

Estratégia de Desenvolvimento Pessoal Salto quântico



LER23



A ler23 é uma Editora Digital especializada em criar conteúdo direcionado a transformar vidas ensinando tudo que realmente pode tornar importante no seu dia a dia.

Acreditamos que através da leitura podemos ajudar a construir u vidas melhores.

Recomendo que visite agora nossa [editora ler23](#) e conheça todos os nossos trabalhos, livros, e-books e muito mais. Nos mande um e-mail. Ficaremos felizes em te conhecer.

Recomendo que **leia até o final** que no decorrer dos capítulos poderão ter alguns e-books grátis de presente para você baixar agora e no final do e-book também combinado?

Sumário

[Capítulo 1: Fundamentos de desenvolvimento pessoal](#)

[Capítulo 2: Tenha um olhar crítico sobre si mesmo](#)

[Capítulo 3: Defina explicitamente o que você deseja trabalhar](#)

[Capítulo 4: Escreva um plano de desenvolvimento pessoal](#)

[Capítulo 5: Aprenda a usar imagens para se manifestar](#)

[Capítulo 6: A importância de acreditar em si mesmo](#)

[Conclusão](#)

Capítulo 1: Fundamentos de desenvolvimento pessoal



O desenvolvimento pessoal pode ser feito de muitas maneiras e usando uma variedade de ferramentas e métodos de ensino. É possível que uma pessoa trabalhe em seu próprio desenvolvimento pessoal independentemente de outras pessoas, utilizando livros de auto-ajuda, vídeos e uma variedade de outros materiais disponíveis. Outras pessoas podem optar por fazer uso de desenvolvedores pessoais profissionais, como mentores ou treinadores de vida.

O básico

No nível individual, isso inclui melhorar a autoconsciência e o autoconhecimento. É dada atenção às formas que podem ser encontradas para melhorar a riqueza, a saúde e o estilo de vida.

As habilidades pessoais de um indivíduo são trabalhadas para melhorar a capacidade social da pessoa. Melhorias nessa área, bem como o desempenho enriquecedor da pessoa em situações sociais também podem melhorar a empregabilidade da pessoa. Algumas pessoas optam por focar sua espiritualidade para melhorar sua qualidade de vida.

Além da auto-ajuda, o desenvolvimento pessoal inclui o desenvolvimento de outras pessoas. Essa forma de desenvolvimento pessoal pode ocorrer através do papel dos professores. Os sistemas educacionais são projetados para aprimorar o desenvolvimento pessoal e o crescimento pessoal .

O ensino acadêmico ministrado nas instituições é paralelo à assistência oferecida pelos professores para melhorar o desenvolvimento pessoal de seus encargos.

Os mentores oferecem um amplo escopo na área de desenvolvimento pessoal e podem receber indivíduos remunerados ou trabalhar na capacidade voluntária, como colegas ou parentes. Algumas pessoas optam especificamente por contratar um ônibus da vida para ajudá-los a planejar seu programa de desenvolvimento pessoal e guiá-los através dele.

O desenvolvimento profissional também é um campo de prática e pesquisa. Os métodos empregados incluem aprendizado, programas, sistemas de avaliação, ferramentas e técnicas.

Como qualquer forma de desenvolvimento, o desenvolvimento pessoal faz uso de estruturas ou critérios para avaliar se ocorreu uma mudança. As estruturas incluem metas, estratégias, níveis e sistemas de feedback.

Capítulo 2: Tenha um olhar crítico sobre si mesmo



Qualquer pessoa que pense atenciosamente em começar um programa de autodesenvolvimento de qualquer tipo precisa primeiro ter uma visão crítica de si mesma . É fundamental conhecer-se bem, a fim de determinar qual área ou áreas necessitam ser melhoradas.

É muito fácil sentir que a vida não está indo bem e que as coisas precisam ser melhoradas, mas, a menos que seja conhecido exatamente onde há áreas de fraqueza, é difícil que as coisas sejam melhoradas.

Mudando

Embora possa ser um exercício lento, às vezes doloroso e desgastante, é necessário examinar muitas facetas da vida de alguém. Será necessário considerar todos ou alguns dos itens a seguir; felicidade pessoal, saúde e estado de bem-estar físico e mental, riqueza pessoal, desempenho no trabalho e carreira, relacionamentos que se tem com os outros e aspirações pessoais.

A boa saúde física e mental de uma pessoa é fundamental para seu desempenho em todos os aspectos da vida. Será necessário analisar a saúde física de alguém para decidir se há áreas que precisam ser focadas para curar e melhorar.

Isso pode ser algo simples como fazer um teste de audição ou visão. Dieta e condicionamento cardio vascular são outras áreas que precisam ser consideradas.

Uma boa olhada na própria saúde mental pode determinar se um indivíduo é afetado por estresse ou ansiedade e determinar se são ou não áreas da vida que precisam ser trabalhadas.

Estamos todos envolvidos em relacionamentos de um tipo ou de outro. Dar tempo para refletir sobre aqueles que temos nos permitirá verificar se são positivos ou não. Seria necessário considerar se os relacionamentos precisam ser encerrados, desenvolvidos ou aprimorados.

A maioria das pessoas, a menos que esteja aposentada, tem que gastar uma proporção considerável de sua vida no emprego. O tempo analisando o desempenho e a satisfação no trabalho é crucial para a auto-reflexão . Estreitamente ligada à carreira e ao trabalho, há riqueza pessoal e essa é outra área que precisa de uma consideração muito cuidadosa.



Capítulo 3: Defina explicitamente o que você deseja trabalhar



Uma vez que uma pessoa tenha decidido que deseja iniciar um programa de desenvolvimento pessoal, ela deverá realizar uma auto-análise crítica .

É apenas através de uma análise crítica de si próprio que os indivíduos podem descobrir quais áreas de suas vidas precisam de atenção. Esse processo de auto-exame pode ser muito doloroso, mas é essencial que seja realizado.

Decidir

Após uma análise crítica de si mesmos, é possível que existam vários componentes de sua vida e seres que precisam ser trabalhados. Muitas pessoas podem ser muito duras consigo mesmas e simplesmente acreditam que tudo está errado consigo mesmas e precisam trabalhar em todos os componentes. Essa maneira de pensar provavelmente trará fracassos. É essencial ser mais específico.

Depois de se olharem de maneira crítica e anotarem as áreas para o autodesenvolvimento, os indivíduos devem classificá-las de acordo com a importância que acreditam que as áreas têm para melhorar o desempenho pessoal.

Tais classificações serão diferentes de indivíduo para indivíduo. O importante é que o indivíduo perceba em qual área deve ser focada primeiro.

Ao colocar a atenção em um ou num número muito limitado de áreas, é mais provável que o sucesso seja alcançado, em vez de se esforçar para fazer muitas mudanças ou aprender muitas estratégias ao mesmo tempo.

Quando a área de desenvolvimento pessoal é determinada, o indivíduo deve decidir exatamente qual deve ser o resultado. É impraticável ter objetivos indefinidos ou confusos, como “Quero ser mais feliz .

”Precisão é o que é necessário aqui para que haja um objetivo claro de se trabalhar. Uma vez que esse objetivo seja claramente definido, a tarefa envolvida para obter seu resultado pode ser dividida em etapas viáveis.



Capítulo 4: Escreva um plano de desenvolvimento pessoal



Uma vez que um indivíduo tenha determinado que deseja melhorar sua vida realizando uma forma de desenvolvimento pessoal, para ter sucesso, precisará formular um plano de desenvolvimento pessoal.

Um plano de desenvolvimento pessoal é sobre o indivíduo e o que ele deseja realizar. Os planos de desenvolvimento pessoal são elaborados de várias maneiras e não existem regras rígidas e rápidas.

Tenha um plano

Antes de começar, é essencial que a pessoa saiba exatamente o que está tentando realizar. Eles devem escrever o que querem e como pretendem alcançá-lo.

Pode ser útil para uma pessoa considerar seu propósito de vida e definir o que nasceu para fazer, anotar seus sonhos e também seus objetivos de curto, médio e longo prazo.

O pensamento também deve ser dado aos próprios valores e crenças da pessoa e ao que ela deseja ser notada e visualizada seu eu ideal. Seria útil anotar os erros que foram cometidos anteriormente e as lições aprendidas deles.

Um modelo muito simples de usar ao elaborar um plano de desenvolvimento pessoal consistiria em uma página para cada área de desenvolvimento dividida em quatro colunas intituladas ao longo de 1 ano. Mais de 3 anos, mais de 5 anos e mais de 10 anos.

Os títulos das páginas da área de desenvolvimento podem ser carreira, pessoal, finanças, corpo físico e social. Mas, como foi afirmado anteriormente, não existem regras e os planos de desenvolvimento pessoal são apenas isso; pessoal.

Após o título das páginas, escreva em cada coluna o que você deseja realizar e por quê. Em seguida, escreva como você pode conseguir isso. Anote especificamente quais ações você tomará.

Existem ferramentas que podem ser usadas e devem ser consideradas para garantir o sucesso. Procure eventos, cursos, aulas, livros e seminários que possam ajudar a pessoa a alcançar seu objetivo.

Observe todos os apoiadores e mentores com quem poderia trabalhar. Existe apoio disponível e o indivíduo deve ter em mente que é um plano de desenvolvimento pessoal e levará tempo para alcançar os objetivos.



Capítulo 5: Aprenda a usar imagens para se manifestar



As imagens são uma técnica antiga que tem suas raízes na teoria monística hindu do universo. Os defensores das imagens acreditam que têm a capacidade de afetar o mundo exterior, mudando os próprios pensamentos.

Imagine

Famosamente, o americano Wallace Wattles em seu livro “Science of Getting Rich” proclamou a visualização criativa como a principal técnica para alcançar os objetivos. As imagens como uma técnica para manifestar, a riqueza e os resultados positivos na vida são praticadas em todo o mundo e têm muitos defensores.

Imagem é outro termo para visualização criativa e é a tática subjacente ao poder do pensamento positivo, muito usado por jogadores e esportistas para melhorar o desempenho. Os profissionais acreditam em criar uma imagem ou plano preciso do que se quer que aconteça e visualizá-lo constantemente com todos os sentidos.

À medida que as imagens são imaginadas, os praticantes pensam no que vêem, no que sentem, ouvem e podem cheirar.

Embora existam céticos, existem muitas pessoas que praticam a técnica e acreditam que é uma ciência que afirma que seus efeitos são mensuráveis.

Qualquer pessoa que embarque em um programa de desenvolvimento pessoal seria bem aconselhada a incluir imagens como parte do programa. É necessário reservar tempo todos os dias para realizar imagens.

Uma área tranquila precisa ser fundada e a mente precisa ser limpa de pensamentos. É importante criar uma sensação de calma e tranquilidade e paz.

A respiração profunda regular, enquanto limpa a mente, ajudará. O evento ou resultado que deve ser manifestado é então encarado repetidamente. Um indivíduo que trabalha para uma promoção pode imaginar o evento repetidamente ou um indivíduo com excesso de peso pode se imaginar magro.

A crença é que a energia no mundo trará esses eventos à existência. As imagens são uma ferramenta poderosa e devem ser utilizadas no desenvolvimento pessoal.

Capítulo 6: A importância de acreditar em si mesmo



Acreditar em si mesmo, ou na autoconfiança, é a certeza de que você é igual à tarefa em questão. A confiança é contagiosa e as pessoas autoconfiantes carregam consigo uma aura de sucesso e inspiram a confiança de um resultado bem-sucedido em outras pessoas. Pessoas autoconfiantes parecem positivas e estão no controle.

Isso é crucial

A autoconfiança é um atributo muito importante para ter ou cultivar, se estiver faltando. O desenvolvimento da autoconfiança deve fazer parte de todo programa de desenvolvimento pessoal de qualquer pessoa com baixa auto-estima.

Realizações de desempenho anteriores contribuem fortemente para a confiança.

Quando um indivíduo executa com êxito, gera confiança e indica que está disposto a tentar algo mais difícil. Em uma situação em que a confiança pessoal é baixa, é essencial recordar horários e eventos que foram bem-sucedidos e usar imagens para gerar confiança mais uma vez.

A autoconfiança pode ser aumentada ao se aproximar de pessoas autoconfiantes e bem-sucedidas, adaptando uma abordagem “se eles puderem fazer, eu também” à situação. Raciocinar dessa maneira melhorará o desempenho pessoal.

Ocasões importantes podem criar dúvidas pessoais, mesmo nas pessoas mais confiantes. Quando nervoso ou ansioso, é mais importante do que nunca recuperar o controle e parecer confiante. A imagem é uma ferramenta muito importante a ser usada para aumentar a autoconfiança nessa situação. A respiração profunda e a visualização repetida do resultado bem-sucedido ajudarão bastante.

Conclusão

Enquanto a confiança é contagiosa, o mesmo ocorre com a falta de confiança. É essencial para todos os indivíduos que eles projetem uma imagem positiva e confiante para serem levados a sério. Desempenho e sucesso podem mudar simplesmente como resultado da imagem ser percebida pelo público.

Como indivíduos, somos todos responsáveis por nossa imagem e aura ou confiança e devemos lembrar que, quando a sorte não brilha, somos nós os responsáveis por determinar o quão confiantes nos sentimos.

Obrigado!

Parabéns por ter chegado até aqui, faça um comentário na amazon e ajude mais pessoas a terem acesso aos nossos e-books. Após realizar o seu comentário envie um e-mail para ganharfortuna@gmail.com e teremos o prazer em lhe presentear.

Conheça também outros conteúdos de alta qualidade:

[Segredos da Inteligencia Emocional](#)