

Как достигнуть желаемого? Воспитание привычки

«Тот, кем вы себя видите, будет тем, кем вы станете» Джим Кэткерт.

Мы очень часто откладываем дела на потом. Как правило, это «потом» наступает не скоро, либо вообще не наступает. Так мы сами лишаем себя лучшего, чего каждый из нас достоин.

Успех любит тех, кто точно знает, что хочет от этой жизни, и целенаправленно идет по дороге достижений. Он сопутствует тому, кто не откладывает решение задач на потом, а сразу приступает к реализации задуманного. Только воспитывая в себе такие качества, как упорство и целеустремленность в работе над важными делами, и идя до победного конца, вы сделаете свои мечты явью, а дело сдвинется с мертвой точки.

Для достижения высокого уровня профессионализма и продуктивности труда необходимо воспитание в себе устойчивой привычки решать самые важные задачи с самого утра, не отвлекаясь на другие проблемы.

Обычно перед человеком стоит сразу много задач, которые необходимо выполнить. Но только умение присваивать им категорию, поможет вам понять, за какой приоритет, за что нужно взяться в первую очередь. Начинать нужно с самой трудной и важной. Необходимо учиться приступать к решению таких задач немедленно и проявлять упорство до тех пор, пока дело не будет выполнено до конца. Только потом стоит переходить к решению других задач. То есть необходимо понимать, что следует сделать немедленно, а что можно сделать и позднее, если следует делать вообще.

Боясь предстоящих трудностей в выполнении более сложных задач, мы часто откладываем их, соблазняясь на решение более легких. Но это неправильно. «Сделай дело – гуляй смело!» – это правильный подход. Ведь пока мы боимся приступить к выполнению сложного задания, мы не перестаем думать о нем, и вот этот груз давит на нас, не давая нам вздохнуть полной грудью и радоваться жизни.

После того, как вы определите приоритет в выполнении поставленных перед вами задач, необходимо понимать, что без выработки привычки дело продвигаться не будет. Ставьте перед собой ясные цели: нерешительность и медлительность в данном случае – не ваш конек. Только упорная работа над выполнением поставленных задач поможет воспитать необходимые умения и навыки (как умственные, так и физические).

«Терпение и труд все перетрут» – да, да, именно упорство и многократное повторение до тех пор, пока привычка не закрепится у вас на подсознательном уровне и не станет неотъемлемой частью вашего поведения.

Теперь всякий раз, когда вы выполните поставленную перед собой задачу, вы будете чувствовать прилив энергии, энтузиазма и возвыситесь в собственных глазах. Чем сложнее выполненная вами задача, тем большее удовлетворение от достигнутого вы получите. Обретенная уверенность в собственных силах поможет вам с большим оптимизмом смотреть на окружающий вас мир и не бояться и не откладывать на потом задачи, которые ждут вас в будущем.

После выполнения желаемого или должного вы испытываете чувство удовлетворения от свершенного. В мозгу происходит выброс эндорфинов, которые дают вам естественное ощущение «кайфа», наполняющее вас гордостью за собственные творческие силы и придающее вам уверенность в себе.

Таким образом, как только вы воспитае в себе привычку незамедлительно приступать к выполнению первоочередных задач и доводить их до конца, как только она станет вашей «второй натурой», она будет исподволь руководить вашими действиями, и вы обнаружите, что доводить до конца важные задачи легче, нежели бросать их на полпути.

Необходимо помнить о тех преимуществах и выгодах, которые вы сможете получить, научившись всегда быть деятельным, быстро достигающим результатов и целеустремленным человеком.

Итак, с помощью многократных и упорных тренировок вы сможете преодолеть в себе склонность откладывать все на потом, «в долгий ящик», и приобретете привычку решать поставленные задачи быстро и качественно. Как только вы научитесь достигать поставленных целей, ваша жизнь заиграет совсем другими красками.

Как достигнуть желаемого

Автор: admin

01.04.2011 11:23 - Обновлено 29.10.2014 10:28

Автор - Ольга Слесарчук

[Источник](#)