

Привычки- это средства для достижения целей.

Что же такое привычка? Это то действие, которое выполняешь, как говорят, «на автомате» — не задумываясь. Привычки – инструмент, который или помогает достичь цели, или, напротив, вставляет палки в колеса.

Представь, что ты заимел, например, привычку с вечера готовиться к следующему дню, ежедневно учить 10 новых иностранных слов, читать одну книгу в неделю. Как изменилась бы твоя жизнь? Каких высот удалось бы достичь, прилагая минимум усилий? Подумай над этим.

Какие привычки помогают в достижении целей

Ты можешь сверить свои привычки со списком, приведенным ниже. Возможно, тебе есть над чем поработать.

Поддержание порядка. Порой банально неположенная на место вещь ведёт к потере времени, денег и настроения.

Забота о здоровье. Добиваться целей, работать эффективно человек может при хорошем самочувствии. Выработывай правильные пищевые привычки, соблюдай режим труда и отдыха, занимайся спортом – делай всё, что укрепляет и сохраняет здоровье.

Пунктуальность. Для одних людей прийти вовремя на встречу – непосильная задача, для других – просто привычка.

Целеполагание. Ставь цели перед собой, обозначай временные сроки для их выполнения. Ежедневно делай по шагу к цели.

Построение планов. Планирование экономит время и помогает выделять приоритеты.

Общение. Успешный человек — коммуникабельный. Находи время, чтобы общаться с людьми, помогать им, перенимать их опыт.

«Иммунитет» к общественному мнению. Приучай себя к «здоровому пофигизму». Запомни, люди всегда критиковали и будут критиковать, и это не должно тебя останавливать.

Алгоритм приобретения полезных привычек

Шаг 1. Выбери и запиши привычку, которую хочешь обрести.

Например, [стать пунктуальным](#), так как постоянно опаздываешь.

Шаг 2. Пометь, с какими последствиями этой привычки ты сталкиваешься сейчас, и какие могут ожидать в будущем. Например, твоя непунктуальность может стать причиной увольнения.

Шаг 3. Запиши плюсы, которые получишь, если приобретешь новую привычку. Например, у тебя улучшатся отношения с родителями, с

учителями, с друзьями, повысятся успехи в школе и т. д. Ну а в будущем пунктуальность точно поможет в карьере.

Шаг 4. Составь план активации привычки. Например, переведи все свои часы на 15 минут вперед. Утром вставай на 30 минут раньше, чем обычно, собирай с вечера портфель и готовь одежду, откладывая гаджеты минимум за час до выхода из дома, прибавляй 15 минут ко времени, запланированному на дорогу.

Шаг 5. Мотивируй себя. Например, можешь пообещать себе поход в любимое кафе, покупку обновки или любой другой подарок, который примирит тебя с дополнительной нагрузкой.

Шаг 5. Действуй! Как вариант, можно внедрять полезные привычки вместе с другом или подругой, устроив соревнование.

Если хочется поделиться или посоветоваться, звони на номер 8 800 2000 122 — психологи Детского телефона доверия ждут твоего звонка!