

КАК А ВЫ занимаетесь САМОРАЗВИТИЕМ?



ДЕНИС АГАШИН

глава Администрации города Ижевска

На мой взгляд, развитие должно быть разноплановым и непрерывным. Лично я, как мне кажется, развиваюсь постоянно. Хожу в спортзал — укрепляю свое тело. На пользу здоровью и занятия йогой, к которой я приобщился два года назад. Читаю книги — развиваюсь интеллектуально и духовно. Даже общение в социальных сетях способствует развитию.



ОЛЕГ ВЫЛЕГЖАНИН

вице-президент Центра высоких технологий

Развитие для меня — это ежедневное решение сложных задач, которые подбрасывает мне любимая работа, да и просто жизнь. Хотя подбрасывает ли? Я сам ищу себе проблемы. Для меня умение их решать — прекрасный стимул для роста. Находишь решения для одних задач, появляются новые — и этот увлекательный процесс бесконечен! Что помогает находить решение? Обостренное чувство ответственности перед моими коллегами, партнерами, семьей. Помня о них, я не могу позволить себе не решить задачу, какой бы сложной она ни была.



АНДРЕЙ ВОРОНОВ

руководитель Клуба традиций Китая

Мое развитие — это жизнь. Я живу очень расслаблено и внимательно. Говорят: «Мудрый идет, как по тонкому льду ступает», то есть внимательно делает каждый шаг. Внимательно относиться к жизни — это не значит постоянно думать, на самом деле мудрость и IQ не связаны. Развитие — это непрерывающийся процесс. Жизнь никогда не стоит на месте. Любое постоянство — иллюзия. Если мы хотим создавать условия для счастья, нам надо перестать сравнивать себя с кем бы то ни было. Каждый в жизни раскрывает именно свои способности.



ОЛЕГ БОЧКАРЕВ

врач, спортивный тренер, руководитель общественной организации инвалидов «Благо»

Мое развитие, как это ни удивительно прозвучит, стало возможным благодаря моему глубокому пессимизму. Именно эта черта характера заставляет шевелиться и действовать в жизни, чтобы добиться результата. Больше всего я люблю путешествовать. Причем любая поездка, даже за 20 километров от города, — новые ощущения и впечатления. Я много езжу на автомобиле. Только за минувший год накатал порядка 25 тысяч километров: был и в Крыму, и в Москве, и в Тюмени.



НАИЛЬ ЗИЯТДИНОВ

ветеран боевых действий, член Общественного совета МВД России по Удмуртии

Люди постоянно меняются, хотя бы они этого или нет. Другой вопрос, насколько этот процесс управляем. Можно лежать перед телевизором и растить живот — это тоже времена, только они происходят без наших усилий. А вот, например, чтобы каждый день бегать по 10 километров, нужна сила воли. Я считаю, что именно тренировка силы воли и выносливость — управляемое позитивное развитие. Лично мне по душе открывать в себе новые возможности. Конечно, для этого нужно напрягаться (физически, эмоционально, умственно), но и удовольствие, получаемое в ответ, — неописуемо выше, чем лежание на диване, просмотр телевизора и отращивание живота. Каждый выбирает то, что ему по душе.



ФАИНА ЦЕЛОУСОВА

руководитель женского центра развития и гармонии «Преображение»

Женщинам важно развиваться именно в соответствии со своей природой. Школа, институты и тренинги личного роста развивают в нас только мужское начало: ориентир на цели, достижения, успех, карьеру. А женский путь развития — это взаимоотношения: мы не можем быть счастливы, если никто нас не любит и мы сами не дарим любовь. Но этому никогда не придавали значение. Нам всегда говорили: иди, достигай, зарабатывай, надейся на себя. Когда-то и я шла по этому пути — у меня два высших образования, был успешный бизнес. Сейчас я вернулась в творчество: пою, танцую, сочиняю стихи, музицирую на фортепиано, рисую — для меня это и есть развитие. ☺