

## Привычка опаздывать

Наиболее быстрым способом преодолеть опоздания **является смена мотивации.**

У людей много причин для опоздания. Одна из них - **страх**: вам не хочется в школу, и поэтому вы копаетесь. Другая - **претензия на сочувствие**: "Ах, я бедняжка, на меня столько навьючили, что я не справляюсь со своими обязанностями".

Если смены мотивации недостаточно, вы можете назначать себе более раннее время - прибытия, возвращения книги, завершения дела.

Как только получится сознательно добиться своевременности, обязательно наградите сами себя. Хорошо, чтобы и друзья поддержали вас в этом. В таком случае следует с ними обсудить вашу проблему и решение от нее избавиться.



## Болтливость

**"Болтливый** - тот, кто говорит много, лишнее, чего не должно, проговаривается" (толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля).

**Коммуникабельность** - это качество, на полюсах которого находятся замкнутость и общительность. Коммуникабельный человек легко вступает в контакт, знакомится, легко заводит новых друзей и расширяет круг своих знакомых.



Если же человек замкнут, то каким бы добрым и хорошим он не был, у него будет весьма ограниченный круг знакомых, поскольку он сам избегает контактов. Его противоположность - сверхобщительный, болтливый человек, которому не составляет труда бесцеремонно остановить на улице незнакомого человека и заговорить с ним.

Поэтому **сверхобщительность воспринимается как назойливость, наглость**, что в итоге приводит к уменьшению числа желающих общаться и работать с таким человеком.

### **Попытайтесь избавиться от болтливости:**

- Установите предел времени разговорам по телефону.
- Не ввязывайтесь в разговоры, которые не касаются именно вас.
- Старайтесь отвечать кратко.
- Прежде чем ответить на вопрос или обращение к вам, составьте в уме короткую, но емкую фразу - это потребует времени и ваш ответ может уже не понадобиться.
- Если очень хотите пообщаться - уединитесь и выговоритесь сами с собой.