

5 советов по самовоспитанию

1. Переживай свои ошибки легко.

Фокусируйся не на самой ошибке, а на том, как ее исправить и не повторить в будущем.

2. Пиши списки.

Не список, а именно списки того, что тебе надо сделать - завтра, в выходные, на следующей неделе, в будущем месяце, - и сокращай их по мере выполнения задуманного. Организация дел помогает избежать чувство вины перед собой за несделанное, потому что список перестает быть самоцелью.

3. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

Жизнь состоит из деталей. Так что старайся не копить невыполненные маленькие дела просто потому, что они кажутся тебе скучными. Делай их потихоньку, и тогда ты сможешь провести выходной день в спокойствии.

4. Обдумывай свои поступки.

В народе по этому поводу говорят: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

Поэтому, прежде чем что-то сделать, задай себе несколько вопросов:

* Если я завтра отложу это на один день, буду ли я завтра все еще хотеть этого?

* Что я получу в худшем случае? А в лучшем?

* Что случится если я ничего не сделаю?

* Действительно ли то, что я в результате выиграю, больше того, что я могу потерять?

5. Выделяй экстра-час каждый день.

Для того, чтобы обдумать свои ближайшие планы, составить новые списки, повычеркивать кое-что из старых и вообще поразмыслить над всем, что ты только что прочитала.