

УРОК 13. РАЗВИТИЕ ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК

У каждого из нас имеются привычки двух типов: хорошие и плохие. **Хорошие привычки приближают нас к земле мечтаний**, а плохие – отдаляют от неё. Хорошие привычки помогают достижению **хороших результатов в жизни и успешному окончанию дела**, а плохие – способствуют только всему плохому в нашей жизни. Плохие привычки представляют собой как бы программу действий, закреплённых в нашем подсознании. Они являются **автоматическим процессом мышления** на уровне подсознательного, что невозможно изменить, исходя только из нашего желания. Для выработки привычек нужно определённое время и их нельзя ликвидировать, так как **наш ум всегда помнит их**. Я приведу пример езды на велосипеде. Мы не в состоянии забыть – как можно ездить на велосипеде, мы это будем помнить до конца своей жизни. Мы способны лишь **заменить** старую привычку на новую или же **«написать сверху»** старой привычки новую. Мы, конечно, можем решить больше на кататься на велосипеде и вместо этого решим научиться кататься на лыжах. Наши многочисленные повседневные поступки руководствуются нашими привычками, такими, как – чистка зубов, включение телевизора, питание, питьё или курение. После того, как они сложились, нам не надо больше раздумывать при их совершении. Они функционируют как будто с помощью **автопилота**. Некоторые наши привычки сложились уже в детстве, другие – позднее, одни – по нашему собственному решению, а другие – под влиянием посторонних людей. У меня есть свои привычки, у Вас – тоже, у каждого человека, естественно, свои. Когда я – под влиянием новых знаний – убедился в важности привычек, я первым делом **идентифицировал их и провёл их опись**. Следующим делом было **оценить все привычки** и разделить их на две категории: на ненужные, то есть плохие, не служащие достижению моих целей и осуществлению амбиций, и нужные, которые помогают мне. Третье дело, сделанное мною, был поиск **новых, выигрышных привычек**, характеризующих успешных людей, и которые я должен развивать в себе, чтобы получить от жизни то, чего я хочу. А затем я начал замещать и надписывать над бесполезными и плохими привычками новые, выигрышные. Развитие новых привычек является **процессом учёбы**. Формирование новой привычки продолжается минимум 21 день путём её усвоения, упражнения и повторения. Как показывает практика, развитие новой выигрышной привычки продолжается **примерно 3 месяца**. Проблема развития новых привычек заключается в том, что мы уже имеем ранее существующую привычку, **параллельно функционирующую** с новой – образующейся привычкой – до тех пор, пока новая привычка не начнёт преобладать над старой. Во многих случаях старая привычка находится в конфликте с новой привычкой, выбранной нами. В качестве примера возьмём курение.

Если мы хотим бросить курить, то нам нужно надписать над старой привычкой курения новую привычку некурения. Примерно 3 месяца в нашем сознании будет происходить огромный **конфликт**, в течение которого две эти привычки будут «бороться» за победу друг с другом. Привычки имеют такую огромную силу, что необходимо **мобилизовать всю свою силу воли и самодисциплину**, чтобы защитить новую привычку от смертельного нападения старой. Такой механизм характерен для всех типов привычек. Это и является причиной того, почему очень трудно провести соответствующие **изменения** в области привычек и почему большинство людей не способно на это. К сожалению, часто бывает, что привычки становятся сильнее людей, ставших рабами собственных привычек. Одна из моих сильных сторон – способность **к изменению и приспособлению**. У меня достаточно сильно развита сила воли и самодисциплина для умения **контролировать самого себя** и для управления своим мышлением, в целом - для того, чтобы сделать то, чего я хочу. Первой привычкой, которую я должен был изменить в себе, это была моя нелюбовь к чтению. Я так закончил школу в возрасте 21 года, что не прочёл за это время ни одной книги. В 27 лет я начал читать книги о бизнесе: об успехе, саморазвитии, реализации, маркетинге, деньгах и больше никогда не оглядывался назад. В среднем сейчас я прочитываю **одну книгу в неделю**. Мне удалось развить в себе одну из важнейших привычек, которая способствовала моему успеху в бизнесе, это **привычку читать**. В книгах я черпал много хороших идей и привычек, а в результате этого я развил в себе **положительное мышление и склад ума, позволяющий мне разговаривать с собой в позитивном духе** – как я описал это в предыдущей главе. Я решил **улыбаться** столько, сколько это вообще возможно. Я развил в себе также привычку ежедневно **слушать аудиозаписи**. Я отключаю радио и телевизор и вместо них включаю магнитофон, проигрыватель СД и/или mp3 файлов. Значит, мне удалось коренным образом изменить свои привычки: вместо того, чтобы сидеть дома, я стал ездить на семинары по строительству бизнеса и **встречаться с успешными людьми**. Ввиду того, что я хочу быть здоровым, вместо того, чтобы сидеть дома на диване, я **3-4 раза** в неделю хожу **плавать** и делаю зарядку ежедневно. Вместо кока-колы я каждый день выпиваю **3-4 литра воды**, а по вечерам – **стакан высококачественного красного вина**. Я ем полезную обезжиренную пищу без консервантов и генной манипуляции. На своём огороде я выращиваю экологически чистые овощи и фрукты. Как правило, один раз в неделю я **приглашаю свою жену в красивый и хороший ресторан**: мы там можем находиться наедине, без детей. Каждую неделю я покупаю своей жене **букет цветов** и несколько раз в день говорю ей: **«Я люблю тебя!»**. Каждый день я отвожу специальное время для детей, чтобы поговорить, поиграть с ними. Вместо критики, жалоб и упрёков я хвалю людей, находящихся в моём окружении, я **хвалю**

и поощряю их. Вместо того, чтобы взять трубку телефона при каждом звонке, я включаю автоответчик и включаю мобильный телефон только тогда, когда считаю это нужным или возможным. Если звонок будет важным, то мне обязательно оставят извещение на автоответчике, и я позвоню, если у меня будет время. Я каждый день **читаю письма в своей электронной почте, брожу по интернету для получения новой информации**. Вместо того, чтобы всё делать самому, я развил в себе привычку **передавать задания** другим лицам: именно такие дела и задания, которые с успехом могут решить вместо меня и для меня другие люди. Лично я занимаюсь такими делами, которыми я люблю заниматься, или же такими, которые никто не сможет сделать вместо меня. Вместо быстрой езды на машине, я перешёл на **спокойный стиль вождения** и кроме этого, у меня **есть шофёр**, который может всегда меня возить, если это необходимо. Вместо сохранения старых вещей и предметов, которыми я уже не пользуюсь, **я отдаю их другим**. Я раздаю свои старые газеты, журналы, одежду, мобильные телефоны, компьютеры, мебель и т. д. и покупаю вместо них новые. Вместо того, чтобы быть циником, пессимистом и всё критиковать, я развил в себе способность видеть мир **оптимистично и во всём я ищу только хорошее и положительное**. Вместо того, чтобы вдаваться в пространственные рассуждения, объяснения, я научился задавать вопросы и слушать другого человека с исключительным вниманием. А вообще, можно сказать, я развил в себе привычку делать **совершенно противоположное** тому, что делают другие. Вместо того, чтобы быть постоянно занятым, я развил в себе привычку бросать свою работу и **некоторое время ничего не делать**. Я часто сижу один в своём кабинете, **расслабляюсь** и только **слушаю тишину** или же выхожу в свой сад и слушаю мелодию ветра. Я часто останавливаюсь во время работы, размышляю и занимаюсь медитацией. Вместо того, чтобы истратить все свои деньги, я развил в себе привычку выгодно **инвестировать** их и регулярно выделять определённую сумму на разные **благотворительные цели**. Есть у меня и привычка добиваться скидки на любые вещи или же делать покупки по таким низким ценам, которые только возможны в данном случае. Я перечислил выше лишь несколько своих привычек. Они у меня существуют потому, что **работают на меня**, а не против меня. Они – мои слуги, а я их мастер и повелитель потому, что я выбрал их и в любой момент смогу заменить их новыми привычками. **Это господство над самим собой**. А как Вы относитесь к своим привычкам? Каковы Ваши привычки? Есть у Вас плохие привычки, господствующие над Вами? Хотели бы Вы **развить в себе новые, выигрышные привычки**? Помните, Вас отделяет всего **3 месяца** от того, чтобы иметь совершенно новые, выигрышные привычки, которые Вам будут служить до конца жизни. Когда я начал заниматься бизнесом Сетевого маркетинга/MLM, первым делом мне нужно было развить в себе

привычки ключевого человека. Мне удалось стать ключевым человеком меньше, чем за 3 месяца потому, что такие привычки - как **выступление** перед другими людьми, систематическое обслуживание **покупателей**, регулярное чтение **книг о бизнесе**, систематическое **слушание аудиозаписей**, регулярное **посещение семинаров** по бизнесу – уже были у меня. Мне нужно было **заменить свои товары** в домашнем хозяйстве на товары фирмы, а не на товары, купленные в супермаркете, поэтому товары фирмы нужно было **заказать у своей верхней линии**. Я понимаю, что некоторые люди **эмоционально привязаны** к определённым маркам стирального порошка или зубной пасты. Я не был привязан ни к чему, ибо в то время я жил один и для меня не составило никакой трудности поменять марки домашней химии в своей кухне. Однако, для большинства людей это является большим изменением на уровне **покупательских привычек**. Во многих случаях покупки совершают женщины и для них ходить в магазины – это **большое событие**. Многие из них по этому случаю даже нарядно одеваются. Следовательно, должно пройти немного времени, чтобы привыкнуть к покупкам по Интернету непосредственно у фирмы. Второе дело, которое я должен был развить в себе, это выработка умения **работать в команде**. Когда я стал заниматься бизнесом, я работал профессиональным продавцом. Я получал от фирмы лишь комиссионные (проценты) с продаж, **я работал один**. Я не был должен отчитываться перед шефом и у меня не было коллег, которые работали бы со мной и для меня. Правда, иногда я разговаривал со своим начальником, иногда с его секретарём или техническими работниками, но мои доходы зависели исключительно от результатов моей деятельности в продаже. Я должен был развить в себе новую привычку, касающуюся **моего сотрудничества с другими людьми** для того, чтобы ежемесячно в команде мы могли бы строить и развивать свой бизнес дальше. Большинство людей к вышеназванным двум привычкам должно развить в себе и дополнительные пять привычек. Однако, развитие **одновременно сразу семи привычек** для некоторых людей вызывает затруднение. В этом я вижу причину того, что очень небольшое количество наших коллег становится ключевым человеком, а подавляющее большинство им никогда не станет. Если нам удастся понять **механизм образования привычек**, то впоследствии мы можем это использовать для образования новых выигрышных привычек. Давайте рассмотрим процесс курения. Никто не рождается курящим – эта привычка постепенно вырабатывается у каждого человека. Дети или молодые люди сначала тоже не курят, для роста им нужен **здоровый свежий воздух**. А как только они подрастают, они **видят, что некоторые взрослые** курят и наслаждаются этим. Это может показаться детям интересным, так как курящие люди выглядят раскованными. Детям становится любопытно – что это за чувство - курение сигареты и они подражают взрослым, как обезьянки, они тоже хотят казаться взрослыми

людьми. Раньше или позже их кто-то угостит сигаретой. Сначала они будут стесняться, но попробуют закурить. Первая попытка будет ужасной: кружится голова и появляется тошнота. Но с другой стороны сразу же **звучит подбадривание**. Более старшие дети поздравляют ребёнка по поводу совершения смелого поступка. А за первым случаем следует **второй**, третий, четвёртый, а затем и покупка первой, второй, третьей и т. д. пачки сигарет и, в конце концов, у человека вырабатывается привычка курить. И это происходит ежеминутно с детьми во всём мире. Очень легко выработать в себе плохую привычку, а избавиться от неё очень трудно. Выработка в себе плохой или хорошей привычки, это - **постепенный процесс**. Когда мы вырабатываем в себе новую привычку и нам хочется её иметь, то именно в этом заключается её превосходство. К примеру возьмём чтение. Систематическое чтение книг – это привычка. Большинство людей не любит читать. **Я тоже не люблю читать!** Мне гораздо приятнее ездить на своём мотоцикле Херли Дэвидсон. В чём заключается для меня преимущество чтения? Это - информация. Используя новую информацию я могу стать **более успешным** и следовательно, намного **быстрее смогу позволить себе купить V-Rod** за стоимость двух машин и **у меня есть время** сесть на этот мотоцикл и кататься на нём столько, сколько я захочу. Для меня это имеет смысл, поэтому я читаю книги, хотя не люблю читать. Я читаю не ради чтения, а ради пользы. Также обстоит дело и с рядом моих хороших привычек. Мне не доставляет большой радости чистить зубы 2-3 раза в день, но я это делаю из-за долгосрочной выгоды. Большинство людей готово делать только то, что им по душе, что они любят, и надеются, что от этого они будут успешными. Я могу пожелать таким людям большого счастья! Я не люблю многие привычки, но **люблю преимущества всех привычек!** А если я хочу иметь преимущества, то тогда надо мне вырабатывать в себе хорошие привычки – нравятся ли они мне, или нет! Новые привычки в себе трудно вырабатывать, но легко пользоваться их преимуществами на протяжении долгих лет жизни. И наоборот: легко образуются новые плохие привычки, но жить с ними трудно, и их конечный результат – неудача, потери и в финансах, и в повседневной жизни. Мы **имеем право выбирать себе привычки**, но с ними жить трудно, а с точки зрения их последствий – они нам приносят или **наслаждение**, или только страдания. Есть ли у Вас достаточная сила воли и самодисциплина совершить дела, Вами не любимые, лишь для того, чтобы в Вашей жизни появились хорошие вещи? Лично у меня они **были и будут до тех пор, пока я жив!** А с другой стороны – развитие хороших привычек – это незначительная цена за те преимущества, которые впоследствии мы будем иметь. Большинство людей думает об этом по-другому и не делает почти ничего ради той прекрасной жизни, о которой они мечтают. Может быть, они играют в лотерею: это легко! А стать ключевым человеком – это трудно! Но **трудной задачей**, в первую

очередь, является доказать то, что мы достаточно серьёзные люди и способны ввести группу людей в предпринимательство. Это является таким испытанием, в котором мы можем доказать нашу решительность, силу воли и самодисциплину – в результате чего мы станем ключевым человеком в ходе разработки новых и выигрышных привычек. Когда мы докажем свои способности, то люди будут уверенно следовать за нами благодаря тому, что нам удалось завоевать их уважение. Мы показываем им **настоящие качества руководителя** именно тем, что взяли в свои руки руководство над самим собой. Ключевыми элементами развития привычек являются упражнения (тренировки) и повторения. Большинство людей их отвергает сразу, считая, что это по-детски наивная вещь. Общеизвестно, что дети очень умные и легче всего учатся путём повторений и упражнений. Они наблюдают за тем, что делают их родители, и **подражают** им: они **действуют и поступают** так, как будто они уже взрослые. Они пользуются своей **фантазией** и воображают себя пилотами, врачами, автогонщиками и т. д., они **придумывают себе короткие, маленькие истории**, в которых они являются действующими лицами и победителями. Как мы видим себя и/или как мы представляем себя, это оказывает огромное влияние на наше мышление. Доиграем фильмы до конца, до **счастливого исхода!** Таким образом, мы сможем регулировать наше мышление, чтобы оно **«знало» бы точно, чего же мы хотим.** Наше подсознание сохраняет все наши мысли и чувства и не **способно отличать** реальное от воображаемого. То, о чём мы думаем чаще всего, и будет основой нашей судьбы. **«Будьте осторожны в мыслях, ибо мысли управляют Вашей жизнью!».** Представьте себе, что Вы являетесь руководителем быстро растущей, профессиональной и доходной организации Сетевого маркетинга/MLM. Тысячи успешных людей работают в Вашем бизнесе. Многие из них вместе с Вами приехали на семинар по бизнесу, а Вы выступаете там с докладом. Они **аплодируют и кричат Вам слова признания**, когда Вы поднимаетесь на сцену. На своём лице Вы **чувствуете тепло, излучаемое прожекторами.** Играет **Ваша любимая музыка**, в зале царит фантастичная атмосфера, все **счастливы и взволнованы.** Вы – в честь праздника – **одеты очень нарядно.** Вы видите перед собой великолепных людей. Вы рассказываете им о том, как Вам **удалось преодолеть все преграды**, стоящие на пути к успеху. Люди **смеются и плачут**, услышав Вашу трогательную историю. **Вы, конечно, гордитесь достигнутыми результатами**, но Вы и **скромно ведёте себя**, так как знаете – с чего Вы начали. **Вы говорите прямо от души**, ибо хотите поощрять людей и сделать всё необходимое для их успеха тоже. Люди **любят Вас** в бизнесе и **глубоко уважают**, поэтому Вы **чувствуете себя победителем.** Вот, это моя мечта для Вас, так как я являюсь человеком-мечтателем. А какие мечты у Вас? Я мечтал о прекрасной жизни для себя и для своей семьи в то время, когда у меня ничего не было. Кто же

давал мне на это право? Я сам, ибо я думал так, что я заслуживаю это. Я верил в то, что я в самом деле это заслуживаю, так как **я был готов ради этого отдать всё то, что было необходимо, и всё сделал для достижения своей цели.** Развитие новых выигрышных привычек – согласитесь со мной – было действительно невысокой ценой или жертвой для того, чтобы достичь прекрасной жизни. Во всяком случае я так думаю об этом. А Вы? Какая Ваша мечта о своей жизни и о себе? Вы верите в то, что заслуживаете её осуществления? Вы готовы заплатить надлежащую цену для того, чтобы в дальнейшем у Вас было бы всё? Когда вы начнёте трудиться и бороться за осуществление своей мечты? Почему же не СЕЙЧАС? Ведь одна из **самых плохих привычек – откладывание дел в долгий ящик.** Мы знаем, что нам необходимо что-то сделать, но не делаем сразу, исходя из того, что это мы сможем сделать завтра или в любое другое время. Однако, это «завтра» **никогда не наступит.** Я знаю лишь одно лекарство от откладывания дел в долгий ящик – это немедленное **решительное действие.** Сделайте всё, что Вы способны сделать именно сегодня и не ожидайте подходящего времени, ибо **подходящее время – это СЕЙЧАС.**

Начните действовать немедленно! Это самая лучшая привычка из всех!

Джеймс Вади