

«РАЦИОН» – Коллекция книг

БЕЛКИНА НАДЕЖДА



САМОМОТИВАЦИЯ

или

**сбалансированная система
управления своей жизнью
на основе позитивной Я-концепции**



Челябинск

Центр интеллектуальных услуг «Энциклопедия»

2008

«РАЦИОН» – Коллекция книг

НАДЕЖДА БЕЛКИНА

САМОМОТИВАЦИЯ

или

сбалансированная система управления своей жизнью
на основе позитивной Я-концепции

Челябинск
Энциклопедия
2008

УДК 316.6

ББК ~~448.1.211~~

Б43

Белкина Н. А.

Б43 Самомотивация, или сбалансированная система управления своей жизнью на основе позитивной Я-концепции / Н. А. Белкина. – Челябинск : Энциклопедия, 2008. – 244 с. (Серия «Рацион» – коллекция книг)

ISBN 978-5-91274-033-6

Есть книги, по которым можно учиться жить. Люди хотят жить яркой и насыщенной жизнью, преуспевать в профессиональной деятельности, быть счастливыми. Они хотят быстро и успешно справиться со своими проблемами, предотвращать болезни и несчастья, избавиться от ощущения одиночества, мечтают освободиться от комплексов и недостатков. В этой книге вы найдете ответы на вопросы, как полюбить свою жизнь и свой внутренний мир, как самому вдохновлять и облагораживать себя, не ожидая этого от других, как стать свободным, независимым, уверенным в себе и способным справиться с любыми обстоятельствами, сохраняя достоинство, каждый день наполняя себя ощущением счастья и самореализации.

Данная книга основана на личном опыте автора и опыте тысяч успешных и счастливых людей нашей планеты.

Книга предназначена для широкого круга читателей, желающих получить знания и навыки по самосовершенствованию и саморазвитию личности.

УДК 316.6

ББК ~~448.1.211~~

ISBN 978-5-91274-033-6

© Белкина Н. А., текст, 2008

© ООО «Энциклопедия»,

дизайн, 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	6
О КНИГЕ «САМОМОТИВАЦИЯ»	8
ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА	11
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	16
ВВЕДЕНИЕ	17
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ЛИЧНОЙ СИСТЕМЫ МОТИВОВ И САМОМОТИВАЦИИ	23
1.1. Понятие мотива и самомотивации	23
1.2. Выбор мотивов и их последствий	27
РЕЗЮМЕ	56
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА МОТИВАЦИОННОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ ЭФФЕКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ ...	58
2.1. Сущность и значение Я-концепции	58
2.2. Реальная Я-концепция	61
2.3. Перспективная Я-концепция	69
2.4. Ролевые Я-концепции	90
РЕЗЮМЕ	95
ГЛАВА 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИСТЕМЫ СБАЛАНСИРОВАННЫХ ЦЕЛЕЙ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНИ	98
3.1. Понятие целей и их мотивирующее воздействие	98

3.2. Главные цели и смысл жизни человека. Критерии и показатели оценки реализации целей	103
3.3. Планирование реализации целей	119
РЕЗЮМЕ	136
ГЛАВА 4. ЕЖЕДНЕВНАЯ САМОМОТИВАЦИЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ	
4.1. Продолжение перемен	141
4.2. Сегодня – это и есть жизнь	147
4.3. Регламент сегодняшнего дня	150
4.4. Утро сегодняшнего дня	182
4.5. Сегодняшний день	193
4.6. Вечер сегодняшнего дня	206
4.7. Модель самомотивации	215
4.8. Содержание сбалансированной системы управления жизнью на основе самомотивации и позитивной Я-концепции	219
РЕЗЮМЕ	222
ГЛАВА 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ САМОМОТИВАЦИИ	
	224
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	231
ОБ АВТОРЕ	232
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	239