**Мої особисті звички ,які мені допомагають в житті**

Спочатку ми формуємо звички,

а потім наші звички формують нас.

(Джон Драйден)

 Ні для кого не стане секретом те ,що ми стаємо тими, що постійно робимо, люди майже повністю формуються зі своїх звичок. В одній книзі («7 звичок високоефективних підлітків» Шона Кові) термін звичка означає дію, яку ми робимо знову і знову. Але переважно ми навіть не усвідомлюємо, що маємо звичку: діємо «на автоматі» і край. Я як і всі мої однолітки маю звички. Деякі-хороші ,які полегшують мені життя, а деякі- погані, вони ж навпаки створюють мені проблеми. Проте я помітила, що корисні звички зазвичай виробляються важче ніж шкідливі, а другий вид може утворитися за лічені дні ,що ми навіть не помітимо ,і позбутися їх досить важко.

 На мою думку, перш за все потрібно дисциплінувати себе. Тому що не можливо отримати корисну навичку чи позбутися шкідливої без дисципліни та праці. Цей факт я перевірила на собі. Рік тому в мене виникло бажання ввести в соє життя щоранкову зарядку, проте вже в перший день думка про те, щоб подрімати ще пів годинки перемогла. Ні, проблема не в тому, що я пізно заснула, а в тому, що мені просто було ліньки, і любов до сну була сильнішою ніж до спорту. Спочатку було важко зрозуміти: одного бажання замало для того, щоб досягти мети .Тому, змарнувавши місяць, я знову взялася за стару ідею, проте дослідивши свою проблему. Читаючи книги, дивлячись фільми та слідкуючи за інста-блогером @evdklar я дійсно зрозуміла, що навіть така малесенька звичка піде мені на користь. Спочатку я через силу змушувала себе ,проте з кожним ранком ставало все легше й легше ,і врешті-решт за 2 місяці я не могла уявити свій початок дня навіть без розминки.

 Проте, отримавши цінну звичку, потрібно знайти в собі силу підтримувати її і не повернутися на старт.

 Я не розумію людей, які можуть запросто тинятися весь день чи марнувати час в соціальних мережах. Відвідавши тренінг по тайм-менеджменту , прочитавши книгу «Как привести дела в порядок» Девіда Алана, можу цілком погодитись з словами Пітера Турла : «Жити життям не маючи плану, це все одно ,що дивитись телевізор ,коли пульт знаходиться в чужих руках».

 По-перше, якщо не мати власного задуму, то ми змушені будемо виконувати розпорядження інших. Як говориться в вищезгаданій книзі Шона Кові : «Пануй над своєю долею-або над нею пануватимуть інші».

 По-друге, не можливо досягти успіху в певному виді діяльності навіть без мінімальної організації часу.

 Невід’ємною частиною мого дня є планування або перегляд завдань, які я записала звечора. Кожного року я ставлю собі цілі, але щоб виконати їх розписую на менш об’ємні завдання, таким чином ,якщо я поставила собі ціль прочитати 30 книг ,то в день мені потрібно буде читати по 30 сторінок, а за рік набереться близько 10950 ст. В середньому книга складатиметься з 365 сторінок і більше. Мені залишиться лише виділити час для читання кожного дня. Деякі люди не знають, що втрачають , коли недооцінюють силу організації і цілеспрямованості.

 І ,наостанок, хочу розповісти про таку свою звичку, як відпо-відальність. Так звичку, не рису характеру. Саме відповідальність перед самим собою і за своє майбутнє. Іноді в мене немає бажання виконувати заплановану роботу чи йти до школи ,а потім на пробіжку. Тоді в такі моменти я згадую заради чого це роблю: це вклад в моє майбутнє (здоров’я, освіту, саморозвиток) і вже наступного разу навіть не маю думки про те ,щоб ухилитися від плану чи «сачкувати».

 Отже, підводячи підсумки, можу зазначити, що мені допомагає в житті самодисципліна, завдяки якій я виробляю корисні звички і позбуваюсь шкідливих, дотримуюсь графіку і не шукаю відмазок. Невід’ємний ритуал дня для мене- це ранкова розминка ,планування дня та читання позакласної літератури. А мотивацію для нових досягнень я отримую від розуміння відповідальності за себе і того заради чого і кого я це роблю…