



Юлия Болгова

ПРИВЫЧКИ

Какие Ваши привычки полезные?

Юлия Болгова

**Привычки. Какие Ваши
привычки полезные?**

«Издательские решения»

Болгова Ю.

Привычки. Какие Ваши привычки полезные? /
Ю. Болгова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850812-7

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?

ISBN 978-5-44-850812-7

© Болгова Ю.
© Издательские решения

Содержание

Все дело в привычках	6
Глава первая. Серьезные привычки	8
Привычка первая – планировать события в своей жизни	8
Привычка вторая – освободиться от лишнего	10
Привычка третья – быть сильным	11
Привычка четвертая – наблюдать	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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, удаchi 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, обрastaют 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 желания. 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, закаливать 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 возьмется?

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

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.

Что даст такая привычка? – Стабильное, ровное настроение; ясность своих желаний и понимание вектора приложения своих усилий. У людей, действия которых целенаправленны, высокая энергетика. Они всегда в движении. Их сознание сконцентрировано, тело активно. Их деятельность эффективна и результативна.

Как выработать в себе привычку планировать свою жизнь на год, месяц, день?

Есть очень простое упражнение, которое нужно выполнять ежедневно в течении 14—21 дня.

Каждый день перед тем, как лечь спать, задайте себе вопрос:

«Что я буду делать завтра (в следующем месяце, весной, через полгода)?» – И напишите ответ.

В конце следующего дня ответьте на вопрос: «Что я делал сегодня?» – Ответ напишите.

И снова спросите себя: «Что я буду делать завтра?» – Ответ запишите.

Вы можете и не выполнить то, что запланировали. Это уже другая работа – нахождение и устранение причин бездействия. На данном этапе нужно приучить свое сознание думать о конкретных, необходимых для Вас шагах в наступающем дне.

Такие простые действия совершайте ежедневно. Чтобы выработалась привычка планировать свой день, необходимо поработать со своими мыслями минимум 14 дней при условии, что Вы совершаете процесс планирования с удовольствием. Привычка (а это регулярное повторение одних и тех же действий) закрепляется через 21 день. Чтобы привычка стала рефлексом и повторялась легко, без малейшего напряжения, то над ее формированием придется поработать от 40 дней до полугода.

Мы все «сотканы» из привычек. Только одни из них полезные, другие нет. Ненужные привычки можно отменять и нарабатывать необходимые.

Строить и формировать события своей жизни может не каждый человек.

Вы можете! Раз Вы читаете эти строки, то работа над своей жизнью Вам по плечу.

Успехов! Выработывайте эффективные привычки и Ваша жизнь будет содержательной, наполненной радостью, бодростью и активностью!

Итак, привычка первая – Привычка планировать события в своей жизни, ставить цели и задачи на конкретный период.

Привычка вторая – освобождаться от лишнего

Привычки – это наш характер. Привычки можно менять. Можно создавать новые привычки. Не очень многие люди занимаются тем, что наблюдают за своими привычками и освобождаются от деструктивных. И это тоже привычка – работать над улучшением своего характера.

Одна из полезных привычек – это умение освобождаться от ненужного, лишнего, вредного, изжившего себя, то есть от всего, что не приносит пользы.

Обратите внимание на жилище человека. Если Вы заметите, что вещей в доме больше, чем Вам кажется должно быть, то можете не сомневаться, что у этого человека имеются проблемы с освобождением от ненужного в жизни.

Страх – его основная эмоция. Такой человек боится потерять то, что имеет («а вдруг больше не будет»), отцепиться от какого-либо дела и занятия, не нужного ему давно («а вдруг другого не найду»), отойти от отношений, в которых погасла искра чувств («других может и вообще не быть»). Такой человек не самостоятелен и всегда будет стремиться прицепиться к другому, полагая, что кто-то другой для него защита.

Люди с чрезмерным чувством страха обычно полные (едят они тоже про запас), тяжелые на ногу или имеют походку медленную. Они часто много говорят, бубня себе что-то под нос или, наоборот, молчат и от них трудно добиться и слова.

Они обычно уходят от ответа на конкретно заданный им вопрос. У них нет четких целей и планов. Все их внимание в другом месте. Они контролируют зону страха.

Самое интересное, что бояться чего-либо – это тоже привычка. (Здесь не идет речь о страхе, возникающим естественным образом, как средство безопасности и защиты).

Какая привычка будет полезной и эффективной для людей, трудно расстающихся с прошлым? – Привычка регулярной инвентаризации своего внутреннего и внешнего состояния и освобождение от лишнего и непригодного для жизни.

Освобождаться от старого нужно не только в конце уходящего года, чтобы не прихватить с собой случайно старый хлам в будущее. Освобождаться нужно ежедневно! От мусора в доме, в голове, в своей жизни.

Порядок в доме, простор, свежий воздух в помещении – признак определенного качества характера человека. Такой человек умеет наводить порядок и в своем сознании – выбрасывать лишнее. Тогда и новые знания, силы, отношения, идеи приходят! Есть свободное место. Старый груз не давит, не тянет, не держит.

У Вас есть такая привычка? Привычка вовремя освобождаться от лишнего, не приносящего пользу?

Вы всегда можете сформировать новую привычку, если захотите.

Просто возьмите и сделайте! Выбросьте, выкиньте, удалите, отпустите, простите, оставьте... все-все-все, что тянет Вас вниз. И тогда... Вы почувствуете радость и легкость свободы.

И тогда... Вы сможете позволить новому войти в Вашу жизнь.

Освобождайтесь. Формируйте полезную привычку.

Успехов! Вы можете это сделать.

Привычка третья – быть сильным

Полезно то, что Вам пригодится в жизни.

Вытаскивать себя из депрессии, болезни, провала и других невзгод по плечу человеку, сильному духом. Волевыми и упорными не рождаются. Ими становятся. Один раз человек проявил упорство, второй, третий, и у него начинается формироваться привычка преодолевать сложные ситуации самостоятельно.

Нытиками и бездельниками тоже становятся самостоятельно. Один раз пожаловался на трудную жизнь, второй, третий, а потом и не заметил человек, как он постоянно ноет и жалуется. Люди привыкают к его «беспомощности», да и он сам привыкает быть слабым.

Какая привычка полезная? Привычка быть сильным, самостоятельным или привычка быть беспомощным и слабым?

Человек, с сильной волей и духом всегда будет стремиться к решению задачи. Слабый человек будет искать помощи от других людей. Если сильный человек не справится сам с поставленным вопросом, то обратиться за помощью к людям, способным помочь ему или подсказать направление действий. Слабый человек может и не найти людей, которые возьмутся за решение его вопроса. Что он тогда будет делать? Сам станет прошибать стену? – Нет. У него нет привычки прикладывать усилия.

Сильные люди всегда прикладывают волю, дух и идут до конца в своем решении.

Слабые и не поднимаются, чтобы идти.

Сильные люди выработали в себе привычку преодолевать возникающие сложности. Слабые выработали в себе привычку жаловаться, вешать свои проблемы на других и «складывать крылышки».

Как сформировать в себе привычку преодолевать лень, пессимизм, неуверенность, другие препятствия?

Правило первое – если что то решил сделать, сделай это прямо сейчас. Не завтра, не когда будет время, а прямо сейчас. Хотя бы маленький шагок. Тогда сознание и тело запоминают команду «решил – сделал».

Правило второе – определи количество дней на выполнение какого-либо действия (например, «буду каждую субботу в течении трех зимних месяцев кататься по утрам на лыжах»). Не уступай никаким соблазнам. Выполни то, что решил. Тело и сознание запомнят, что действие будет выполняться до тех пор, пока не истечет срок.

Правило третье – раз в неделю заставляй себя делать то, где нужно приложить дух (вставай в 5 утра, обливайся холодной водой, голодай). Один раз в неделю, в точно установленный день. Это не трудно! Всего раз в неделю. Тогда человек понимает, что он может преодолевать себя.

Успехов!

Привычки вырабатываются быстро!

Формируя полезные привычки, Вы формируете события своей жизни.

Привычка четвертая – наблюдать

Вы умеете наблюдать? У Вас есть такая привычка?

Большинство людей и слушать не умеют. Когда им что-нибудь говоришь, они кивают головой, поддакивают, а потом, в скором времени, как только ты сделал паузу, вставляют свое мнение, суждение, спорят, отстаивая свою точку зрения.

В чем польза этой привычки, привычки наблюдать? Наблюдательный человек владеет очень большой информацией о жизни. Свои знания он получил практическим путем, наблюдая за всем, что вокруг него. Он может предсказать поведение людей, успех и неудачу, событие, результат. Он может объяснить многие непонятные факты. Потому что свои выводы он делает на основе долгих и тщательных наблюдений.

Наблюдательный человек «читает» людей, как книгу. И для того, чтобы овладеть таким мастерством – предсказывать поведение и поступки других людей, надо быть наблюдательным. Наблюдать необходимо за всем, что происходит вокруг Вас. Какой интонацией отвечают по телефону, как часто звонят, с чего начинают диалог, в каких случаях о Вас помнят, когда человек раздражается, почему закрывается и не отвечает... и так далее. Чтобы стать наблюдательным и предсказательным, вести наблюдение нужно постоянно.

Привычка быть наблюдательным очень хорошо развита у восточного народа. Они говорят только после того, как провели наблюдательный анализ.

Наблюдательного человека невозможно обмануть, склонить на свою сторону, манипулировать им.

И если только Вы чуть-чуть потренируете в себе способность наблюдать, Вы будете изумлены, увидев мир другими глазами!

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.