### 🪞 Yaxshi odatlarni shakllantirish uchun ularni shaxsiyatingiz / kimligingizning bir qismiga aylantiring

Odatlarimiz - shaxsiyatimizning bir qismi. Shu bois biror odatni shaklantirish uchun avval shaxsiyatimizga qabul qilishimiz kerak. Ko'pchiligimiz buni teskari tushunamiz - biz natijalardan boshlaymiz va natija shaxsiyatga olib boradi deb hisoblaymiz. Ammo odat bizning shaxsiyatimiz, kimligimizdan kelib chiqsa, u ichki motivatsiyaning eng yaxshi shakli bo'lib xizmat qiladi. Masalan, 2 insonga sigaret taklif qilsangiz ikkalasi 2 xil javob beradi:

1. "Rahmat, men chekmayman" - ya'ni shaxsiyatimda chekuvchilik yo'q. (s**haxsiyat > natija**)
2. "Rahmat, chekmayman. Men chekishni tashlashga harakat qilyapman" - ya'ni o'zi chekuvchiman, faqat hozir chekishni tashlashga harakat qilyapman, ammo chekuvchilik shaxsiyatimda bor, qachondir chekishni tashlasam chekmaydigan insonga aylanarman (**natija > shaxsiyat**)