Автор: admin
30.05.2011 16:10 - Обновлено 29.10.2014 16:21

Как обрести стабильность?

Стабильность. Как она нам всем нужна и как ее не хватает. Без стабильности в наше время очень трудно. В ней нуждается и валюта, и банки, и мировые гиганты современной индустрии. Что уж говорить о человеке, у которого уйма проблем и он подвержен влиянию огромного числа внешних факторов. Стабильность нужна во всех сферах человеческой деятельности. В учебе, на работе, в спорте без нее не обойтись.

Нестабильный человек выполняет Сизифов труд. Поднял камень – он скатывается обратно. Примеров из жизни множество. Удивил учителя блестящим ответом с хорошо подготовленным дополнительным материалом, получил отлично, расслабился – на следующий день – пожинай плоды. Что выходит? Ничего хорошего. Это пример нестабильного ученика.

Безусловно, невозможно получать одну и ту же оценку изо дня в день, показывать один и тот же результат на беговой дорожке или в бассейне. Да и зачем? Тогда не было бы просто резона нашего существования. Жизнь не представляла бы собой никакого интереса. Человек все время должен стремиться к новому или удерживать старое. Но, согласитесь, эта «кривая локальных успехов и неудач» выглядела бы предпочтительней с меньшей амплитудой. Наверное, здесь, многие не согласятся со мной. Я полагаю, что в творчестве стабильность скорее мешает. Ибо великие художники/поэты/музыканты живут в бедноте, чтобы их однажды посетил всплеск, предназначенный для свершения прекрасного. Но это, скорее, исключение, которое подтверждает правило. Я предлагаю все-таки обрести стабильность хотя бы в небольшой степени. Так как же быть стабильным? Давайте попробуем научиться.

Шаг первый. Поставьте цель.

Вы должны захотеть чего-либо достичь. Без этого – никак. Стабильность будет средством для вашей цели.

Шаг второй. Выберите планку.

Старайтесь от нее не отклоняться. Главное – правильно рассчитать силы. Если вы поставите слишком высокую, то можете сломаться. Не недооцениваете себя!

Шаг третий. Распределение сил.

В любом деле для достижения цели нужно правильно распределить силы. Как бегун на большую дистанцию, рассчитайте все заранее, как будут поступать ваши соперники.

Еще некоторые полезные советы:

– Контролируйте свои нервы. Реагируйте на все происходящее адекватно, не делайте поспешных выводов и не принимайте неосмысленные решения.

– Нагружайте себя физически. Для стабильного человека необходима не только моральная энергия. Вы будете меньше уставать и обладать большей работоспособностью.

– Рассчитывать худшее – надеяться на лучшее! Соблюдая этот совет, вы окажетесь готовы ко всему и не провалитесь, и в то же время останетесь оптимистом.

– Рассчитывайте только на себя.

– Верьте в себя!

Стабильность придает человеку ответственность, надежность, уверенность в себе и завтрашнем дне! Будучи стабильным, человек будет хорошим другом. Стабильность – залог успеха.

Хочу пожелать вам быть стабильными во всех сферах вашей жизни!

Автор - **Ян Зарипов**

Источник