

8

ПОРАД (ТЕХНІК) ДЛЯ ЩОДЕННОГО РОЗВИТКУ



Укладач: Тетяна Драгоманова

Основна тема цього збірника - розвиток особистості, процес, в ході якого змінюються якості характеру, особливості поведінки, як результат входження особистості в суспільні відносини та взаємодії з навколишнім середовищем. Адже, людина народжується індивідом, який не здатен своєю працею приносити користь. Лише з часом, навчаючись, набуваючи корисного досвіду, спілкуючись, індивід набуває нових важливих якостей, оволодіває мовою, моральними якостями, свідомістю - це і є процес розвитку.

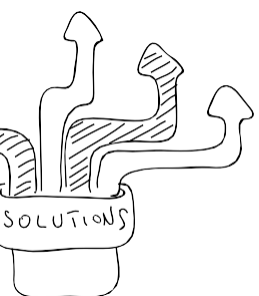
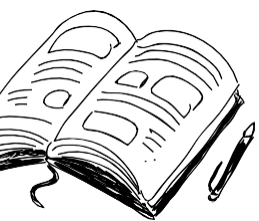


Привіт, дорогий читач!!!

Цей збірник був підготовлений для того, щоб ти мав практичні матеріали для розвитку та вдосконалення корисних навичок, міг розвивати свою особистість.

В збірнику ми зібрали тільки ті поради (техніки), які дійсно будуть корисними, які були випробувані на практиці.

Не бійся почати! Наша мета полягала в тому, щоб ти мав корисний практичний матеріал, який ти зможеш використати. Ми сподіваємося, що ці методи реально допоможуть тобі стати краще.





ЯК ОТРИМАТИ НАЙБІЛЬШУ КОРИСТЬ ВІД ЦІЄЇ КНИГИ ?

Ця книга складається з теорії і практики. Важливо не тільки прочитати теорію, але, обов'язково, спробувати виконати практичні вправи. Адже, саме практичні завдання формують вміння, які потім перетворюються в навички.

Раджу також бути терпеливим. Адже корисні навички з'являються не так швидко. Влюбій справі потрібна наполегливість, зацікавленість, терпіння, постійні зусилля.

Також, важливий твій хороший настрій. В цьому тобі може допомогти улюблений блокнот, ручка, чашка трав'яного чаю.



КОЖЕН ДЕНЬ - ЦЕ НЕВЕЛИКИЙ КРОК В ТВОЄМУ РОЗВИТКУ!

Поради (техніки), які тобі в цьому допоможуть:

1. ПОСТІЙНО РОЗШИРЮЙ ЗНАННЯ ТА КРУГОЗІР

Нема таких людей, котрі б були професіоналами у всьому, знали б усе! Але є люди, котрі прагнуть досконалості, прагнуть довідатися більше. А є ті, котрі задоволені своїм рівнем розвитку, їм достатньо вже отриманих знань.

Якщо ти задоволений тим, що вже знаєш, якщо зупинився у своєму розвитку, якщо ти не розширюєш кордони своїх знань - ти втрачаєш шанс на успіх в своєму житті. Покликання людини в постійному розвитку, не залежно від того, яку освіту він отримав раніше. Розвиток - це шлях всього життя.





Ніхто не може знати точно, коли йому знадобляться ті чи інші знання. Але, чим більший запас знань у тебе буде, тим менше шанс потрапити в незручну ситуацію. Не можна зациклюватися на тих знаннях про предмет чи професію, які ви вже маєте. Важливо цікавитися новими знаннями, задавати питання, шукати можливостей розширити кругозір.

Спробуй, кожен день дізнаватися щось нове про цікавлючу тебе сферу (свою професію).

Нові знання можна отримувати з інтернета, з книжок, користуючись бібліотекою, в спілкуванні з іншими людьми.

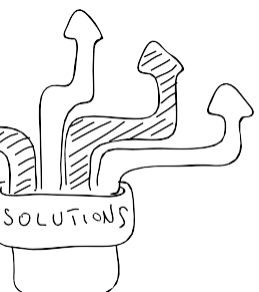
Ніколи не зупиняйтеся в тому, щоб навчатися: гарантую на 100%, що в самий потрібний момент тобі знадобляться отримані знання і ти поділишся своєю ерудицією з іншими !

2. БАЖАЮ ТОБІ, ЩОБ ТВІЙ ДЕНЬ ПОЧИНАВСЯ З КНИЖКИ

Книга - це скарб натхнення, хорошого настрою, мудрості, життєво важливих знань. Бажаю тобі, щоб за чашкою ранкового трав'яного чаю чи кави з вами була хороша книга...

Читання з ранку допомагає запустити твій мозок, допомагає йому прокинутися і налаштуватися на подальшу роботу, розвиває когніції: мислення, пам'ять, увагу.

Один з самих простих способів зберегти ясний розум, уникнути багатьох хвороб, що пов'язані з психікою - це вдумливе читання.





Різні люди вибирають по різному свою улюблену книгу. Хтось, наприклад, любить читати Біблію з ранку. Хтось читає наукову літературу чи вірші. Однозначно, всі ми різні. В кожного своє джерело натхнення. Але, книга може стати твоїм другом. Наповнюючи себе свіжою корисною інформацією, ти можеш знайти нові рішення проблем, нові креативні ідеї.

ЩЕ ДЕКІЛЬКА ПРИЧИН, ЩОБ ЧИТАТИ:

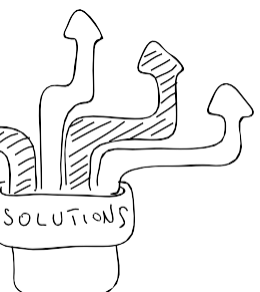
- Читання - це збільшення словникового запасу;
- Читання - це розвиток мовленнєвих навичок;
- Читання дає впевненість в собі;
- Читання допомагає боротися зі стресом;
- Читання - це шлях розвитку пам'яті і мислення;
- Читання - це спосіб уникнути багатьох хвороб;
- Читання допомагає знайти нові ідеї.

3. ЗАСТОСОВУЙ КРИТИЧНЕ, ДИВЕРГЕНТНЕ, ІНВЕРСНЕ МИСЛЕННЯ

Мислення - це багатогранна обробка інформації.

Критичне мислення починається з того, щоб розгледіти безкінечну кількість питань навколо. При критичному мисленні людина за допомогою аналізу, синтезу й обробки інформації здатна генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, приймати зважені рішення.

Дивергентне мислення - це творче мислення. Термін походить від слова "divergere" - нестандартність.





Інверсне мислення - мислення навпаки. Це здатність змодельовати і передбачити найсприятливіший результат подій.

Багатовимірність в розумінні мислинневих процесів допоможе тобі краще розуміти себе, краще навчатися і досягати успіху.

4. ПОЄДНУЙ РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ФІЗИЧНУ НАГРУЗКУ

Є такий вираз : «Ранок повинен бути бадьорим»! Не забувай про розминку. Достатнє фізичне навантаження допоможе активізувати розумові процеси, краще сприймати та запам'ятовувати необхідну інформацію.

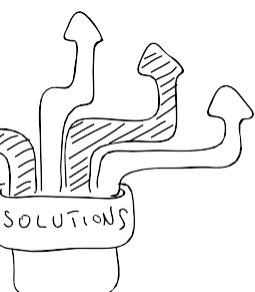
Не обов'язково обтяжувати себе великим фізичним навантаженням. Декілька вправ на свіжому повітрі допоможуть тобі краще себе почувати.

5. РОЗДІЛЯЙ СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ НА ПОРЦІЇ З ПЕРЕРВОЮ

Плануй свою діяльність та не забувай відпочивати, переводячи увагу та емоційно відпочиваючи. Ваші можливості не безмежні. Люба людина втомлюється і потребує відпочинку. Ми радимо такі невеликі розвантажувальні вправи:



- 1.1. Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги 1.
Розслаб куточки рота, потім всі м'язи обличчя. Зволож губи.
Розслаб плечі. Зосередься на виразі свого обличчя і положенні





тіла: вони відображають твій внутрішній стан. Зміни «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання. Озирнися навколо, уважно оглянь де ти є, подивися у вікно. Звертай увагу на дрібні деталі. Повільно, подумки перебери всі предмети один за одним. Говори подумки: «он стоїть дерево, поряд стоїть людина...». Таким чином ти можеш відволіктися, заспокоїтися.

Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги 2.
Розслабся де б ти не знаходився: сидчи на стільці, стоячи в коридорі, але так, щоб тебе не бачили... Візьми зеркалаце і покривляйся. Роби це спонтанно, не напружуючись. В кінці посміхнись самому собі.

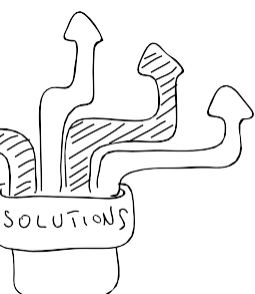
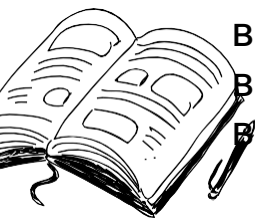
Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги 3.
Вправу можна виконувати в положенні сидючи або стоячи. Для цього зніміть взуття та поставтеступні на пол. Вічуте прохолоду пола. Пошевеліть трохи пальцями ніг. Відчуте, як вся напруга перетікає з гори до низу і розчиняється. Відчуйте легкість і врівноваженість.

6. ЗАСТОСОВУЙ ДИСЦИПЛІНУ ТА ВИМОГЛИВІСТЬ ДО СЕБЕ (принцип «Адська неділя»)

Сенс в тому, що людина повинна задати собі питання : «Що мені робити, щоб прожити по максимуму?»

Спробуйте:

- тримати на контролі свої звички;
- вчитися управляти свідомістю;
- застосовувати тайм-контроль;
- вийти із зони комфорту;
- відновлювати свої сили;
- вести внутрішній діалог.





7. РОБИ ВИСНОВКИ З МИНУЛОГО ДОСВІДУ

Дуже корисно узагальнювати досвід минулого. Щоб досягти нових результатів, радимо тобі узагальнити досвід минулого, можливо, з допомогою щоденника. Або, навіть, в письмовій формі, оформивши буклет, книжечку, вірш, рекомендації. Узагальнений письмово досвід допоможе в подальшому робити більш правильні кроки.

8. ТЕХНІКА «ЕМОЦІЙНИЙ СПИСОК»

Склади для себе список того, що дійсно приносить тобі радість і насолоду. Пропиши це на аркуші паперу і, нехай, цей список буде перед твоїма очима. Не забувай, про те, що твої емоції допомагають формуванню твого психічного і фізичного здоров'я. Позитивні емоції - це важливий ресурс, який допоможе подолати негатив, досягти нового рівня розвитку.

