

**БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ НАЧИНАЮТСЯ С МАЛОГО: ВЛИЯНИЕ
ПРИВЫЧЕК НА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ**

Мирхалилова Ширин Шавкат кизи

студентка Kimyo International

University in Tashkent

Аннотация: В статье рассматривается влияние небольших повседневных привычек на личностное и профессиональное развитие человека. На примере ежедневного изучения новых иностранных слов автор рассматривает, как небольшие, но систематические действия могут постепенно приводить к заметному результату и формированию устойчивой привычки. В статье подчёркивается, что значительные изменения не происходят мгновенно, а являются результатом последовательных действий, выполняемых на протяжении длительного времени.

Ключевые слова: привычка, личностное развитие, саморазвитие, дисциплина, регулярность, мотивация, самосовершенствование, личный опыт, обучение, профессиональное развитие.

Я Ширин и я хочу поделиться с вами моими наблюдениями. Я считаю что для достижения профессиональных и личных целей недостаточно одного усилия или природных способностей. Большинство результатов приходит постепенно, благодаря постоянной работе над собой. К такому выводу я пришла не только благодаря прочитанным материалам об успешных людях, но и на основе собственного опыта. Я решила провести небольшой эксперимент над собой: каждый день изучать по 10 новых слов и наблюдать, как это повлияет на мой словарный запас. Со временем регулярное изучение новых слов вошло в привычку, поэтому отсутствие этого занятия в течение дня вызывало ощущение незавершённости. Так же изменилось и моё отношение к самому процессу обучения: изучение новых слов перестало восприниматься как отдельная учебная задача и стало частью моего ежедневного распорядка. Именно этот опыт помог мне понять, что небольшое действие, которое человек выполняет регулярно, со временем может дать гораздо больший результат, чем большое усилие, которое совершается лишь время от времени.

Подобный принцип можно наблюдать не только в изучении языков, но и в других сферах человеческой деятельности. Например, профессиональный танцор не научился танцевать за один день. Даже обладая талантом, он должен постоянно тренироваться, повторять движения, работать над ошибками и улучшать свою технику. То же самое можно сказать о поваре: его профессиональные навыки формируются со временем благодаря практике и стремлению улучшить блюдо. Человек который свободно владеет несколькими иностранными языками, также пришёл к этому результату не за короткий период. За его знаниями стоят годы обучения и практики, регулярного пополнения словарного запаса.

Если человек ставит перед собой определённую цель и ежедневно выполняет небольшие задачи для её достижения, постепенно это формирует дисциплину. Дисциплина помогает человеку двигаться к результату даже тогда, когда нет сил или снижается мотивация. Маленький шаг, сделанный сегодня, со временем может превратиться в значительный прогресс. Постоянное повторение определённых действий способно сформировать привычку, которая может сохраняться на протяжении многих лет. Благодаря этому он продолжает совершенствовать свои знания, навыки и способности даже после достижения цели.

Достижение прогресса — это не процесс, который завершается за несколько минут или дней. «Маленький шаг, сделанный сегодня, может стать началом больших изменений в будущем.»