

An impressionist painting by Yulia Bolgova. The scene is a vibrant landscape. In the foreground, a field of blue and white irises with green leaves is in full bloom. Behind them is a vast field of yellow flowers, possibly rapeseed. In the middle ground, several large, leafy trees stand in a row. In the background, a town or village is visible on a hillside, featuring a prominent church with a large dome and a spire. The sky is a mix of blue and grey tones, suggesting an overcast day. The overall style is characterized by visible brushstrokes and a rich, textured color palette.

Юлия Болгова

ПРИВЫЧКИ

Какие Ваши привычки полезные?

Юлия Болгова
Привычки. Какие Ваши
привычки полезные?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23865165
ISBN 9785448508127*

Аннотация

Серьезные, веселые, редкие... Привычки бывают разные. Какие привычки имеете Вы? Какова польза Ваших привычек для Вас и окружающих? Привычки можно менять, формировать новые. Процесс работы над собой может быть простым, легким, приятным, если Вы имеете привычку производить внутренние изменения спокойно, плавно, с интересом. У Вас есть такая привычка? Она Вам необходима?

Содержание

Все дело в привычках	5
Глава первая. Серьезные привычки	9
Привычка первая – планировать события в своей жизни	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Привычки Какие Ваши привычки полезные?

Юлия Болгова

© Юлия Болгова, 2017

ISBN 978-5-4485-0812-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все дело в привычках

Не в привычках дело? А в чем? В чем причина успеха и неуспеха, удачи и неудачи? В случайном совпадении обстоятельств? Да, такое случается. Но не часто. И не всегда.

Если два человека поссорились и ни один из них не идет на компромисс, то в чем причина? Кто из них более прав? Эти два человека не думают о степени своей неправоты или непонимания. Оба из них имеют одну и ту же привычку – настаивать на истинности своей точки зрения, важности своей ценности и приверженности к своей философии.

Почему одни люди прилагают усилия в деятельности, а другие не будут напрягаться при малейшем дискомфорте? У них разные привычки. У одних – не отступать, доводить дело до конца, прикладывать усилия, если возникли трудности. У других – привычка находить сто причин, чтобы не пересилить себя.

Люди и к жизни относятся по-разному. Кто-то любит жизнь, радуется каждому ее дню, а кто-то привык считать жизнь суровым испытанием, мукой, выживанием. Такие люди думают, что жизнь серая и трудная. И они привыкли так думать.

Привычки формируются очень быстро и так же быстро исчезают. Если не повторять какой-либо навык, действие, то привычка теряется. Она не пропадает полностью, но при

первой попытке ее проявить, Вы испытаете неуклюжесть, неловкость или еще какой-то дискомфорт.

Например, если Вы в детстве катались на велосипеде, коньках, а потом лет 20—30 не занимались этим развлечением, то на первых порах Вам такое занятие покажется сложным.

Привычки накапливаются с годами, обрастают невидимыми связующими нитями, переплетаются между собой и формируют нашу жизнь, которую мы потом называем судьбой.

Если человек привык сомневаться, искать оправдывающие аргументы своему бездействию, оставаться в неподвижной точке, то о каком движении к цели, карьерном росте, развитии может идти речь? Пока он не выработает в себе привычку действовать ежедневно в нужном ему направлении, то он так и останется на той же исходной точке. И никакие обстоятельства, и счастливые случаи ему не помогут.

Для людей, не имеющих привычку доводить начатое дело до конца, терять интерес на половине пути, невозможно будет никогда выполнить намеченное задание. Он обязательно найдет оправдание для незаконченности цели. И очень убедительно расскажет, как не сложились обстоятельства или какие другие события препятствовали завершению процесса. Но на самом деле такой человек привык не заканчивать ничего, что он начинал. Ему это дело стало уже не интересно. У него есть привычка начинать новое, загораясь идеей и есть привычка бросать то занятие, где погасла искра жела-

ния. Или мучительно ожидать, как кто-то другой доведет его дело до конца.

Привычки очень многообразны и индивидуальны. Есть типичные привычки для жителей определенного региона. И есть привычки, присущие людям конкретной семьи, возраста, пола.

Но все это не главное. Самое важное и приоритетное в области привычек это то, что их можно менять, заменять, изменять, добавлять новые, уничтожать лишние и вредные. Очень полезно производить чистку своих привычек регулярно. Если где-то Вы застряли, что-то не движется, не ладится, не получается, то есть смысл пересмотреть свои привычные действия. Отказаться от неэффективных и добавить полезные. Тогда пойдут изменения.

Работа с привычками, как и с чертами характера – самая важная в процессе работы над собой. Но, к сожалению, очень мало людей проводят профилактику в этой области. И еще меньшее число людей работают над созданием полезных привычек.

Если не иметь привычку укреплять свое здоровье (заниматься спортом на воздухе, контролировать питание, закалывать свой организм, соблюдать режим труда и отдыха), то как организм будет здоровым?

Если не иметь привычку быть радостным, веселым, приветливым, шутливым с людьми, то откуда эта радость возьметсся?

Если не иметь привычку быть активным, действенным, то и дел Вы никаких не сделаете.

Так что, все дело в привычках. В Ваших привычках!

Формируйте необходимые и полезные для себя привычки. Те привычки, что поведут Вас к результату Вашей цели, Вашего желания.

Говорите, что и цели у Вас нет? – Ну, что ж, это Ваша привычка – жить бесцельно.

А..., есть желание? Это уже хорошо. Хотите, чтобы оно само по себе исполнилось? Вы давно так стали думать и рассуждать? Что желания исполняются по взмаху волшебной палочки? Наверно, подобные мысли стали для Вас настолько привычными, что Вы искренне верите в чудесное стечение обстоятельств, в волшебное чудо. Прекрасно. Ваша привычка – верить и ждать.

Только не забывайте, что все, что Вы имеете сейчас (плохое и хорошее) – результат Ваших действий, Ваших привычек. Все, что Вы захотите иметь в будущем – результат Ваших будущих действий и привычек. А их можно менять!

Глава первая.

Серьезные привычки

Привычка первая – планировать события в своей жизни

В канун Нового Года наступает приятная суета. Подготовка долгожданного веселого праздника отнимает много времени. Покупка новогодних подарков, приготовление вкусных праздничных блюд, планирование ночного мероприятия действительно повышают активность и радость.

Подвести итоги года, наметить желаемые события на следующий год мы часто забываем. А ведь сейчас, перед наступлением следующего этапа жизни, важно определить его основное направление. А еще лучше продумать шаги и действия по исполнению своих желаний.

О чем идет речь? О планах на будущий год? Не только. Обратите внимание на привычки, на действия, которые Вы совершаете регулярно. Именно они и привели каждого из нас к тому, что мы имеем сейчас.

Есть ли у Вас привычка ставить цели на предстоящий год, планировать свою жизнь по месяцам, мечтать о более высоких результатах, намечать способы реализации задачи?

Хотите ли Вы иметь такую привычку – создавать свою жизнь, ставить перед собой посильные задачи и чуть-чуть сложные? Вам нравится работать над улучшением своего характера, над качеством своей жизни?

Если да, то, найдите полчаса или час и сделайте такую работу.

Если нет, то, возможно, Вы захотите сформировать привычку жить осознанно, планировать свою жизнь, повышать свои знания и увеличивать силы, определять конкретные задачи и решать их.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.