



# Привычки в нашей жизни

---

# Привычка

---

- Привычка-образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

# Древняя китайская мудрость:

---

- "Посеешь поступок - пожнёшь привычку. Посеешь привычку - пожнёшь характер. Посеешь характер - пожнёшь судьбу."

## Пословицы и поговорки о привычках

---

- 1) Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.  
Конфуций.
- 2) Приучайся к неумолимой деятельности. Александр Суворов
- 3) Хорошие привычки для тела полезны.
- 4) Из привычки сквернословить развиваются дурные поступки.  
Аристотель
- 5) Привычка – вторая натура.

# Привычки и здоровье

---

- 1) Двигайся больше – проживешь дольше.
- 2) Грязный воздух и вода для здоровья беда.
- 3) Старым и молодым вреден табачный дым.
- 4) В здоровом теле – здоровый дух.
- 5) Кто людям зла желает, тот болезни навлекает.
- 6) Чистота – залог здоровья.
- 7) Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

		 Богатые	 Бедные
Привычка			
	Составляют список дел на день, неделю, год	81%	19%
	Фокусируются на достижении конкретной цели	80%	12%
	Звонят друзьям, родным, коллегам в день рождения	80%	11%
	Позволяют себе больше 300 калорий фастфуда в день	30%	97%
	Занимаются спортом хотя бы 4 раза в неделю	76%	23%
	Просыпаются за 3 или больше часов до начала работы	44%	3%
	Смотрят ТВ меньше часа в день	67%	23%
	Смотрят реалити-шоу	6%	78%
	Любят читать	86%	26%
	Читают ежедневно хотя бы полчаса образовательную и профессиональную литературу (а не детективы и романы)	88%	3%
	Слушают аудиокниги по дороге на работу	63%	5%
	Уверены, что стоит всю жизнь учиться и самосовершенствоваться	86%	5%
	Играют в азартные игры	23%	52%
	Говорят все, что у них на уме	11%	69%

~~Только для~~  
взрослых



Значит ли это, что если я завтра встану в 6 утра, в метро послушаю аудиокнигу и пройду мимо забегаловки с фастфудом, то на моем счету магическим образом появится десяток тысяч рублей, а то и долларов? Вряд ли. Но вот что вдохновляет. **84% богачей верят, что правильные привычки приводят к успеху. А среди бедняков таких лишь 9%.** Может, первые просто догадались попробовать, а вторые нет?