

GERENCIANDO SEU AUTODESENVOLVIMENTO

Autodesenvolvimento significa melhorar seu próprio valor, tornando-se a melhor versão de si mesmo. Ao iniciar ou continuar essa jornada de crescimento pessoal e bem-estar, lembre-se de que a única pessoa que você pode cultivar e mudar é você mesmo.

Na maioria das vezes abrigamos aspirações e sonhos, mas raramente paramos para pensar no futuro em detalhes. Um plano de autodesenvolvimento ajuda você a saber onde está, para onde está indo e como chegar lá, com detalhes específicos.

Isso trará clareza ao seu pensamento e a tranquilidade de saber que está seguindo na direção certa. Os esforços parecerão mais deliberados e as decisões serão mais fáceis, já que você terá uma referência clara.

Gerenciar o seu desenvolvimento inclui:

- Estabelecimento de metas e objetivos – o que você quer alcançar ou aonde você quer ir, em curto, médio ou longo prazo;
- Avaliar as realidades atuais – verifique o que você está fazendo de fato para alcançar os seus objetivos;
- Identificar necessidades de competências ou conhecimentos – o que você precisa buscar de conhecimento que irá habilitá-lo a alcançar seus objetivos;
- Selecionar atividades de desenvolvimento apropriadas para atender a essas necessidades percebidas;
- Agendamento e definição de tempo – fique atento para não desperdiçar o seu tempo com atividades que irá roubá-lo.

Conheça algumas etapas que você pode seguir para obter os melhores resultados na busca pelo seu crescimento pessoal.

Desenvolvendo uma visão pessoal.

Enquanto você segue esse caminho, é imperativo olhar mais de perto para si mesmo. Com certeza, sempre há algo sobre nós mesmos que podemos melhorar. O potencial humano é ilimitado, por isso é impossível atingir um ponto sem crescimento.

Sempre que pensamos que somos bons, podemos ser ainda melhores.

Desenvolver sua visão pessoal, ter uma ideia clara de onde você está e onde você quer estar em alguns meses ou anos, e por quê, é uma parte crucial do autodesenvolvimento.

A primeira parte do seu plano é indagar sobre o seu estado atual de ser:

- Qual é o primeiro pensamento que passa pela sua cabeça de manhã?
- Qual é a razão de você sair da cama?
- Como seu dia está estruturado?
- Qual é o seu local de trabalho? Você gosta de estar lá?

- O que você faz? Você gosta do que faz?
- Quanto tempo você gasta com amigos e familiares?
- O que faz você se sentir realizado no final do dia?
- O que lhe dá energia para avançar e o que drena sua energia?
- O que você mais gosta sobre como você está vivendo sua vida?
- O que você menos gosta?
- Há algo que você gostaria de mudar?
- A mudança é grande ou pequena?

A autoindagação é sobre fazer um balanço de você, é sobre levar sua vida a uma camada mais profunda. Trata-se de ficar curioso sobre por que você faz o que faz e realizar as mudanças necessárias sempre que possível.

Isso ajudará você a determinar seus valores. Mapeie-os. Você pode usar qualquer coisa, de um aplicativo de anotações a uma folha de papel em branco, de uma simples lista de marcadores a um quadro visual sofisticado.

Fonte: <https://menvie.com.br/autodesenvolvimento/>

Instrutora Manu.