

DELIVERABLE 4.4.3 Implementation of boosting business skills short sessions

TRAINING MATERIAL FOR NEW/TO BE ENTREPRENEURS OR EXISING ENTERPRISES ON TOPIC: **PROMOTING PERSONAL DEVELOPMENT AND CONFIDENCE**

Beneficiary's Name:

LOCAL ECONOMIC DEVELOPMENT AGENCY - RAZLOG (BULGARIA)

The content of this document is the sole responsibility of the Local Economic Development Agency - Razlog and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the participating countries, the Managing Authority and the Joint Secretariat.



The Project is co-funded by the European Regional Development Fund (ERDF) and by national funds of the countries participating in the Interreg V-A "Greece-Bulgaria 2014-2020" Cooperation Programme



SUMMARY

The training material "Promoting personal development and confidence" was prepared during the implementation of the activity "Development of training materials and content translations for an electronic platform within the framework of the project "Empowering businesses Seeking Growth" with the acronym SeeG, financed under a grant contract aid B6.3a.28 / 26.04.2021 under priority axis 1: Competitive and innovative cross-border region, investment priority 3a - Encouraging entrepreneurship, in particular by facilitating the economic use of new ideas and encouraging the creation of new companies, including through business incubators of the Cross-Border Cooperation Program INTERREG V-A "Greece-Bulgaria" 2014-2020.

The training material will help you understand why personal development is necessary and important for every person and especially for every entrepreneur; how personal development leads to self-confidence, decisions and actions; what personal skills and competencies are needed to start and run your own business; how to plan and manage your own personal development to be confident and successful.

Personal development is a lifelong process. This is growth not only in terms of self-awareness, but sustains our pursuit of long-term goals.

Entrepreneurship is a way of thinking and a culture of behaviour.

According to the definition of the European institutions, entrepreneurship is the ability to turn ideas into action. It includes creativity, innovation and risk-taking, as well as the ability to plan and manage projects to achieve your goals. Thanks to the entrepreneurial mindset, we can be aware of the context of our work and be able to "grab" the opportunities that appear before us.

Entrepreneurship is the basis for the acquisition of more specific skills and knowledge needed by all those who focus their energies on creating value. The basis of entrepreneurship may be the idea of making a profit, but it is definitely not limited to that. It includes both the understanding of ethical values and the principles of responsible management.

People who set personal development goals and participate in entrepreneurship education are more likely to start their own businesses and their companies are more innovative and successful than those led by people without entrepreneurship education.

What skills and competencies are needed to be an entrepreneur?

The qualities and skills that an entrepreneur needs to be successful are built and developed. Of course, there are also personality traits that are innate and make it easier for a person to become an entrepreneur, such as risk-taking and determination. However, this does not mean that they cannot be built. In fact, entrepreneurial behavior can be learned and developed through competencies that provide a foundation for vital business skills.

Through practice, future entrepreneurs can apply key business knowledge using their competencies and thus acquire essential business habits. With enough practice, these habits become the "driving force" of successful entrepreneurial endeavors.

Important personal skills needed by future entrepreneurs are:

Ability to take risk

- Ability not to be afraid of failure
- Ability to stand up, learn and move on
- Ability to adapt
- Ability to perceive and solve problems
- Confidence
- Initiative
- Leadership
- Communication and presentation skills
- Business competencies needed by future entrepreneurs are:
 - Financial
 - Basics of economics
 - Preparation of a business plan
 - Raising funding
 - Digital competences
 - Conducting business meetings

One of the wisest and most appropriate decisions you can make for yourself is the decision (and actions) to pursue personal development.

Because: This leads to an increase in the quality of life; to achieve more success, to personal confidence, satisfaction and well-being.

This is why we set personal development goals in our lives.

This is what the phrases personal development and self-improvement mean.

At the end of this material are given practical tips and examples of personal development, as well as book titles that will help in your personal growth.

Договор № В6.3а.28/26.04.2021 за проект „Овластяване на бизнеса, търсец растеж“ „Empowering businesses Seeking Growth,/SeeG по приоритетна ос 1: Конкурентен и иновативен трансграничен регион, инвестиционен приоритет 3а - Насърчаване на предприемачеството, по-специално чрез улесняване на икономическото използване на нови идеи и насърчаване на създаването на нови фирми, включително чрез бизнес инкубатори на Програмата за трансгранично сътрудничество INTERREG V-A „Гърция-България“ 2014-2020

*Обучителен материал
за нови/стартиращи или бъдещи предприемачи*

НАСЪРЧАВАНЕ НА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ И УВЕРЕНОСТ



The content of this document is the sole responsibility of the Local Economic Development Agency - Razlog and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the participating countries, the Managing Authority and the Joint Secretariat.



The Project is co-funded by the European Regional Development Fund (ERDF) and by national funds of the countries participating in the Interreg V-A “Greece-Bulgaria 2014-2020” Cooperation Programme



РЕЗЮМЕ

Обучителният материал „Насърчаване на личностно развитие и увереност“ е изготвен при изпълнение на дейност „Разработване на обучителни материали и преводи на съдържание за електронна платформа в рамките на проект „Empowering businesses Seeking Growth” с акроним SeeG, финансиран по договор за предоставяне на безвъзмездна финансова помощ В6.3а.28 / 26.04.2021 г. по приоритетна ос 1: Конкурентен и иновативен трансграничен регион, инвестиционен приоритет 3а - Насърчаване на предприемачеството, по-специално чрез улесняване на икономическото използване на нови идеи и насърчаване на създаването на нови фирми, включително чрез бизнес инкубатори на Програмата за трансгранично сътрудничество INTERREG V-A „Гърция-България” 2014-2020.

Обучителният материал ще Ви помогне да разберете защо **личностното развитие е необходимо и важно** за всеки човек и особено за всеки един предприемач; как личностното развитие води до **увереност** в себе си, в решенията и действията; **какви лични умения и компетенции са необходими за започване и управление на собствен бизнес**; как да **планирате и управлявате собственото си личностно развитие**, за да бъдете уверени и успешни.

Личностното развитие е процес, който продължава през целия живот. Това е израстване не само от гледна точка на себепознанието, но поддържа стремежа ни към постигане на цели в дългосрочен план.

Предприемачеството е начин на мислене и култура на поведение.

Според определението на европейските институции предприемчивостта представлява умението да превръщаш идеите в действия. То включва в себе си креативността, иновативността и поемането на риск, както и умението да планираш и управляваш проекти, за да постигнеш поставените пред теб цели. Благодарение на предприемаческата нагласа на мислене можем да осъзнаем контекста на своята работа и да успеем да „сграбчим” възможностите, които се появяват пред нас.

Предприемчивостта се явява основата за придобиване на по-специфични умения и познания, необходими на всички онези, които фокусират енергията си в създаването на стойност. В основата на предприемачеството може и да стои идеята за осигуряване на печалба, но категорично не се ограничава до там. В него са заложили както разбирането на етичните ценности, така и принципите на отговорното управление.

Хората, които си поставят цели за личностно развитие и участват в обучение по предприемачество, **са по-склонни да стартират собствен бизнес и техните компании са по-иновативни и по-успешни** от тези, ръководени от хора без предприемаческо образование.

Какви умения и компетенции са нужни, за да си предприемач?

Качествата и уменията, които са необходими на един предприемач, за да бъде успешен се изграждат и развиват. Разбира се, има и личностни качества, които са вродени и улесняват превръщането на един човек в предприемач като склонност към поемане на риск и решителност. Това, обаче, не означава, че не могат да бъдат изградени. Всъщност предприемаческото поведение може да се научи и развие чрез компетенции, които осигуряват основа за жизненоважни бизнес умения.

Чрез практиката бъдещите предприемачи могат да прилагат ключовите бизнес знания, използвайки своите компетенции и по този начин да придобият основни бизнес навици. С достатъчно практика тези навици се превръщат в „движеща сила“ на успешни предприемачески начинания.

Важни личностни умения, необходими на бъдещите предприемачи са:

- Умение да поемаш риск
- Умение да не се страхуваш от провал
- Умение да се изправиш, поучиш и продължиш напред
- Умение да се адаптираш
- Умение да съзираш и разрешаваш проблеми
- Увереност
- Инициативност
- Лидерство
- Умения за комуникация и презентация
- Бизнес компетенции, необходими на бъдещите предприемачи са:
- Финансова
- Основи на икономиката
- Изготвяне на бизнес план
- Набиране на финансиране
- Дигитални компетенции
- Водене на бизнес срещи

Едно от най-разумните и подходящи решения, които можете да направите за себе си, е решението (и действията) да се стремите към личностно развитие.

Защото: Това води до повишаване на качеството на живот; до постигане на повече успехи, до лична увереност, удовлетвореност и благополучие.

Ето защо ние си поставяме цели за личностно развитие в живота си.

Това значат фразите личностно развитие и самоусъвършенстване.

В края на този материал са дадени практически съвети и примери за личностно развитие, както и заглавия на книги, които ще помогнат за вашия личен растеж.

ВЪВЕДЕНИЕ

Проект **SeeG** „Empowering businesses Seeking Growth” (*в превод на български език „Овластяване на бизнеса, търсец растеж“*) има за цел да стимулира и повиши устойчивото предприемачество чрез трансгранично сътрудничество, допринасяйки за икономическото развитие на региона; да създаде екосистема, подкрепяща предприемачите, чрез приспособяване на услуги за техните реални нужди; да подкрепи приоритетни и основни предприемачески услуги в географски райони с относителна липса на системи за подкрепа.

Предприемат се серия от дейности и инициативи за справяне с пречките, които ограничават малките и средни предприятия (МСП) и се осигурява достъп и подкрепа до съществуващи услуги. Трансграничната област, както е посочено в неотдавнашните проучвания на RIS3, показва много лоши резултати в иновативното предприемачество, а връзките между академичната общност и бизнеса са много слаби. Двете страни имат общи нужди за свързване на академични изследвания с бизнеса, за обединяване на предприятията с цел преодоляване на недостатъците, създаване на мрежи и укрепване на мобилизацията.

За да се подобрят системите за подпомагане на предприемачеството в МСП, се предвижда набор от дейности, чрез разглеждане на два основни вида фактори – определяне вземането на решения за нови бизнеси и определяне успеха и жизнеспособността на предприятията.

В първия случай дейностите са от значение за повишаване на знанията; генериране на бизнес идеи; способности за достъп до финансиращи инструменти; възможности за работа в мрежи и развитие на умения, свързани с въпроси като управление на риска и т.н.

Във втория случай дейностите са насочени към предприемачески аспекти като квалифицирани ресурси, качествени и иновационни инструменти, техники за въвеждане на процедури, маркетинг и популяризиране на бизнес стратегии и т.н.

Проектът цели повишаване културата на предприемачеството, подпомагане създаването на бизнес, изграждане на нови умения и подкрепа на нови и/или съществуващи предприятия.

Този материал е изготвен при изпълнение на дейност „Разработване на обучителни материали и преводи на съдържание за електронна платформа в рамките на проект „Empowering businesses Seeking Growth” с акроним SeeG, финансиран по договор за предоставяне на безвъзмездна финансова помощ B6.3a.28 / 26.04.2021 г. по приоритетна ос 1: Конкурентен и иновативен трансграничен регион, инвестиционен приоритет 3а - Насърчаване на предприемачеството, по-специално чрез улесняване на икономическото използване на нови идеи и насърчаване на създаването на нови фирми, включително чрез бизнес инкубатори на Програмата за трансгранично сътрудничество INTERREG V-A „Гърция-България” 2014-2020.

ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ И УВЕРЕНОСТ

Обучителен материал за нови/стартиращи или бъдещи предприемачи

• ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ НА ПРЕДПРИЕМАЧА

Личностното развитие е процес, който продължава през целия живот. Това е израстване не само от гледна точка на себепознанието, но поддържа стремежа ни към постигане на цели в дългосрочен план. Това е начин, чрез който хората могат да оценят и развиват своите умения и качества, да търсят и разбират смисъла в живота си и да си поставят задачи, като усъвършенстват своя потенциал.

Предприемачеството е начин на мислене и култура на поведение.

Според определението на европейските институции предприемчивостта представлява умението да превръщаш идеите в действия. То включва в себе си креативността, иновативността и поемането на риск, както и умението да планираш и управляваш проекти, за да постигнеш поставените пред теб цели. Благодарение на предприемаческата нагласа на мислене можем да осъзнаем контекста на своята работа и да успеем да „сграбчим“ възможностите, които се появяват пред нас.

Предприемчивостта се явява основата за придобиване на по-специфични умения и познания, необходими на всички онези, които фокусират енергията си в създаването на стойност. В основата на предприемачеството може и да стои идеята за осигуряване на печалба, но категорично не се ограничава до там. В него са заложени както разбирането на етичните ценности, така и принципите на отговорното управление.

Хората, които си поставят цели за личностно развитие и участват в обучение по предприемачество, **са по-склонни да стартират собствен бизнес и техните компании са по-иновативни и по-успешни** от тези, ръководени от хора без предприемаческо образование.

Фирмите, създадени от такива хора, отварят повече работни места и имат по-добри шансове за разрастване в по-големи компании.

Предприемачеството е процес на започване и развитие на самостоятелен бизнес. **Предприемач** е човек, който извършва предприемачество – поемане на нова инициатива с цел печалба и развитие. Думата произлиза от „предприемам нещо“, т.е. започвам да се занимавам с нещо.

Докато предприемачеството в миналото е било свързано с обработката на земята и продажбата на продукцията, в следствие с основаване на фабрики по време на индустриалната революция, в днешно време съществуват различни и модерни видове предприемачество в зависимост от сферата на действие.

Какви умения и компетенции са нужни, за да си предприемач?

Качествата и уменията, които са необходими на един предприемач, за да бъде успешен се изграждат и развиват. Разбира се, има и личностни качества, които са вродени и улесняват превръщането на един човек в предприемач като склонност към поемане на риск и решителност. Това, обаче, не означава, че не могат да бъдат изградени. Всъщност предприемаческото поведение може да се научи и развие чрез компетенции, които осигуряват основа за жизненоважни бизнес умения.

Чрез практиката бъдещите предприемачи могат да прилагат ключовите бизнес знания, използвайки своите компетенции и по този начин да придобият основни бизнес навици. С достатъчно практика тези навици се превръщат в „движеща сила“ на успешни предприемачески начинания.



Важни личностни умения, необходими на бъдещите предприемачи са:

Умение да поемаш риск – „Най-големият риск е да не поемаш никакъв риск... В свят, който се променя много бързо, единствената стратегия, която със сигурност ще се провали, е да не рискуваш.“ – Марк Зукърбърг (съзателят на Фейсбук)

Умение да не се страхуваш от провал – „Когато поемаш рискове, ще разбереш, че има моменти, когато успяваш, а има и такива, когато се проваляш, но и двата са еднакво важни.“ – Елън Дедженеръс (телевизионен водещ)

Умение да се изправиш, поучиш и продължиш напред - „Не се притеснявайте от вашите неуспехи, учете се от тях и започнете отново.“ – Ричард Брансън (успешен бизнесмен)

Умение да се адаптираш – „Оцеляват не най-силните или най- умните, а онези, които най-добре се адаптират към промяната.“ – Чарлз Дарвин (английски учен)

Умение да съзираш и разрешаваш проблеми – „Не можем да решим проблемите като използваме същия начин на мислене, който сме използвали когато сме ги създавали.“ – Алберт Айнщайн (създател на теорията на относителността)

Увереност - „Независимо откъде идваш, успехът ти се определя единствено от твоята собствена увереност и воля.“ - Мишел Обама (първа дама на САЩ)

Инициативност – „Капиталът не е толкова важен в бизнеса. Опитът не е толкова важен. Можете да се сдобие и с двете. Важни са идеите.“ – Харви Файърстоун (основател на Firestone Tire & Rubber Co)

Лидерство - „Най-добрият лидер не е непременно онзи, който прави най-добрите неща. Той е човекът, който кара другите да правят най-добрите неща.“ – Роналд Рейгън (40-ти президент на САЩ)

Умения за комуникация и презентация – „Парите ще идват при теб чрез други хора. Затова бъди общителен. Необщителните хора твърде рядко стават богати“ – Джон Рокфелер (американски предприемач)

Бизнес компетенции, необходими на бъдещите предприемачи са:

Финансова грамотност - Финансовата грамотност се определя като съвкупността от финансови знания и умения, които подпомагат осъзнаването на финансовите рискове и възможности, вземането на рационални и информирани решения. Доказана е пряката положителна зависимост между финансовата грамотност и благосъстоянието.

Основи на икономиката - Преди да се стартира бизнес е добре да се знаят основни икономически понятия от микроикономиката, пазарен механизъм и пазарното равновесие, определянето на цените и разпределението на богатата в обществото.

Изготвяне на бизнес план - Бизнес планът е документ, обобщаващ намеренията на дадено предприятие за определено начинание. Бизнес плановете се използват за управление и планиране в рамките на предприятието, както и за да убедят инвеститори да финансират начинанието.

Набиране на финансиране – Всеки бъдещ предприемач следва да знае откъде ще намери финансиране за бизнес идеята си. Това може да се случи чрез заем от приятели и роднини, чрез банков заем, чрез европейски фондове, бизнес ангели, финансиране от тълпата (crowd- funding) и др.

Дигитални компетенции – Дигиталните компетенции са жизнено важни за пазара на труда в 21-ви век и за стартирането на бизнес. Все повече стартъпи са дигитално обвързани без значение дали сферата им на дейност е в креативния, образователния, търговския сектор или работят по социална кауза. Базисните дигитални компетенции започват от умението да извършваш търсене по Интернет и пазаруване, през използването на „Microsoft office“ до създаването на собствен сайт и профил в социалните мрежи за дадения бизнес.

Водене на бизнес срещи – Това е важно умение, особено когато срещите са пред потенциални инвеститори. Това съчетава в себе си меки умения като умение за презентирание пред аудитория, умения за водене на диалог и аргументиране.

• АСПЕКТИ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ И ИЗРАСТВАНЕ

Във съвременната практика най-често свързваме **личностното развитие и израстване** с провеждането на различни обучения, тренинги семинари, които могат да бъдат от различни направления в нашия живот - бизнес, общуване, мотивация и успех и др.

Личностното развитие и израстване е най-общото понятие, което описва всички положителни промени в личността в резултат на вътрешни процеси и външни влияния. Личностното развитие е всичко, което в личността се разгръща със самата възраст, което се формира под въздействието на външната среда, което се развива в съвместни дейности с другите и се развива в себе си от самия човек. Психологията на личностното израстване е доста сложен процес и има свои собствени характеристики на личностното развитие. Това са неговите етапи, ориентация, активност, нива и мащаб.

Етапи.

Един от най-важните резултати от развитието на личността е **социализацията**. В същото време, развивайки се, човек преминава през определени възрастови етапи: бебе, дете, тийнейджър, младеж, възрастен – със собствени психологически характеристики.

Насоченост.

Има фокус на личността, но има и фокус на личностното развитие: това са различни неща. Фокусът на личностното израстване е посоката на човешкото развитие в съответствие с неговите естествени наклонности. Въпреки това, винаги е трудно да се разграничи какво развитието на човека е предопределено от неговата биологична природа и какво се формира в резултат на социални влияния.

Дейност.

Личният растеж и развитие има не само своя фокус, но и своята енергия в различни степени на активност. За разлика от естествената личност, основата на развитието на която е пасивното личностно израстване, развиващата се личност практикува **активно личностно израстване**. При пасивно (естествено) личностно израстване, интелигентността и психологическата култура растат естествено, точно както расте човешкото тяло. Животът тече, интелигентността бавно се развива и постепенно в процеса на живота естествено се формира психологическа култура. При активно (продуктивно) личностно израстване човек има **план**, формира се **намерение**, поставят **цели** – след което човек самостоятелно се включва в самоусъвършенстване или участва в обучения, които развиват необходимите му умения.

Активното личностно израстване е преходна форма към процеса на развитие на личността, тъй като съчетава естествената посока, идваща от вътрешността на човека и използването на външни средства от човек за развитието на самия него.

Мащаб.

Личностният растеж има различни мащаби: може да бъде подобрения в рамките на нормата на личността или да бъде свързан със съществени промени и израстване.

Ниво на развитие на личността.

Конкретни показатели за нивото на развитие на личността са развитието на интелигентността, преживяването на емоции и способността да управляваме себе си, развитието на инициативност и отговорност, както и много други умения и качества.

Защо е необходимо личното израстване?

Първата стъпка по пътя към развитието е да признаем, че настоящото състояние на битието не ни удовлетворява. Не е необходимо да правим анализ на целия си живот, защото вероятно има много приятни моменти в него. Личният растеж рядко е всеобхватен, много от нас имат силни страни, а израстването ни като индивиди на първо място се проявява в признаването на нашите по-слаби качества и страни. Случва се също така, че личното ни израстване може да се дължи на появата на нова цел в живота ни или обстоятелства които не можем да променим за което неизбежно ще трябва да променим част от себе си . В нашето общество е много трудно да се развиваш всеобхватно и в същото време да не се полагат съзнателни усилия. Колкото и да се опитваме да живеем правилно, винаги ще има посоки, които изостават, това е нормално. Искаме да бъдем успешни в работата. Искаме да можем да обичаме и да бъдем обичани. Искаме да изградим удовлетворяващи взаимоотношения със значимите хора в нашия живот. Искаме да бъдем здрави и силни по дух. Искаме да разпределяме правилно финансите си в ежедневието. Всички тези направления могат да бъдат разменени, в зависимост от нашите лични приоритети, но никоя от тях не противоречи на другата. Те са напълно съвместими, което означава, че е възможно и необходимо да се стремим да ги съживим.

Без личен растеж никога не можем да постигнем значителни резултати, и лесно можем да се загубим някъде по пътя към нашата цел.

Личното развитие е пътят който човек съзнателно иска да извърви, избирайки и поемайки отговорност за всички резултати и преживявания, които са по този път.

Личностното развитие е процес, който продължава през целия живот. Той е израстване не само от гледна точка на себепознанието, но поддържа стремежа ни към постигане на цели в дългосрочен план. Това е начин, чрез който хората могат да оценят своите умения и качества, да търсят смисъла в живота си и да си поставят задачи, като усъвършенстват своя потенциал.

▪ ЗАЩО ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ Е ВАЖНО

Съществуват много идеи (теории), свързани с личностното развитие, една от които е процесът на себе-актуализация на Ейбрахам Маслоу.

Самоактуализация

Маслоу твърди, че всички човешки индивиди имат вградена потребност от личностно развитие, която се проявява чрез процес наречен себеактуализация.

Обхватът, в който хората могат да се развиват зависи от задоволяването на определени потребности и тези потребности формират йерархия. Само когато едно ниво на потребности е задоволено, може да бъде развивано следващото.

Докато промените в живота настъпват обаче, нивото на потребности, мотивиращо нечие поведение, също се променя.

Нивата на потребности в йерархията на Маслоу, нагледно представени в пирамида:

- На дъното са основните физиологични нужди като храна, вода, здраве и сън, т.е. основите за оцеляване;
- Второто ниво са екзистенциалните нужди от безопасност и сигурност, както във физически, така и в икономически смисъл;
- Третото ниво представляват социалните нужди от принадлежност, общуване, внимание, привързаност;
- Четвъртото се отнася към задоволяване на потребностите от престиж, признание, уважение, успех, развитие. Това е нивото, което най-много се доближава до постигането на самостоятелност;
- На върха са духовните потребности от себеутвърждаване (себеактуализация), постижения, учене.



Американският психолог твърди, че всички индивиди имат нуждата да се виждат като компетентни и автономни личности, както и че всеки човек има безгранично пространство за израстване. Според тази концепция, ниските нива са по-силни от по-високите и трябва да бъдат добре задоволени, преди да преминем към потребностите от по-високо ниво.

Себеактуализацията се отнася към желанието на всеки човек „да се превърне във всичко, на което е способен“. С други думи, това ниво се отнася към самоизявата и нуждата от постигането на пълния потенциал на всяко уникално човешко същество.

За Маслоу пътят към себеактуализацията включва това човек да приема себе си, да е адаптивен и хармоничен по отношение на разума и целите си.



Личностното развитие е придобиване на нови умения и знания в зависимост от поставените цели. Личният план за развитие осигурява възможност за самоанализ – оценка на собствените знания, умения, способности и квалификации. Тази самооценка дава ясна представа за силните и слабите страни на личността и служи за ориентир към потенциални възможности и опасности.

Умението за личностно развитие позволява целенасочено мислене за собственото развитие, мотивира и помага да се постигат успехи. Отваря многото възможности за развитие, посочва пътищата и начини за извървяването на стъпките.

■ УПРАВЛЕНИЕ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ

Съществуват няколко **основни стъпки**, с които човек може да вземе в свои ръце управлението на личностното си развитие.

1. Разработване на лична визия

Личностното развитие може да бъде занимание просто за забавление. Повечето от нас обаче имат нужда от цел, за да се мотивират по-лесно да учат и да се подобряват.

Разработването на лична визия – една ясна идея къде иска да бъде човек след няколко месеца или години и защо – е ключова част от разработването на цел. Себепознанието също е основен компонент – човек да познава силните и слабите си страни, за да определи добре накъде да върви.

2. Планиране на личностното развитие

Щом човек си изясни какво и къде иска да бъде, той вече е свободен да планира как точно иска да стигне там.

Изработването на план за личностно развитие не е нещо задължително, но със сигурност ще направи процеса на планиране по-реалистичен.

Излизането от зоната на комфорт често е мъчно начинание, но без него развитието е почти невъзможно. Важно е да преборим съмненията и страха от провал и да впуснем в преследване на целите.

3. Започване на процеса на подобряване

Има няколко различни начина, с които човек може да се учи и развива.

Един от тях се нарича прехвърляне на опит. Това представлява процесът на използване на настоящите полета на експертиза и уменията да бъдат приложени в по-различни ниши.

Най-общо казано това е начин за разбиране и справяне с предизвикателства, използвайки натрупаните до този момент житейски опит и познания от друга сфера.

Стъпките не бива да са признак на провал - напротив. Те са знак, че вече сме поели напред и сме предприели действия. Фокусирайте се към най-доброто, което можете да бъдете.

4. Проследяване на процеса на личностно развитие

Една добра идея е целият процес на личностно развитие да бъде проследен. Записвайки си ключови моменти на развитие по отношение на ученето и развитието, всеки може да направи ясна и обективна преценка за постигнатите свои успехи на по-късен етап. Този поглед върху „общата картина“ е мотивация да се научат още повече умения в бъдеще.

5. Преразглеждане на плановите за личностно развитие

За по-ефективно обучение е важно човек да отразява своето преживяване и да има предвид какво е научил от него. Редовното преразглеждане на плановите за личностно

развитие и дейностите по изпълнение на този план, ще осигурят информираност относно постигнатото до този момент. Това ще гарантира също, че дейностите, които човек извършва, ще продължават да го движат напред към зададените цели или визия.



Професионалната и лична себerealизация са онова, към което, според хуманистите, всеки психически здрав човек се стреми. Поради различни страхове, ограничаващи убеждения, неувереност, много от нас никога не успяват да заблестят с пълния си блясък – нито в професионален, нито в личен аспект. Никога не постига така удовлетворяващата себerealизация на своя потенциал в живота.

Какво бихте могли да „загубите“ поради лошо представяне?

- Самоуважение
- Повишение в работата и реализиране на потенциала ви
- Чувство за собствено достойнство и че не сте успяли да отстоите себе си
- Общуване с човек, който ви е интересен и искате да се запознаете
- Клиенти, бизнес и финансова стабилност
- Работа и сигурност
- Свободно време и забавление и пр, и пр.

**Какво можете да спечелите, ако представите добре идеята си или себе си.
Обикновено двете вървят заедно.**

- повече увереност в себе си
- доверие в себе си
- определени финансови цели и финансова стабилност
- съмишленици, с които да вървите в една посока
- искрени отношения с важни за вас хора
- професионална реализация
- радост и забавление и пр, и пр.

• **ФАЗИТЕ И ЕТАПИТЕ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ И ИЗРАСТВАНЕ**

Да познаваш етапите на личностното развитие е критично важно за по-нататъшното ти израстване, ако искаш да се развиваш като човек и да постигаш успех.

Повечето хора искат да постигат повече в живота си, но малцина са наясно, че изобщо има определени етапи в личностното развитие и е необходимо много време и усилена работа, за да се израства.

Когато става дума за личностно развитие, хората често мислят за постигане на краткосрочни цели, а в действителност става дума за процес, който никога не спира и се развива през целия човешки живот.

Колкото повече знаеш – толкова по-добре!

Основният принцип на израстването е придобиването на знания и умения и излизането от зоната на комфорт. Трудно е, но си заслужава.

Въпреки че имаш много причини да се стремиш да се развиваш, основната е, че това развитие ще промени живота ти към по-добро. Личностното развитие изисква време и усилия, но ако си посветен на целта да ставаш по-добър ден след ден, в крайна сметка всичко се отплаща.

Израстването е дълъг процес, който се състои от определени фази и познанието на кой етап се намиращ лично ти е критично важно, за да можеш да направиш следващата стъпка и да се изкачиш на следващото ниво.

Етап № 1: Себепознаване

Това е първата фаза, в която започваш да мислиш за силните си и слабите си страни, да анализираш себе си. Себепознаването ти помага да разбереш себе си по-добре, да научиш повече за нуждите си, както и да вземеш решението дали искаш да постигнеш повече.

Личностното развитие е невъзможно без себепознаване, защото трябва да си наясно накъде се движиш, за да можеш да подобриш уменията и познанието си.

Етап № 2: Сравнение

Веднъж опознал себе си, искаш да разбереш и другите, особено тези, които изглеждат по-добри от теб. Въпреки че всички знаем, че да сравняваме себе си с другите не е хубаво, това е стартовата точка, ако искаш да станеш по-добър.

Повечето от нас чувстват ревност, когато видят нечий успех. Ако искаш да разбереш каква е тайната, започва и сравнението. Всички хора са различни и в живота си ние получаваме различни възможности, но съществуват т.нар. меки умения, които ни помагат да постигаме успеха по-бързо. Ако можеш да научиш нещо от другите и да работиш върху нови умения, това е страхотно.

Но: Ключът към успеха е да сравняваш себе си със себе си, за да анализираш победите и загубите. Когато знаеш кои са слабите ти места, можеш да работиш върху това и да станеш по-добър.

Етап № 3: Модификация

Ако искаш да хванеш бика за рогата и да започнеш да развиваш уменията си, се намираш в третата фаза от личностното си развитие. Когато започнеш да мислиш за промяна в живота си към по-добро чрез подобряване на знанията, имененията и гледната си точка, тогава започва модификацията.

Няма никакво значение каква е причината за промяната. Дали си получил вдъхновение от някой милиардер или просто се бориш да подобриш живота си, фазата на модификацията ти дава право на опит за развитие и е важна стъпка в посока растеж.

Етап № 4: Приемане

Вече знаеш какво искаш да постигнеш в живота си. Вероятно си наясно и с това колко време и усилия трябва да вложиш, за да започне промяната към по-добро.

Знаеш слабостите си и си готов да ги приемеш. В крайна сметка никой не е перфектен и няма нужда да се обвиняваш за това, което си.

Себеприемането ти помага да цениш себе си, въпреки че може да се критикуваш. Ако си наясно какво искаш да промениш, запретвай ръкавите.

Етап № 5: Планиране

Искаш да научиш чужда език? Или да започнеш да рисуаш? Няма значение какво си избрал, подреди целите по приоритет и планирай израстването.

- Постави си краткосрочни и дългосрочни цели
- Напиши своя план
- Започни да записваш постиженията си

Планирането е важно в израстването, защото ти помага да се движиш в желаната посока и да анализираш постиженията си.

Етап № 6: Постигане на потенциала

Израстването изисква много работа, но също и борба със съмненията и страха. Когато излезеш от зоната си на комфорт, постигаш потенциала си.

За да израстваш, трябва да оценяваш себе си. Дай шанс на всичко, което ти е интересно, дори да те е страх от провал. Не можеш да знаеш какъв е талантът ти, ако не опиташ. Имай предвид обаче, че ти трябва търпение, защото израстването е невъзможно, ако си притиснат от времето.

Етап № 7: Израстването

Ако си преминал през всички фази на личностното развитие, започва израстването ти като човек, имаш цели, планове и желание да продължиш развитието. Тази фаза е продължителна, защото личностното израстване няма времеви рамки. Както се казва „небето е единственият лимит“ и никога не можеш да го стигнеш, както и никога не можеш да знаеш всичко.

Ако израстването е високо в списъка с твоите приоритети, никога не се предавай и продължавай да постигаш още и още. В крайна сметка личностното развитие е вечен процес, който ти помага да не изпускаш баланса между работа и личен живот и да бъдеш по-щастлив човек, без значение какви трудности срещаш.

„Когато се фокусираш върху това да бъдеш най-добрия човек, който можеш да бъдеш, привличаш възможно най-добрия живот, любов и възможности към себе си“ – Джърмани Кент.

• ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ И ПРИМЕРИ ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

Хората оценяват **различните умения за личностно развитие** в зависимост от целите си, но ето няколко примера за умения, които хората обикновено се стремят да развият:

- Комуникация
- Междоличностни разговори
- Организация
- Разрешаване на проблем
- Самоувереност
- Адаптивност
- Интегритет
- Работна етика
- Лидерство

Уменията за личностно развитие могат да бъдат черти или качества, които вече имате, или такива, които можете да придобиете чрез образование и обучение.

1. Бъдете **съпричастни**

Емпатията е свързана с обективно разбиране на различна перспектива, да се поставиш в обущите на другия. Това е толкова важно, затова е поставено на първо място.

Ако сте **съпричастни**, Вие ще бъдете приемани и уважавани от много хора.

2. Доверие

Проучванията разкриват, че **IQ на човек не е най-важният компонент за успех.**

Вместо това следните три фактора се считат за много по-важни от интелигентността за успех на един човек: **самочувствие, поставяне на цели и постоянство**.

Една от причините за повишаване на самочувствието ви е, че съществува **силна връзка между увереността и успеха.**

Следователно една от вашите цели за саморазвитие определено е да повишите самочувствието ви.

3. Слушайте активно

Научете се активно да обръщате внимание и да демонстрирате на другите, че наистина цените техните мнения и какво имат да кажат.

4. Направете страха ваш приятел

За да премахнете страха, първо трябва да бъдете изложени на страх, позволете си да се почувствате уплашени и да се изложите на него.

След като се почувствате несигурни в ситуацията, можете да започнете да работите по нея по спокоен рационален начин.

5. Подобрете езика на тялото си

Езикът на тялото ви не е нищо друго освен невербална комуникация, която включва жестовите и движенията, които проектирате.

Правилният език на тялото може да ви помогне да се свържете ефективно с другите и да предадете посланието си по-ефективно. Езикът на тялото е важен за вашата увереност и постоянство. Всъщност някои пози на тялото могат да подобрят и ефективността ви.



6. Създавайте мостове между вас и другите

Винаги трябва да търсите средства за създаване на връзка с другите.

Трябва обаче да бъдете честни и вашата основна цел не трябва да бъде да манипулирате другите, а по-скоро да научите начините, чрез които можете да общувате и да се разбирате добре с другите.

7. Разберете се със себе си

Разбирането със себе си е предшественик на разбирателството с другите.

Трябва да се научите да оценявате и приемате вашите умения, опит, философия, стремежи и ограничения. Когато го направите, ще може много лесно да намирате правилното решение в даден момент.

8. Спрете да отлагате

Трябва да разберете, че отлагането не е черта на характера, а по-скоро навик. Тъй като **това е навик**, на 100% е възможно да се отучите от него точно както сте се научили на навика. Стремете се да използвате времето е най-ефективният начин и избягвайте отлагането с всички средства.

9. Събуди се рано сутринта

Развийте навика сутрин да ставате рано. Вековната поговорка казва: „*Ранно лягане и ранно ставане прави човека здрав, богат и мъдър!* ”

Някои от многобройните ползи от ранното ставане включват: гледане и наслада на изгрева на слънцето, упражнения и фитнес, възможност за работа по проект, само защото е важно за вас преди официалният ден да започне и т.н. В допълнение: хората които стават по-рано са по-щастливи, по-здрави и по-продуктивни от тези, които стават късно.

10. Станете по-инициативни

Придобийте навика на активност.

Някои от чертите на проактивните хора са:

- Те се смятат за създатели на живота си.
- Те не се смятат за жертви на външни условия.
- Те не позволяват на други да определят съдбата им.
- Поемат отговорност за нещата, които вършат.

11. Овладейте изкуството за разрешаване на конфликти

Конфликтът е неразделна част от живота. Ключът е да се развие умението за разрешаване на конфликти. Ако притежавате способност да управлявате рационално конфликтите и да разрешавате спорове лесно, това със сигурност ще ви направи по-успешни и щастливи.

12. Пуснете миналото

Една от най-големите пречки пред личния растеж е задържането в миналото.

За да бъдете щастливи в истинския смисъл на думата, е много важно да сте в настоящето.

И така, трябва да се научите да освобождавате призраците от миналото и да изчиствате отстранките от шкафа.

13. Прочети още една книга – чети често

Нищо не е по-силно от съкровището на знанието и начинът да придобиете това съкровище е да четете колкото можете повече.

Изследванията доказват, че придобиването на нови знания задоволява жаждата за компетентност на хората, което в крайна сметка ги прави по-щастливи.

Трябва да развиете навика да четете книги, които ще ви помогнат да придобиете нови умения, както и да изгладите съществуващите си умения. (*виж списъка с книги в края*)

14. Станете по-издръжливи

Устойчивостта е вродената способност за преодоляване на вид проблеми.

Това е разликата между това да се чувстваш безпомощен и да се изправиш уверено и смело пред проблемите си. Трябва да се научите как да преминавате през всякакъв вид проблеми; това само ще ви помогне да се изявите като по-силна личности.

15. Управлявайте ефективно стреса

Твърде много стрес може да ви попречи да вършите важни неща.

Това се отразява не само на вашето физическо здраве, но и на вашето психическо и емоционално здраве. Трябва да знаете как ефективно да управлявате стреса. В наши дни има много техники за управление на стреса. Така че всичко, което трябва да развиете, е готовността да се борите със стреса. Намирането на средства за справяне със стреса не е предизвикателство в наши дни с помощта на google.



16. Игнорирайте вашите ограничения

Ограничаването на убежденията пречи на напредъка ви, като вие се намирате **в зоната си на комфорт**. Това от своя страна е пречка да изпробвате нови неща и ви спира да поемете **рискове от страх и провал**. Можете да имате ограничаващи вярвания за почти всичко, вариращо от пари, връзка, успех и списъкът е безкраен.

Важно е да идентифицирате своите ограничителни вярвания, да ги замените с положителни убеждения, които ви позволяват да постигнете мечтите си в живота.

17. Споделете знанията си

Станете учител и споделяйте своето време, пълнете ги с обратна връзка, знания и умения. Трансферът на знания и умения не само е от полза за другия, но и самият процес засилва невронните пътища на това, което знаете – затвърждава го.

18. Увеличете волята си

Притежаването на силна волята подобрява вашите финанси, здравето ви, отношенията ви, професионалния ви успех и всички други области от живота ви. Независимо от целите, които сте си поставили, **имате нужда от воля, за да ги постигнете**.

19. Станете по-внимателни

Стремете се да станете по-внимателни.

Помага ви да осъзнаете изобилието и ползите, които вече са част от живота ви.

Вместо да отделяте време за мислене на миналото, което не може да върнете, за бъдещето, което не знаете какво ще бъде – трябва да се научите да живеете в настоящето и да се наслаждавате на моментите.

20. Научете се да взимате добри решения

Развийте навика да вземате по-добри решения в живота. Изборът или решенията, които вземате, определя живота, който в крайна сметка ще водите.

Вашите решения определят живота ви, така че те са толкова важни, че колкото по-добри решения вземате, толкова по-добър е животът ви.

21. Работете върху начина си на мислене за растеж

Вашето отношение определя кой сте като човек и това е отправна точка за взимане на вашите решения.

Постоянно трябва да работите върху отношението си и да се стремите да го направите благоприятно за растеж.

Положителното психическо мислене може да премести планини вместо вас. Помага ви да постигнете това, което искате от живота.



• ЛИЧНОСТНО ИЗРАСТВАНЕ И САМООСЪЗНАВАНЕ

Личностното развитие е житейски процес на израстване, разширявайки съзнателността по отношение на себе си и света, усъвършенствайки личностния потенциал и преживявайки истинско щастие. По време на този процес, хората се научават да генерират повече енергия и да я канализират в конструктивна посока, да усъвършенстват ума си и да управляват неговия фокус, превръщат несъзнателните си вярвания в съзнателни, работят целенасочено за житейската си визия и влагат преживявания в съзнателни взаимоотношения.

Светът е динамичен, изискванията на живота се променят непрекъснато, човек има избор да бъде „свидетел“ на тази промяна или „обект“ в нея.

Личностното развитие не ни показва какво е реалността, а ни казва как да се държим в тази реалност.

„Ако не осъзнаваме какво се случва вътре в нас, то ни се струва, че това е съдба“ – Карл Густав Юнг –

Личностното развитие започва със самоосъзнаването на **КОЙ СЪМ АЗ ВСЪЩНОСТ**. Какво се крие в моите ценности, моите преживявания, моите мисли, кои са причините да правя избори всеки ден. Какво е онова, което диктува действията ми. Какво придава смисъл и удовлетворение. Какво преживявам. В какво вярвам. Как мисля...

За това и един от базисните фактори за личностно развитие е **качествената саморефлексия**. Навикът да осмислям случващото се в и извън мен, да превръщам това осмисляне в опит, и да се променям и развивам на база на това.

КАКВО НАПРАВИХ, КАКЪВ РЕЗУЛТАТ ПОСТИГНАХ, КАКВО РАЗЛИЧНО ЩЕ ПРАВЯ ОТ ТУК НАТАТЪК?

Самоосъзнатостта е най-висшата форма на отражение на реалността. Степента на развитие й се отнася към степента на развитие на личността.



• САМООЦЕНКА НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ

Индикатори, че се развивам личностно:

- Постоянно **уча** за себе си от своите избори и действия.
- Формулирам **принципи** от успешните и неуспешните **резултати**.
- **Готов съм** да видя грешките си и **да ги призная** пред себе си и другите.
- Стремя се **да разбера** преживяванията си, истинските си нужди.
- Уча се от другите – виждайки чуждите **гледни точки**.
- Опознавам света **около себе си**.

Ползите от личностното израстване са неограничени във всички сфери:

- **Виждаш** повече възможности.
- Лесно **достигаш** до решения на проблеми.
- **Приемаш** предизвикателства.
- Ставаш емоционално **по-свободен**.
- Контролираш здравето си.
- Управляваш финансите си.
- **Готов си** да излезеш от комфортната си зона.
- **Живееш** целеустремено, а не по подразбиране.
- Учиш и израстваш като **цялостна личност**.

Личностното развитие е **доживотен процес**.

Едва ли някой започнал го, може да каже „Това ми е достатъчно“.

Често, навлизайки все по-дълбоко в тези дебри на познание на себе си, човек разбира, че сферата е необятна и има все повече възможности за развитие.

За това е нужен систематичен и целенасочен подход с ясни стъпки и фокусирани усилия.

„Веднъж приемем ли собствените си ограничения, можем да ги надскочим“

– Албърт Айнщайн –



• УВЕРЕНОСТ

Увереността е състояние на яснота, хипотезата или прогнозата, че избраният начин на действие е най-добрият или най-ефективният. Свърхувереността или самонадеяността е прекомерна вяра в някой (или нещо) да успее, без никакво отношение към провала. Увереността може да бъде самоизпълняващо се пророчество, тъй като тези без нея може да се провалят или да не опитат, защото им липсва, а тези с нея може да успеят, защото я имат, а не поради вродена способност.

Увереността е едно от най-важните качества на предприемача. Тя ви влияе на лично, професионално и дори социално ниво. Личностното развитие е голяма стъпка към увереността, защото дама умения и компетенции, които повишават самооценката и самочувствието, но има и още нещо ...

ПОВЯРВАЙ В СЕБЕ СИ! *„Когато вярвате в себе си, няма нужда да убеждавате. Когато сте самоуверени, нямате нужда от одобрението на другите. Когато се приемате такива, каквито сте, целият свят го прави.“ – Лао Дзъ*

Как да станете по-уверени в способностите си, за да можете най-накрая да преследвате възможностите, които искате за себе си?

Можете да повишите увереността си, независимо дали това е нещо, което ви идва естествено. Ето някои **практически съвети**:

Започнете с признаване на вашите постижения

Постигнали сте много неща в живота си, големи и малки, и трябва да се гордеете с това. Направете списък с нещата, с които се гордеете, че сте постигнали, така че да е видим, особено в дните, в които имате нужда от допълнителен тласък.

Помислете за качествата, които ви правят уникални

Никой друг не притежава същата комбинация от качества като вас. Помислете как можете да увеличите силните си страни. Започнете, като споделите талантите си с другите и позволите на радостта, която ви носи това, да подхранва следващата ви положителна стъпка напред. Време е да направите списък с всички невероятни качества, които притежавате.

Практикувайте знанията си, които могат да бъдат подложени на проверка

Нищо не повишава самочувствието ви повече от това да знаете, че сте подготвени. Доверете се на себе си и практикувайте предварително, ако знаете, че знанията ви могат да бъдат проверени. Симулирането на опита и начина, по който ще се справите с предизвикателствата, ще ви помогне да повишите увереността си.

Справете се със страховете си

Страхът може да бъде една от най-изтощителните емоции и може да разбие увереността ви, ако не сте внимателни. Вместо да давате сила на страха, измислете план за игра как ще се справите с него, ако случайно това наистина се случи.

Обърнете внимание на облеклото си

Как се появявате е от значение. Не е нужно да носите скъпи дрехи или най-новата модна тенденция, за да направите изявление и да се почувствате страхотно. Гордейте се с външния си вид и как се представяте. Уверете се, че дрехите ви стоят добре и ви е удобно с тях както да седите, така и да стоите.

Усмивайте се

Удивително е какво могат да направят **позата и усмивката за нивото ви на увереност**. Практикувайте да стоите или седите с високо вдигната брадичка и изправена стойка. Опитайте се да се усмихнете, когато се чувствате по-малко уверени, и наблюдавайте какво влияние на настроението ви. Науката е показала, че самият акт на усмивка може да повиши настроението ви, да намали стреса и да засили имунната ви система, тъй като естествено освобождава ендорфини и серотонин, които увеличават вашето щастие.

Упражнявайте вашата увереност

Понякога, за да станете по-уверени, трябва да се държите така, сякаш вече сте уверени. Правейки това, с течение на времето ще започнете да се чувствате по-уверени в себе си. Опитайте да се погледнете в огледалото и да се упражнявате пред него. Невероятно е какво могат да направят тези малки действия за вашата увереност и самочувствие.

Обградете се с други позитивни хора, които да ви насърчават

Уверете се, че хората около вас не ви дърпат надолу, и приемоте любезно всички мотивиращи коментари, комплименти или подкрепа, които получавате от тях. Не омаловажавайте своите постижения, силни страни или победи. Когато го направите, вие сигнализираще, че не сте толкова невероятни, колкото сте в действителност, а това може да попречи на нивото ви на увереност.

Визуализирайте как постигате целите си

Виждането на себе си успешни ще ви помогне да увеличите увереността си и ще ви даде мотивация да продължите напред. Когато дойде време да правите ходове, фокусирайте се върху това какво ще направи резултатът за вашето бъдеще, за да продължите напред.

Грижете се за вашето психическо и физическо здраве

Вашата увереност е пряко свързана с това как се чувствате. Хранете се добре, спортувайте и спете достатъчно. Обърнете внимание не само на физическите признаци и симптоми, но и на промените в психичното здраве. Когато сте на добро място психически и физически, е много по-вероятно да имате увереността, от която се нуждаете, за да направите следващия положителен ход в посоката, в която искате да вървите.

Фокусирайте се върху растежа си

Когато видите и признаете какво учите и как се развивате, ще видите, че увереността ви едновременно се подобрява, защото си давате шанс да излезете извън зоната си на комфорт и да научите нови неща.

Продължавайте да го правите

Повторението изгражда устойчивост, което от своя страна повишава увереността ви. Знаейки, че сте способни да напредвате и да се справяте с предизвикателствата, несъмнено ще ви улесни следващия път, когато направите нещо, което изисква вашата увереност. Изграждането на увереност не винаги е лесно, но с време и усилия може да се направи. Не забравяйте да започнете с малко. Празнувайте постиженията си, мислете положително за себе си и се обградете с хора, които ще ви подкрепят. И най-важното, не се отказвайте от себе си!

• ДРУГИ ЛИЧНОСТНИ КАЧЕСТВА НА УСПЕШНИТЕ ПРЕДПРИЕМАЧИ

Смелост

На първо място следва да поставим **смелостта**. Макар и на пръв поглед тривиално, именно това е базисното качество, върху което е възможно да се надградят и всички останали. Да бъдеш смел е тясно свързано с това да си склонен да поемаш рискове, а предприемачеството или изграждането на бизнес от нулата вървят ръка за ръка именно с тази готовност. В началото, когато все още сте заложили генералните идеи и имате обща визия за това как те биха могли да бъдат въведени в действие, често онова, от което имате нужда, е именно смелост. Не един и два бизнес плана са претърпявали крах само поради причината, че човекът или хората зад тях не са подхождали достатъчно смело към тяхната реализация.

Прозорливост и аналитичност на ума

Умението за **задълбочени проучвания** е също нещо от особено значение, когато говорим за стартирането на успешна бизнес стратегия. Пряко свързана с бъдещия ви бизнес е конкуренцията – желателно е да умеете да я проучвате в детайли, за да следите зорко

ходовете, предприемани от нея. Този подход действа като своеобразен лакмус и би могъл да ви ориентира относно множество евентуални изходи и посоки.

Решителност

Дори и да притежавате гореизброените качества, съществува още нещо, което е задължително да притежавате, за да се осмислят останалите две. Говорим именно за решителността – дори и да сте проявили смелост по отношение на това да мислите за бъдещ бизнес и изграждане на бизнес стратегия, а и сте провели щателно проучване на конкуренцията, нишата и икономическата обстановка, все пак следва всичко това да бъде интегрирано на практика. Погрешно е да изключвате възможността от провал – говорете с който и да е предприемач или бизнесмен и ще се удивите от всички пъти, в които начинанията им са претърпявали неуспех.

Упоритост и постоянство

Завършваме с **упоритостта** – качеството, което ще ви помогне да вървите напред. Трудности неминуемо ще има, но, притежавайки увереност и проявявайки постоянство, би следвало да ги преодолявате и да трупате ценен опит. Всяко бизнес начинание изисква адаптивност – динамичната околна среда във всякакъв аспект е нещо, което ежедневно ще налага промяна на основния ракурс. Препоръчително е да умеете да реагирате бързо и адекватно на наставящите промени – това ще ви даде голямо предимство пред останалите ви конкуренти.



- **КНИГИ ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ И МОТИВАЦИЯ ЗА УСПЕХ:**

- **„4-часовата работна седмица“, Тимъти Ферис**

В „4-часовата работна седмица“ Тимъти Ферис обсъжда как традиционните правила за бит и работа не са гаранция за богатство и удовлетворено съзнание. Реалността може да се промени спрямо волята и не е необходимо вечно да се напомня, че животът трябва да бъде труден, за да ни носи позитиви.

Тук ще намерите техники, свързани с променянето на начина на мислене по отношение работа, пари, време и свобода.

- **„Твоето его е врагът“, Райън Холидей**

Тази книга ще ви потопи в едно невероятно, вдъхновяващо и поучително приключение – приключение, в което главни герои сте самите вие. Ще разберете как се променяме по пътя към успеха, когато сме на върха и когато падаме от него. Ще разберете причините за провалите и как можете да избегнете грешките, които допускате.

- **„Седемте навика на високо ефективните хора“, Стивън Кови**

Тази книга разкрива последователен път към постигане на цялостен живот, изпълнен с честност, справедливост и човешко достойнство. Запознава ни с принципите, които ни дават сигурност, мъдрост и сила, отваряйки врати към нови възможности за промяна.

- **„Принципът 80/20 и още 92 силови закона на природата“, Ричард Кош**

Принципът 80/20 показва как по-малкото като брой, но концентрирани усилия са ключа към постигането на желаните крайни резултати. В книгата Ричард Кош се фокусира над това как да постигнем повече с по-малко усилия и каква е връзката между науката и бизнеса. Това четиво ще ви накара да погледнете бизнеса с нови очи. Това е един наръчник за успеха, в който са събрани идеи, визии и стратегии.

- **„Събудете великана в себе си“, Антъни Робинс**

Тази увлекателна книга е мощен инструмент за себеосъзнаване. Един огромен източник на идеи, сила и прозрения, които могат да се използват за постигане на целите ви в личен и професионален план. Защото всички сме създадени уникални, но имаме равни възможности да живеем пълноценно. Всичко зависи от нас самите.

- **„Правилото 10X“, Грант Кардон**

„Правилото 10X“ ще помогне да промените вашата гледна точка за живота. Преди да разберете за какво става дума, сигурно си мислите, че крайните или отрицателните обстоятелства са случайни шансове. Но след краткия и в същото време обстоен преглед, ще започнете да си задавате въпроси от типа: „Какво мога да направя, за да избегна

подобно обстоятелство в бъдеще?“ или „Какво мога да направя, за да избегна това обстоятелство следващия път, за да не ме връща в начална точка?“.

„Изкуството да бъдем продуктивни“, Джим Стовал

Продуктивността е едно от най-важните умения, които са нужни за високите постижения. Тя е едно истинско изкуство. Това изкуство е значимо както в професионалния свят, така и в личния живот.

„Правилото 5 секунди“ (The 5 Second Rule: Transform Your Life) от **Мел Робинс** е може **най-добрата книга за личностно развитие и самоусъвършенстване** на всички времена. Може би, защото Робинс има невероятна история за трансформация или защото правилото за 5 секунди е лесен, но ефективен подход, който може да промени живота ви. Просто е. Има неща, които няма да искате да правите в живота. Но с правилото за 5 секунди не си давате време да измислите оправдание. Всичко е в това да предприемете действия и да създадете голяма промяна в живота си в рамките на 5 секунди.

Как го правиш?

Просто е.

Да приемем, че не искате да ставате от леглото сутрин.

С правилото за 5 секунди не си давате избор. Отброявате от 5 до 1 и просто ставате.

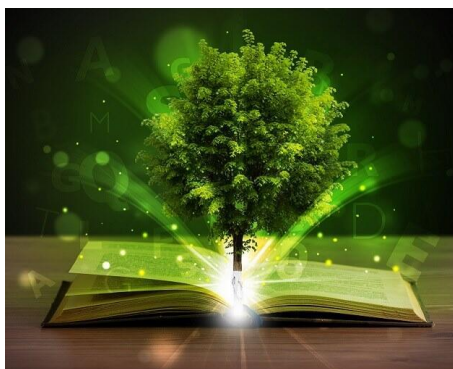
Това работи, защото винаги в **първите 5 секунди си създаваме някакви мисловни ограничения**.

„Мисли и забогатявай“ (Think and Grow Rich) от **Наполеон Хил** е класика и вероятно е това, което ще се счита от мнозина като **най-добрата книга за личностно развитие**.

Това, което наистина е хубаво в книгата, **„Мисли и забогатей“** е, че **Наполеон Хил** не ни казва открито тайната на мисленето и забогатяването – той те кара да го разбереш сам.

И нека бъдем реални, тайната на мисленето и забогатяването може да бъде различна за всеки. Тайната е, че трябва да направим всичко по-силите си за да постигнем целта си и никога, никога да не се отказваме.

В цялата книга Хил дава примери за хора, които са променили мисленето си, които са преодолели предизвикателните препятствия в живота си и са станали успешни.



ДА ОБОБЩИМ:

Едно от най-разумните и подходящи решения, които можете да направите за себе си, е да се стремите към личностно развитие. Някои от нещата, които всички искаме да направим, включват: повишаване на качеството на живота ни, постигане на повече, да станем по-добри хора и опит да бъдем по-добра версия на себе си. Затова си поставяме цели за личностно развитие и самоусъвършенстване.

Положителната промяна в живота не идва лесно, но е едно от най-добрите неща, които можем да направим. Резултатите от фокусирането върху самоусъвършенстване са невероятни. Ще имате не само по-добра връзка със себе си, но и с хората около вас.

Успехът на един предприемач е резултат от много усилия, добре обмислени решения, вложен капитал, структуриран бизнес план и комбинация от лични качества.

➤ **Бъди уверен и решителен** в своята работа. Премери предварително всички рискове и тогава залагай. Решителността е сред отличителните черти на собствениците на малък и среден бизнес, които са постигнали високи резултати. В момент, когато всичко зависи от теб, не трябва да се колебаеш, а да си бърз и да се довериш на инстинкта си.

➤ **Стреми се да усъвършенстваш лидерското изкуство** като дирижираш настоящето и едновременно сътворяваш бъдещето. Резултатите показват, че най-добрите лидери притежават две изцяло противоположни черти от характера – деликатност при общуването с хората и вискателност по отношение на работния процес.

➤ **Бъди адаптивен.** Управление на промяната и управление на риска – това е качество, което става все по-ценено. В условията на динамично променящата се икономика и постоянни новости в законодателството, все по-често има необходимост от професионалисти, които ще са „двигатели на промените“ и да могат лесно да внедряват всякакви преобразувания или реформи в профила и политиката на фирмата.

Всички тези качества вече ти звучат твърде познато. Замисли се дали ги притежаваш и дали си развил възможностите на потенциала си докрай?

Най-високата степен на потребностите: „Самоусъвършенстване и себerealизиране“.

