

# Привычки неудачников

**Вы никогда  
не станете  
успешным  
если...**

*“Книга, которая  
гарантированно  
изменит вашу  
жизнь!”*



# Стивен Адамс

## Привычки неудачников

*Текст предоставлен правообладателем.*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9360322](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360322)

### Аннотация

Если в жизни что-то не ладится, хотя вы стараетесь изо всех сил, задумайтесь. Может быть, вам мешает невидимый враг? Его трудно обнаружить, потому что он прячется в нас самих и искусно маскируется. Этот враг – невидимка, и часто вы даже не подозреваете о его существовании. Этот опасный противник – привычки, которые мешают жить и развиваться. В этой книге собраны и перечислены самые вредные привычки, способные свести на нет все ваши усилия и старания. Более того, в книге сказано, каким образом можно избавиться от привычек, характерных для лузеров. Слушайте аудиокнигу и ловите удачу за хвост!

# Содержание

Глава первая. Кто такие лузеры?	5
Глава вторая. Что такое привычка?	8
Глава третья. Привычки, которые вредят всему	11
3.1. Перфекционизм	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Стивен Адамс**

# **Привычки неудачников**

© ООО «Креатив Джоб», 2014

© Адамс, С., 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

# Глава первая. Кто такие лузеры?

Лузеры, или, в переводе на русский с английского, неудачники, – очень загадочные люди. Дело в том, что представления о том, кто такой лузер, на самом деле везде и у всех разные.

Глянцевые журналы говорят, что лузеры – это люди, которые не имеют автомобиля к определенному возрасту или имеют, но не той марки. Конечно, проще всего измерить успех с помощью величины нулей в банковском счете, причем лучше после девятки, а не до.

В самом привычном понимании этого популярного слова, поддерживаемом психологами, лузер – это человек, который не может обеспечить материально себя и своих близких. То есть, чтобы быть успешным, надо заниматься любимым делом, тратить определенную часть заработка на свое хобби и при этом еще быть в состоянии содержать семью.

Если вы не вписываетесь в эти рамки, то вас, с высокой долей вероятности, могут назвать лузером.

Кто это сделает? В первую очередь – вы сами.

Внешние признаки успешного человека, если использовать самую популярную точку зрения, – костюм и обувь, купленные в хорошем магазине. Правильно подобранный к одежде галстук, аккуратная свежая прическа, мощный ноутбук, дорогой парфюм, новая иномарка. Но важно и заметно

не только это. И даже, может быть, не столько это. Важна в глазах смотрящих на вас достаточно стройная, гармоничная фигура. Чтобы плечи находились на одном уровне, осанка была без сутулости, чтобы голова держалась прямо, руки не шарили по карманам и не теребили уши, не накручивали волосы и прочие части тела, а глаза спокойно смотрели на собеседника. Успешный человек, говорят психологи, в любой ситуации говорит уверенно. И это показывает его хорошее состояние, такой человек говорит в настоящем и будущем времени, а не в прошедшем, и за все свои поступки отвечает сам. И еще много, много пунктов можно перечислить, чтобы описать человека удачливого и успешного.

Что же касается неудачника-лузера, то о нем известно несколько меньше. Психологи любят выделять одну черту, которая проявляется у лузеров, но у каждого по-разному. Неудачник – это тот, кому нужен эпатаж. Прежде всего, необходим он для самоутверждения. Деятельность лузера полна самых невероятных действий и процессов, которые мешают работе и продвижению к успеху. Если нормальный востребованный человек работает, то лузер ищет, как лучше начать. А все подходы к делу оказываются слишком сложными. Мешает всё. И коллеги, и отсутствие картриджа в принтере, и снегопад, и прежде всего, неудачник невероятно мешает сам себе. И при этом заставляет страдать и мучиться других людей.

Многие лузеры прекрасно знают, что надо сделать, что-

бы схватить удачу за хвост, просто не делают, потому что страшно, неудобно, тяжело и так далее.

А многие нее могут понять, почему они никак не могут выбраться из повседневной серости и «прокачать» свою жизнь.

И не поймут, потому что не осознают причин, не дающих стать лучше. Ведь очень часто в бедах лузеров виноваты их привычки. Те, которые невозможно заметить. Или те, которые кажутся такими безобидными. Лузеры не осознают масштабов беды. Им кажется, что на самом деле привычки – это не критично и что всё не так страшно, чтобы что-то с этим делать. Вредные привычки отбирают у вас колоссальное количество жизненных сил. А их комбинация полностью лишает энергии, которая пригодилась бы для достижения целей.

А ведь многие ежедневные действия, которые вновь и вновь заставляют оставаться в болоте неудачников, есть и у тех, кто к лузерам не относится...

Если хотите узнать, как привычки не дают вам жить – переходите к следующей главе.

## Глава вторая. Что такое привычка?

Что же такое привычка? Говоря простым языком, это действие, которое вы делаете настолько часто, что даже перестаете задумываться о нем и его замечать. Другими словами, это зафиксированная в подсознании модель поведения, которую вы автоматически воспроизводите вновь и вновь.

Например, когда вы учитесь водить машину, первые уроки для вас сложны и интересны. Вы пытаетесь научиться синхронизировать управление автомобилем и внимательное отношение к ситуации на дороге. Однако постепенно управление автомобилем получается все проще, и вы перестаете о нем думать.

То же происходит и с другими привычками, в том числе отравляющими жизнь.

Но человек вполне в состоянии «перепрограммировать» свое поведение в любой момент, когда только сам пожелает. Допустим, что вы стремитесь стать финансово независимым. Значит, пора пересмотреть свои привычки в отношении зарабатывания денег. Приучите себя регулярно откладывать хотя бы 5 процентов дохода. Главное слово в предложении – «регулярно». Так у вас появится хорошая привычка.

Но так же появляются и привычки вредные. Часто мы не



замечаем, как привыкли к чему-либо. Как же тогда их найти?

Многие схемы нашего поведения незаметны. Возможно, вы сразу сможете вспомнить несколько разрушительных привычек. Вот наиболее популярные, которые есть почти у каждого человека:

- неумение перезванивать вовремя;
- привычка опаздывать на важные встречи;
- неумение строить взаимоотношения с людьми;
- неумение формулировать цели;
- неверный расчет времени на дела;
- привычка не слушать, а говорить;
- невнимательность по отношению к именам;
- привычка несколько раз включать будильник на повтор по утрам;
- сидячая работа.

Откуда у нас берутся эти и другие привычки? Ваши привычки – результат вашего окружения. Люди, с которыми вы работаете, живете и общаетесь, окружающая вас среда – это все влияет на вашу жизнь. Люди, которые росли в неблагоприятной обстановке, смотрят на мир иначе, чем люди, выросшие в атмосфере тепла, любви и поддержки. У них невероятно разное отношение к жизни и совершенно разная самооценка.

Влияние друзей и знакомых также может сыграть свою значительную роль. Если вокруг вас находятся люди, кото-

рые постоянно жалуются на плохую жизнь, вы можете начать им верить. Если же намеренно окружить себя людьми сильными и оптимистичными, внешний мир для вас станет полон приключений и интересных возможностей.

Причиной вредных привычек, кроме того, может послужить внешнее давление и стрессы, например, финансовые трудности, эмоциональные травмы и обиды. Мы способны привыкнуть и привязаться к чему угодно плохому. Это алкоголь, наркотики, сигареты, еда и голодовки, кофе, шопинг – список не ограничен. Объект привычки на самом деле не имеет значения.

В основе абсолютно любой привычки лежат психологические причины. Любая вредная или мешающая привычка отвлекает вас от происходящего в реальности. Но постоянно жить на заменителях реальности невозможно. Нужно встретиться со своими привычками лицом к лицу. Если вы способны осознать причины своего дискомфорта, тогда у вас есть шанс избавиться от вредной привычки.

Чтобы понять, насколько сильно ваша жизнь испорчена вредными, но такими привычными действиями, составьте список привычек, которые вам мешают. В этом помогут следующие главы.

# **Глава третья. Привычки, которые вредят всему**

Вредные привычки – это не только пристрастие к алкоголю или ковырянию в носу. Вредные привычки мешают человеку реализовать себя как личность. Большинство негативных привычек плохо влияют либо на самого человека, либо на его близких людей. Как бы то ни было, нужно постараться как можно скорее и эффективнее решить эту проблему, чтобы она больше никогда не мешала жить. В этой главе мы расскажем о самых вредных привычках и зависимостях, которые отравляют сразу все сферы жизни и оказывают влияние на абсолютно любую деятельность.

## **3.1. Перфекционизм**

Как ни странно, стремление к идеальному исполнению – это тоже вредно. Особенно, если желание безупречности доведено до абсурда. На этой вредной привычке погорели многие успешные люди, которые превратили дорогу к успеху в навязчивую идею и не смогли задать себе адекватных критериев оценки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.