как говорил Стивен Ликок*—*канадский писатель и экономист — *«Чем больше я работаю, тем больше мне везет».* Не ломай голову над тем, с чего бы начать — просто бери и начинай. Побороть прокрастинацию тебе поможет статья на нашем сайте [«Я сделаю это завтра…»](https://telefon-doveria.ru/ya-sdelaju-eto-zavtra/)

**Расширяй кругозор**

Смотри фильмы, читай книги — в том числе и по саморазвитию. Чтение способно перевернуть ход твоих мыслей, натолкнуть на блестящую идею и улучшить/изменить жизнь. По словам американского бизнесмена *Дэна Кеннеди,* *«У богатых людей – большая библиотека. У бедных людей – большой телевизор».*

**Не бойся пробовать новое**

Мы перестаем развиваться, если остаемся в так называемой зоне комфорта. Приучи себя постоянно учиться чему-либо. Будут ошибки, недовольство, усталость, но зато потом — ни с чем не сравнимый вкус победы и гордость: «Я сделал это!».

**Знакомься с биографиями великих людей**

Из них можно узнать об их опыте, победах и разочарованиях. Возможно, твои проблемы уже были когда-то решены, и здорово узнать о том, как это получилось.

**Выбирай компанию!**

Развитие и общение взаимозависимы. Если люди, с которыми ты общаешься, умны, начитаны, эрудированы, то твое развитие будет протекать быстрее. И наоборот, в плохой компании деградируешь до уровня большинства. Еще наши деды-прадеды это заметили: «С кем поведешься — от того и наберешься». Выбирай достойную компанию.

*Если трудно разобраться со своими внутренними ресурсами — звони на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — наши психологи тебе обязательно помогут!*