Приемы самовоспитания «Начни с себя»

«Если ты хочешь изменить мир к лучшему,
начинай это благородное дело с самого себя».
(М. Дудин)

Каждый выбирающий профессию, если он строго оценивает себя, может отметить, что ему для избранного дела не достаёт каких-то знаний, способностей, каких-то качеств. Однако одной строгой самооценки недостаточно. Необходимо заниматься самовоспитанием.

Самовоспитание - это сознательная, продолжительная, систематическая работа человека над собой в целях формирования и укрепления ценных личных качеств и преодоления недостатков.

Этапы самовоспитания:

1. Самоанализ уровня развития своей личности.
2. Составление перечня тех качеств, которые нужно в себе укрепить и развивать, и тех, которые необходимо подавить. Преодолеть.
3. Составление плана определённых действий для тренировки ценных качеств и преодоления недостатков.
4. Периодическое подведение итогов работы над собой.

Приёмы самовоспитания:

1. Самоприказ. «Сказано – сделано!» Этому правилу нужно следовать ежедневно. Стоит научиться приказывать самому себе, и вырабатывается прочная привычка быстро, даже с удовольствием выполнять собственные команды.
2. Самоконтроль. Старайся всегда следить за самим собой, за своими поступками и действиями даже когда остаёшься один. Постоянно подводи итоги каждого прожитого дня.
3. Самоободрение. Иногда очень полезно самому себе подсказать: «Я должен сделать это, я смогу». Знай, что безнадёжных ситуаций не бывает»
4. Самокритика. Внимательно всматривайся сам в себя, отмечай свои достоинства и недостатки. Самокритично относясь к своим слабостям или плохим привычкам, старайся их преодолеть.
5. Самовнушение. Внушить что-то себе - значит поверить в это.
6. Самообязательство. Надо учиться быть верным слову. Прежде чем обещать, подумай, сможешь ли ты его выполнить.

Самовоспитание имеет начало, но не имеет конца. Совершенствовать свои духовные и физические качества нужно всю жизнь.

Приемы самовоспитания «Начни с себя»

«Если ты хочешь изменить мир к лучшему,
начинай это благородное дело с самого себя».
(М. Дудин)

Каждый выбирающий профессию, если он строго оценивает себя, может отметить, что ему для избранного дела не достаёт каких-то знаний, способностей, каких-то качеств. Однако одной строгой самооценки недостаточно. Необходимо заниматься самовоспитанием.

Самовоспитание - это сознательная, продолжительная, систематическая работа человека над собой в целях формирования и укрепления ценных личных качеств и преодоления недостатков.

Этапы самовоспитания:

1. Самоанализ уровня развития своей личности.
2. Составление перечня тех качеств, которые нужно в себе укрепить и развивать, и тех, которые необходимо подавить. Преодолеть.
3. Составление плана определённых действий для тренировки ценных качеств и преодоления недостатков.
4. Периодическое подведение итогов работы над собой.

Приёмы самовоспитания:

1. Самоприказ. «Сказано – сделано!» Этому правилу нужно следовать ежедневно. Стоит научиться приказывать самому себе, и вырабатывается прочная привычка быстро, даже с удовольствием выполнять собственные команды.
2. Самоконтроль. Старайся всегда следить за самим собой, за своими поступками и действиями даже когда остаёшься один. Постоянно подводи итоги каждого прожитого дня.
3. Самоободрение. Иногда очень полезно самому себе подсказать: «Я должен сделать это, я смогу». Знай, что безнадёжных ситуаций не бывает»
4. Самокритика. Внимательно всматривайся сам в себя, отмечай свои достоинства и недостатки. Самокритично относясь к своим слабостям или плохим привычкам, старайся их преодолеть.
5. Самовнушение. Внушить что-то себе - значит поверить в это.
6. Самообязательство. Надо учиться быть верным слову. Прежде чем обещать, подумай, сможешь ли ты его выполнить.

Самовоспитание имеет начало, но не имеет конца. Совершенствовать свои духовные и физические качества нужно всю жизнь.