

ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Σε τι βασίζεται η προσωπική ανάπτυξη;

Ίσως θέλετε να κάνετε μια αλλαγή, αλλά δεν ξέρετε ποτέ από πού να ξεκινήσετε. Ίσως είστε συγκλονισμένοι από όλες τις αλλαγές που θέλετε να κάνετε. Ή ίσως είστε ενθουσιασμένοι με τις αλλαγές στην αρχή, αλλά με την πάροδο του χρόνου χάνετε τον στόχο σας. Αν οποιαδήποτε από αυτές τις προτάσεις ισχύει για εσάς, ένα σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης μπορεί να γίνει ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο για εσάς.

Η προσωπική ανάπτυξη είναι κάτι πολύ περισσότερο από την ανάγνωση βιβλίων αυτοβοήθειας.

Πίσω από την προσωπική ανάπτυξη κρύβεται κυρίως το κίνητρο να βελτιώσετε τη ζωή σας και να γίνετε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας. Μόνο αυτό το κίνητρο και η πίστη στην εκπλήρωσή του μπορούν να οδηγήσουν σε ενέργειες που το υποστηρίζουν, προκαλώντας πραγματικές, θετικές αλλαγές.

Το πιο σημαντικό μέρος της προσωπικής ανάπτυξης είναι η αυτογνωσία.

Χρειάζεστε επίσης μια υγιή νοοτροπία που σας ενθαρρύνει να κάνετε θετικές αλλαγές, αντί να πιστεύετε ότι δεν έχετε κανέναν έλεγχο στη ζωή σας και αντιδράτε μόνο σε ό,τι σας συμβαίνει.

Οι πεποιθήσεις μου για μένα:

EΙΜΑΙ

EΙΜΑΙ

EΙΜΑΙ