

КНИГИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА?

Чтение - это один из главных источников получения разнообразной информации. Если вы хотите развиваться, то стоит читать много книг. Но есть ли польза от книг для саморазвития? Книги бывают разные: художественные, психологические, научные, документальные и так далее. И да, социальные сети, со своими микро-постами вам не помогут. Всё что вы получите из них это калейдоскопическое мышление.

«клиповое (оно же калейдоскопическое и **фрагментарное**) мышление.

5 ПУНКТОВ «ЗА»



- **ПОЛЬЗА № 1. ПОМОЩЬ В ОПРЕДЕЛЕНИИ СОБСТВЕННОЙ ЦЕЛИ**
Во время чтения человек начинает понимать, чего он хочет от жизни на самом деле
- **ПОЛЬЗА № 2. МОТИВАЦИЯ К ДЕЙСТВИЮ В КНИГАХ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ**
Человек может посмотреть на ситуацию под другим углом, и приложить усилия для ее решения
- **ПОЛЬЗА № 3. ТЕХНИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ**
Здесь вы найдете: правила постановки целей, техники отслеживания интереса, методы ведения записи целей и т.п
- **ПОЛЬЗА № 4. ПРИМЕРЫ ИЗ ЖИЗНИ**
В книгах по саморазвитию есть множество примеров простых людей, которые достигли успеха в жизни
- **ПОЛЬЗА № 5. НЕСТАНДАРТНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ**
Читая книги для саморазвития, человек учится смотреть на жизнь более позитивно. Он не ждет от жизни подарков, и сам является творцом своей жизни.



Думаете, что все знаете?

Зачем и кому нужны книги по саморазвитию

Саморазвитие — модный тренд или необходимость? Мастер - классы, тренинги, коучи заявляют что способны научить любого и прокачать всевозможные навыки. Так зачем нам нужно саморазвитие? И каковы особенности книг в данной сфере?

Они помогают поверить в себя

Скромному и застенчивому парню нужны живые примеры. История мужчины, который не имеет лидерских качеств и богатства, но вырастает из «грязи в князи» помогает подняться с дивана и утереть сопли. Пример — книги Робина Шармы.

Они призывают стать лучше

Неважно, о чем именно вы читаете книгу: о способах развития мозга, уроках ораторского искусства, изменения способов мыслить или развития лидерства. Путь один: начни с себя и мир станет лучше. Даже часть советов и небольшая работа над собой — уже шаг вперед.

Это положительный пример принципа социального доказательства

Один из принципов Роберта Чалдини в его «психологии влияния» - принцип социального доказательства. Чем больше людей будет считать идею саморазвития верной, тем более верной станет эта идея. Также книги пестрят примерами других людей. Читая примеры, как другие становятся лучше, мы верим в необходимость и важность развития. И это несомненный плюс.

Это пища для мозга

Чтение, по мнению Израильских ученых, лучшая профилактика от болезни Альцгеймера. Строки заставляют извилины шевелиться, скажете вы. Авторы подразумевают, что вы не просто «проглотите» их труд целиком и перейдете к следующему. Они надеются, что вы поразмышляете над прочитанным. Что-то отложите и пойдете дальше.

Новое — хорошо забытое старое

Отмечу и ложку дегтя. Есть копирайтинг, нетворкинг и ряд других незнакомых для многих слов. Это сферы, где трудятся тысячи людей: мастера писать и заводить знакомства.

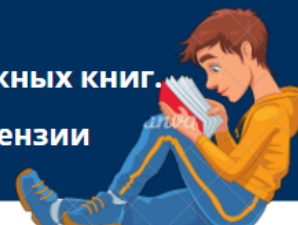
А есть Дейл Карнеги, который писал об ораторском искусстве уже в 30е годы 20 века. Он писал, восхищаясь речами Линкольна. Бывший американский президент поглощал Шекспира. Английский поэт тоже не был первым.

Как найти время для чтения и выработать привычку к регулярному чтению?

В первую очередь вам стоит решить, действительно ли чтение является для вас приоритетом? Или, действительно **ВЫ** сами, в глубине души, хотите больше читать для своей же пользы? То есть, это не навязанное «**другие много читают, я тоже хочу**» и так далее?



1. Планируйте время на чтение заранее.
2. Выделите для книг хотя бы 5–10 минут
3. «Пристегните» чтение к другой привычке
4. Окружите себя триггерами.
5. В продолжение темы — включайте социальные триггеры.
6. Если до этого вы мало читали, то начинайте с хороших известных книг.
7. Сделайте так, чтобы в моменты скуки и ожидания у вас был доступ к книге.
8. Составьте свой книжный список
9. И, наконец, ищите удовольствие в чтении бумажных книг.
10. Чтобы найти ВАШИ книги, читайте отзывы и рецензии



ВАЖНО



А это специально для тебя.

Мы позаботились о твоём времени, и сами подобрали список книг по саморазвитию. Давай расти вместе. ❤️

- ✅ «Выйди из зоны комфорта» Брайан Трейси
<https://www.rulit.me/books/vyjd-iz-zony-komforta-izm..>
- ✅ «Эссенциализм» Грег МакКеон
«Сила воли. Как развить и укрепить» Келли Макгонигал
<https://ebooks-free.net/kniga/essencializm-put-k-pros..>
- ✅ «Думай и богатей» Наполеон Хилл
<https://libreed.ru/dumaj-i-bogatej.html/3>
- ✅ «Поток. Психология оптимального переживания» Михай Чиксентмихайи
[https://fictionbook.ru/author/mihayi_chiksentmihayii/..](https://fictionbook.ru/author/mihayi_chiksentmihayii/)
- ✅ «Магия утра» Хэл Элрод
https://www.rulit.me/programRead.php?program_id=43625..
- ✅ Как перестать беспокоиться и начать жить» Дейл Карнеги
<https://online-knigi.com.ua/page/13240>
- ✅ «Одна привычка в неделю» Бретт Блюменталь
http://thesis.kz/wp-content/uploads/2017/05/odna_priv..
- ✅ «Думай медленно... решай быстро» Даниэль Канеман
<https://knizhnik.org/daniel-kaneman/dumaj-medlenno-re..>
- ✅ «Мечтать не вредно» Барбара Шер
https://www.rulit.me/programRead.php?program_id=36225..
- ✅ «Подсознание может всё!» Джон Кехо
https://mir-knig.com/read_29945-1
- ✅ «В этом году я...» М. Дж. Райан
https://www.rulit.me/programRead.php?program_id=30821..
- ✅ «Гибкое сознание» Кэрол Дуэк
https://www.rulit.me/programRead.php?program_id=33928..
- ✅ «Сказать жизни – да!» Виктор Франкл
https://librebook.me/skaji_jizni_da/vol1/2