

## ”Dezvoltarea personala-cheia pentru evolutie”



Sub aceasta titulatura are loc o expoziție tematică realizată de bibliotecara Luciana Macovei în holul Bibliotecii Județene „Nicolae Milescu Spătarul” Vaslui cu documente din colecțiile Sălii de lectură și periodice. Sala vine în întâmpinarea aspirațiilor utilizatorilor cu o expoziție de carte ce are ca tematică dezvoltarea personală. Una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă fiecare dintre noi este „Cum sa-mi fac viata mai buna”? Deși nu există o rețetă universal valabilă, fiecare poate să-și optimizeze atuurile de care dispune pentru a se adapta la „aceasta civilizatie a vitezei”, învățând să-și activeze dinamica personală cu maximum de

eficiență. Pentru a adopta un stil de viață sănătos, dezvoltarea personală este la fel de importantă ca sportul sau alimentația. Tot mai mulți oameni au devenit conștienți de acest aspect, așa că apelează la cărți de dezvoltare personală pentru a se cunoaște mai bine și pentru a descoperi strategii cu ajutorul cărora să depășească momentele dificile și să-și schimbe viziunea asupra vieții. Evoluția începe de la cunoașterea de sine. Să știi cine ești și să te înțelegi a devenit un important atu nu doar în viața privată, ci și în cea profesională. Aceasta ne conduce la o creștere a încrederii în propriile forțe, cât și a capacității de a evalua atât impactul pe care comportamentul nostru îl poate avea asupra celor din jur, cât și pe al celorlalți asupra noastră. Importanța lecturii în dezvoltarea personală nu poate fi contestată. Ea ne învață să ne îmbunătățim abilitățile, să dezvoltăm altele noi, să ne eliberăm mintea de gânduri și atitudini negative, să ne observăm greșelile și să le corectăm la timp. Ne ajută să ne dezvoltăm curajul de a ne schimba și a renunța la limitările impuse atât de noi înșine, cât și de cei din jurul nostru, să găsim soluții viabile de organizare a timpului, de eliminare a stresului, să depășim barierele comunicării și să construim relații productive. Astfel ci din jurul nostru se concentreaza mai bine asupra carierei sau a unui plan, conștientizeaza emoțiile negative și crește controlul asupra lor, dar și abilitatea de a identifica emoțiile celorlalți și de a gestiona răspunsul sau reacția la acestea. Astfel se poate învăța să rămânem motivați de lucruri ce depășesc barierele recompenselor externe precum faima, bogăția, recunoașterea sau aprecierile celor din jur. Veți găsi în expoziția noastră cărți de dezvoltare personală fie că sunteți iubitori de cărți psihologice, relații, comunicare, încredere în sine, empatie, stăpânire de sine, fericire sau meditație. Volumele expuse surprind aspecte diverse ale personalității și povești care vă vor aduce mai aproape de sine, ajutându-vă să conștientizați atât punctele vulnerabile cât și atuurile, și cum să vă puneți în valoare ce aveți mai bun.