

Desenvolvimento pessoal: 5 pilares para o crescimento individual

A cada novo começo de ano, é comum ouvir de pessoas que buscam por desenvolvimento pessoal, ou que querem evoluir em alguma área específica de suas vidas, criar mirabolantes resoluções e promessas ambiciosas de mudanças na rotina.

Você é essa pessoa ou conhece alguém que faz isso?

Muito bem, foi pensando nisso que trouxemos 5 pilares para o desenvolvimento pessoal.

Para ler o conteúdo offline, basta acessar o pdf.

O que é desenvolvimento pessoal?



Como nenhum indivíduo é uma ilha e somos todos seres mutáveis, estamos constantemente correndo atrás de evolução. Para alcançá-la, a principal chave são novos aprendizados e a melhora de comportamentos para viver bem em sociedade.

Sendo assim, o desenvolvimento pessoal é um processo pelo qual todo ser humano passa. Você começa a se transformar desde pequeno e, quando se é um adulto formado, é comum procurar alternativas para levar uma vida mais positiva e potencializar habilidades.

Com o foco no objetivo futuro que o desenvolvimento te ajuda a alcançar, você vai avançando devagar e superando obstáculos.

Para que, ao final da busca, você esteja mais aberto e preparado para mudanças que possam vir a acontecer. Tornando-se um indivíduo mais versátil, adaptável e pronto para novas experiências.

Como se autodesenvolver?



Para que você consiga seu desenvolvimento pessoal é necessário seguir algumas etapas, cada uma das dicas abaixo é um pilar.

Esses pilares, como o nome já indica, te darão base para que você comece sua jornada.

1. Faça uma autoavaliação



Como você almeja o desenvolvimento pessoal se não se conhece?

O primeiro pilar para alcançar esse desenvolvimento é fazer uma autoavaliação. Procure ser honesto consigo mesmo e analise seus pontos fortes e quais precisam de melhora.

Lembre-se que nenhum ser humano é perfeito, então não há motivos para ter vergonha do que precisa melhorar. Só por fazer uma auto análise, mostra o quão inconformado você está com essa situação e que busca por evolução.

A jornada para o autoconhecimento não será fácil, mas após passar essa etapa, você terá uma ideia de por onde começar o crescimento.

2. Estipule metas realistas



É normal, e até saudável, ter objetivos ambiciosos.

Entretanto, como você está no começo do seu desenvolvimento, é mais aconselhável traçar metas realistas para alcançar objetivos pequenos e fáceis.

Isso porque quando não realizamos um objetivo, tendemos a nos sentir frustrados e incompetentes e esses sentimentos são inimigos naturais do ser humano. É por conta deles que grande parte das pessoas desistem no primeiro obstáculo.

Então, determine metas coerentes com sua realidade e vá aumentando gradativamente após concluir a anterior, faça isso até atingir o seu objetivo.

3. Invista em novos conhecimentos



Você já ouviu a frase “se você quer investir em alguma coisa de valor, invista em você”?

Pois bem, a verdade é que é isso mesmo!

Acredite, dentre tudo que existe, não há nada mais benéfico do que cuidar de si mesmo, isso porque quando tiramos um tempo para buscar novos aprendizados, estamos nos mantendo indivíduos intelectuais e atualizados.

Por si só, os seres humanos são criaturas curiosas e quando procuramos por novos conhecimentos, estamos também nos permitindo experimentar novidades.

Sendo assim, procure livros com novas abordagens ou de autores diferentes, participe de palestras, se inscreva em novos cursos ou ouça podcasts sobre assuntos diversos!

Essa é uma forma de nos tornarmos mais conscientes sobre nossos gostos pessoais e aprender sobre o que é prazeroso para a gente.

4. Administre seu tempo



Na vida, principalmente a adulta, temos a impressão que o dia poderia ter mais que 24 horas. Isso porque temos diversos compromissos e responsabilidades que precisam ser executadas no espaço de tempo disponível.

Por isso, quando embarcamos na jornada do desenvolvimento pessoal, precisamos de um tempo extra para colocar em prática algumas novas atitudes.

Faça um planejamento claro do seu dia e mantenha uma agenda organizada para dar tempo de realizar todos os seus compromissos.

Caso ache interessante, comece a utilizar plataformas de gerenciamento de projetos, como o [Trello](#) e o [Asana](#). Neles você pode colocar tudo que deve ser feito e o até quando, é uma ótima ferramenta para quem precisa de uma ajudinha não se esquecer de nada.

5. Mantenha a persistência



Como eu havia dito anteriormente, é muito fácil desistir no primeiro obstáculo ou no primeiro erro.

Infelizmente, não há nenhuma receita milagrosa para você se tornar totalmente desenvolvido, por isso, a persistência é sua maior aliada.

Coloque na sua cabeça que ninguém evolui dentro da zona de conforto, sendo assim, quando saímos desse local seguro, enfrentamos desafios nunca antes experienciados.

E são esses desafios que vão te ensinar novas habilidades e te desenvolver como pessoa.

Gostou do conteúdo sobre por onde começar a se desenvolver? Então comenta aqui embaixo, compartilhe nas suas redes sociais e assine a newsletter para receber as nossas novidades!