

فتطوير الذات يشمل تطوير العقل، إنَّ علم تطوير الذات أصبح من العلوم التنموية البشرية المزدهرة في عصرنا الحالي، لما له تأثير قوي على شخصيَّة الفرد فيتعلم كيف يتحكَّم ويضبط ذاته ، وكيفيَّة استثمارها بالنحو الذي تحقق أهدافه ، والتخلِّي عن التفكير السلبي في النظرة للأمور.