

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



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?»](#). 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...»](#)

### 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 твоё развитие будет протекать быстрее. И наоборот, в плохой компании деградируешь до уровня большинства. Ещё наши деды-прадеды это заметили: *«С кем поведешься — от того и наберешься»*. Выбирай достойную компанию.