



Personal Development Quantum Leap Strategy

**Personal Development
Quantum Leap Strategy**

**GROW LEAPS AND
BOUNDS AND STAY THERE!**

**GROW LEAPS AND
BOUNDS AND STAY THERE!**

Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

avant-propos

Chapitre 1:

Principes fondamentaux du développement personnel

Chapitre 2:

Avoir un regard critique vous-même

Chapitre 3:

Explicite ment définir ce que vous voulez travailler

Chapitre 4:

Rédigez un plan de développement personnel

Chapitre 5:

Apprenez à utiliser l'imagerie Manifester

Chapitre 6:

L'importance de croire en vous-même

Emballer

avant-propos

Développement personnel ou les actions nécessaires pour améliorer un « soi-même ou sa performance physique et mentale peut exister à différents niveaux; à un niveau individuel, le développement d'autres personnes et au-delà, il est un domaine de la pratique et de la recherche. Nous avons toutes les infos pour vous aider à démarrer ici.



Développement personnel Quantum Leap

Stratégie

Cultivez pas de géant et de rester là-bas!

Chapitre 1:

Principes fondamentaux du développement personnel

Synopsis

Le développement personnel peut être entreprise dans une variété de façons et en utilisant une gamme d'outils et de techniques d'enseignement. Il est possible pour une personne de travailler sur leur propre développement personnel indépendamment des autres en utilisant des livres d'auto-assistance, des vidéos et une série d'autres matériaux disponibles. D'autres personnes pourraient choisir d'utiliser des développeurs personnels professionnels tels que les conseillers ou les entraîneurs de la vie.



Les bases

Au niveau individuel, il comprend l'amélioration de la conscience de soi et la connaissance de soi. L'attention est donnée les moyens qui peuvent être trouvés pour améliorer la prospérité et la santé et le mode de vie.

sont travaillées compétences personnelles d'un individu sur d'améliorer la capacité sociale de la personne.

Des améliorations dans ce domaine, ainsi que la la personne performance enrichissante dans des situations sociales peut également améliorer l'employabilité de l'individu. Certaines personnes choisissent de se concentrer leur spiritualité pour améliorer leur qualité de vie.

Au-delà de soi aider le développement personnel comprend le développement d'autres personnes. Cette forme de développement personnel peut avoir lieu à travers le rôle des enseignants. Les systèmes éducatifs sont conçus pour améliorer le développement personnel et la croissance de soi.

L'enseignement universitaire dispensé dans les établissements est parallèle à l'aide apportée par les enseignants pour améliorer le développement personnel de leurs charges.

Mentors offrent d'énormes possibilités dans le domaine du développement personnel et peuvent être payés ou les personnes travaillant dans la capacité volontaire, comme un collègue collègue ou un parent. Certaines personnes choisissent spécifiquement d'employer un coach de vie pour les aider à planifier leur programme de développement personnel et de les guider à travers elle.

Le perfectionnement professionnel est également un domaine de la pratique et de la recherche. Les méthodes employées comprennent l'apprentissage, les programmes, les systèmes d'évaluation, des outils et des techniques.

Comme toute forme de développement, le développement personnel utilise des cadres ou des critères pour déterminer si le changement a eu lieu. Les cadres comprennent les objectifs, les stratégies, les niveaux et les systèmes de rétroaction.



Chapitre 2:

Avoir un regard critique vous-même

Synopsis

Toute personne apportant une attention particulière à se lancer dans un programme d'auto-développement de tout type doivent d'abord avoir un regard critique sur eux-mêmes. Il est essentiel de bien se connaître afin de déterminer quel domaine ou les domaines doivent être améliorés. Il est trop facile de se sentir que la vie ne va pas bien et nous pensons que les choses doivent être améliorées, mais à moins que l'on sait exactement où il y a des zones de faiblesse, il est difficile pour des choses à améliorer.



En changeant

Alors qu'il pourrait être un exercice épuisant et lent et parfois douloureux, il est nécessaire d'examiner de multiples facettes d'une vie. L'examen devra être donné à tout ou partie des éléments suivants; bonheur personnel, sa santé et de l'état de bien-être physique et mental, la richesse personnelle, le rendement au travail et cheminement de carrière, les relations avec les autres on a et aspirations personnelles.

bonne santé physique et mentale d'une personne est essentielle à leur performance dans tous les aspects de la vie. Il sera nécessaire d'analyser la santé physique de décider s'il y a des zones qui ont besoin de guérir et se concentrent être améliorés.

Cela peut être quelque chose de simple comme prendre un test d'audition ou de vision. Alimentation et fitness cardio-vasculaire sont d'autres domaines qui doivent être pris en considération.

Un bon aperçu de sa propre santé mentale pourrait être en mesure de déterminer si une personne est affectée par le stress ou l'anxiété et déterminer si elles sont ou non domaines de la vie qui ont besoin d'être travaillé.

Nous sommes tous engagés dans des relations de quelque nature ou autre. Donner le temps de réfléchir à ceux que nous avons nous permettra de vérifier si elles sont positives ou non. L'examen devrait alors être donné si les relations doivent être terminés, développés ou améliorés.

La plupart des individus, à moins que la retraite, doivent consacrer une part considérable de leur vie en matière d'emploi.

Le temps d'analyse emploi

la performance et la satisfaction est essentielle à la réflexion sur soi. Étroitement liée à la carrière et le travail est la richesse personnelle et cela est un autre domaine qui a besoin d'un examen très attentif.



Chapitre 3:

Explicitement définir ce que vous voulez travailler

Synopsis

Une fois qu'une personne a décidé qu'ils veulent commencer sur un programme de développement personnel, ils devraient alors entreprendre une auto-analyse critique.

Il est seulement en avoir d'abord un regard critique sur leurs propres mêmes que les individus peuvent travailler quels domaines de leur vie ont besoin d'attention. Ce processus d'auto-examen peut être très douloureux, mais il est essentiel qu'il soit entrepris.



Décider

Après avoir un regard critique sur eux-mêmes, il est peut-être qu'il ya plusieurs éléments de leur vie et être qui nécessitent d'être travaillé.

Beaucoup de personnes peuvent être très dur sur eux-mêmes et croire simplement que tout est faux avec eux-mêmes et ils ont besoin de travailler sur tous les composants. Une telle façon de penser est susceptible d'entraîner l'échec. Il est essentiel d'être plus précis.

Après avoir regardé eux-mêmes d'une manière critique et notant les domaines pour les personnes auto-développement devraient alors classer les zones selon la façon dont ils croient importants sont les domaines à améliorer la performance personnelle.

Ces classements diffèrent d'un individu à. Ce qui est important est que l'individu se rend compte que la zone est de se concentrer sur la première.

En plaçant l'attention sur un ou nombre très limité de domaines pour commencer il est plus probable que le succès sera atteint plutôt que de chercher à faire beaucoup de changements ou d'apprendre trop de stratégies à la fois.

Lorsque la zone de développement personnel a été établi que la personne doit alors décider exactement ce que le résultat devrait être. Il est irréalisable d'avoir des objectifs définis ou vagues comme « Je veux être

plus heureux. » La précision est ce qui est nécessaire ici pour qu'il y ait un objectif clair à atteindre. Une fois cet objectif est clairement défini alors la tâche consistait à apporter son résultat peut être décomposé en étapes réalisables.



Chapitre 4:

Rédigez un plan de développement personnel

Synopsis

Une fois qu'une personne a déterminé qu'ils veulent améliorer leur vie en entreprenant une forme de développement personnel, pour réussir, ils doivent ensuite élaborer un plan de développement personnel.

Un plan de développement personnel est tout au sujet de l'individu et ce que l'individu veut accomplir. plans de développement personnel sont conçus à bien des égards et il n'y a pas de règles strictes et rapides.



Avoir un plan

Avant de commencer, il est essentiel que la personne sait exactement ce qu'ils essaient d'accomplir. Ils doivent écrire ce qu'ils veulent et comment ils ont l'intention d'y parvenir.

Il peut être utile pour une personne à considérer leur but dans la vie et de définir ce qu'ils sont nés pour faire, de noter leurs rêves et aussi leurs court, moyen et long terme.

Une réflexion devrait également être accordée aux valeurs et croyances de la personne et ce qu'ils veulent noter et envisagent leur auto idéal. Il serait utile de noter les erreurs qui ont été faites précédemment et les leçons qui ont été apprises d'eux.

Un modèle très simple à utiliser lors de l'élaboration d'un plan de développement personnel serait constitué d'une page pour chaque zone de développement divisé en quatre colonnes titrées sur 1 an. Plus de 3 ans, plus de 5 ans et plus de 10 ans.

les titres de page de la zone de développement pourrait être carrière, personnel, finances, corps physique et social. Mais comme cela a été dit plus haut, il n'y a pas de règles et plans de développement personnel ne sont que; personnel.

Une fois que les pages ont été intitulé écrire dans chaque colonne ce que vous voulez accomplir et pourquoi. Ensuite, écrivez comment vous pouvez y parvenir. Plus précisément quelles mesures prendre note que vous allez prendre.

Il existe des outils qui pourraient être utilisés et doivent être pris en compte pour assurer le succès. Cherchez des événements, des cours, des livres et des séminaires qui pourraient soutenir la personne atteinte de leur objectif.

Notez tous les partisans et les mentors qui pourraient être travaillé. Du soutien est offert et la personne doit garder à l'esprit qu'il est un plan de développement personnel et il faudra du temps pour atteindre les objectifs.



Chapitre 5:

Apprenez à utiliser l'imagerie Manifester

Synopsis

L'imagerie est une technique ancienne qui a ses racines dans la théorie hindoue moniste de l'univers. Les défenseurs de l'imagerie croient qu'ils ont la capacité d'influer sur le monde extérieur en changeant ses propres pensées.



Imaginer

Famously Wallace Wattles américain dans son livre « Science de l'Enrichissement », proclamait la visualisation créatrice comme la principale technique pour la réalisation de ses objectifs. L'imagerie comme une technique de manifester, la richesse et des résultats positifs dans la vie est pratiquée dans le monde entier et a de nombreux défenseurs.

L'imagerie est un autre terme pour la visualisation créative et est la technique qui sous-tend la puissance de la pensée positive qui est beaucoup utilisé par les athlètes et les sportifs pour améliorer les performances. Les praticiens croient à créer une image détaillée ou un plan de ce que l'on veut arriver et de le visualiser, encore et encore avec tous les sens.

Comme l'imagerie est imaginé les praticiens de réfléchir à ce qu'ils voient, ce qu'ils ressentent, entendent et peuvent sentir.

Bien qu'il existe des sceptiques il y a beaucoup de personnes que vous pratiquez la technique et croyez qu'il est une science affirmant que ses effets sont mesurables.

seraient bien avisés toute personne qui se lancent dans un programme de développement personnel afin d'inclure des images dans le cadre du programme. Le temps doit être mis de côté chaque jour pour réaliser des images.

Un quartier calme a besoin de fonder et l'esprit doit être effacé de la pensée.

Il est important d'apporter un sentiment de calme et de tranquillité et de paix.

respiration profonde régulière tout en dédouanant l'esprit vous aidera. L'événement ou le résultat qui doit se manifester est alors envisagé à plusieurs reprises. Une personne qui travaille à une promotion d'image pourrait l'événement à plusieurs reprises ou une personne en surpoids pourrait l'image se mince.

La croyance est que l'énergie dans le monde apportera ces événements en être.

L'imagerie est un outil puissant et doit être utilisé dans développement personnel.



Chapitre 6:

L'importance de croire en vous-même

Synopsis

Croire en soi, ou la confiance en soi, est le sentiment que de certitude que vous êtes égal à la tâche à portée de main. La confiance est contagieuse et les gens d'avoir confiance en eux portent avec eux une aura de succès et d'inspirer la confiance d'un succès dans d'autres personnes. Les indépendants semblent confiants positive et dans le contrôle.



Ceci est crucial

La confiance en soi est un attribut très important d'avoir ou de cultiver si elle fait défaut. Développer la confiance en soi devrait faire partie de tout programme de développement personnel de toute personne avec une faible estime de soi. réalisations antérieures du rendement contribuent fortement à la confiance.

Lorsqu'une personne effectue qu'ils génèrent avec succès la confiance et indiqueront qu'ils sont prêts à essayer quelque chose de plus difficile. Dans une situation où la confiance personnelle est faible, il est essentiel de rappeler les temps et les événements qui ont été couronnés de succès et d'utiliser des images pour générer la confiance une fois de plus.

La confiance en soi peut être augmentée en étant autour de soi confiant et les gens qui réussissent en adaptant une approche « si elles peuvent le faire alors si je peux » à la situation. Raisonant de cette manière d'améliorer les performances personnelles.

occasions importantes peuvent créer le doute de soi, même dans les plus confiants des individus. Lorsque nerveux ou anxieux, il est plus important que jamais de reprendre le contrôle et semblent confiants.

L'imagerie est très

outil important à utiliser pour stimuler la confiance en soi dans cette situation. La respiration profonde et la visualisation des résultats positifs à plusieurs reprises va grandement aider.

Emballer

Alors que la confiance est contagieuse est si le manque de confiance. Il est essentiel pour tous les individus qu'ils projettent une image positive et confiante afin d'être pris au sérieux.

Performance et le succès peut changer simplement en raison de l'image perçue par un public. En tant qu'individus, nous sommes tous responsables de notre image et de l'aura ou la confiance et nous devons nous rappeler que lorsque la chance dame ne brille pas, il est nous qui sommes chargés de déterminer le degré de confiance que nous ressentons.

