**СЕКРЕТЫ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК**

О вредных привычках сказано много, поэтому кажется, что мы знаем о них всё. Но о полезных привычках почему-то часто молчат. А ведь они могут помочь нам справиться со многими проблемами, избежать трудностей и постоянно развиваться. У каждого успешного человека есть свои секреты, но многих из них объединяют полезные привычки, которые помогли им стать сильными, счастливыми и успешными.



**1. Ответственность.**
Первое и главное правило, на котором держатся все полезные привычки – это ответственность. Это значит отвечать не только за себя и свои поступки, но и за тех, кто слабее, кто от тебя зависит или за тех, кто не может нести за себя ответственность сам. А равнодушие, пассивность и трусость никогда не помогут человеку стать кем-то более успешным.

**2. Не сдаваться!**
Умение доводить работу до конца необходимо, это известно всем. Но мало кто задумывается о том, что иногда приходится начинать одну и ту же работу с самого начала очень много раз. Когда что-то срывается, когда рушатся планы, когда не получается с первого раза, казалось бы, простая вещь – всё это требует определённого склада характера, который бы позволил начинать вновь и вновь до тех пор, пока результат не будет удовлетворительным.
 **3. Без вины.**
Полезные привычки – это, например, умение не винить за ошибки ни других, ни себя. Чувство вины значительно тормозит любое развитие, к тому же, оно способно заставить отказаться от выполнения многих задач. Успешный человек понимает, что в его ошибках не может быть виноват кто-то другой, но даже он сам старается не позволять себе жалеть себя, потому что ошибки совершает каждый. Но не каждый умеет с ними справляться.

**4. Мечты.**
Мечты – очень полезные привычки. Конечно, если всё время витать в облаках, то велик риск оказаться оторванным от реальной жизни. Но человек, который не способен мечтать, никогда не достигнет по-настоящему впечатляющих результатов ни в чём, ведь ему, по сути, не к чему стремиться.

**5. Оценки.**
Удивительно, но многие взрослые люди живут так, словно они всё ещё ходят в школу. Если вы хотите быть счастливым и успешным, вам придётся отказаться от желания получить оценку каждому своему действию. Чужое мнение иногда бывает очень важным, но и критика, и похвала часто бывают необъективны, поэтому ориентироваться важно на собственные ощущения, а не на чужое мнение.

**6. Заносчивость.**
Некоторые люди полагают, что знают и умеют так много, что им просто больше нечему учиться – ни у других, ни у жизни. Это зазнайство приводит к тому, что в итоге их опережают менее гордые люди, которые не постеснялись обратиться с вопросом к более опытным специалистам, пройти курсы у хороших преподавателей. Хорошие привычки – это, в том числе, умение развиваться, а не почивать на лаврах.
 **7. Время.**
Время, как песок, быстро утекает сквозь пальцы, и вернуть его невозможно. Если вы хотите эффективно работать, быть успешным и не тратить время впустую, то вам придётся научиться управлять временем. Многие же позволяют времени управлять ими. Правильная организация труда и отдыха, самоконтроль и дисциплина – вот что поможет любому достигать больших результатов при сравнительно малых затратах.
 **8. Отговорки.**
Полезные привычки – это отсутствие любых отговорок. Лишь неудачники верят, что сделка сорвалась, потому что в тот день случилась плохая примета, которую они проигнорировали. Или что новое дело не получилось, потому что ещё не время. Нет более лучшего и подходящего времени, чем-то, которое есть сейчас, и нет плохих или хороших примет, которые помогали бы или мешали достигать успехов.

Полезные привычки – хорошее подспорье в любом начинании. Мы твёрдо знает, что лучше уметь делать зарядку, чем курить, но не всегда вспоминаем, что наша психика и наш характер тоже имеют хорошие и плохие привычки, которые нужно корректировать. Если следить не только за здоровьем, но и за своими эмоциями и мыслями, полезные привычки быстро приведут к намеченной цели.