



# Дж. Леонард "Мастерство"

## 5 ключей к мастерству - полюбите "ПЛАТО"

- Обучение
- Практика
- Подчинение
- Целеустремленность
- Осознание пределов возможного

## Перемены и гомеостаз

- Помните о гомеостазе!
  - Договоритесь с собой, помня про гомеостаз
  - Договоритесь с близкими, помня о гомеостазе в семье
  - Создайте систему поддержки - единомышленники
  - Учение на протяжении жизни - гомеостаз в преодолении гомеостаза
- Регулярно практикуйтесь

## Силы для мастерства

- Следите за физической формой
- Признавайте негатив, но делайте акцент на позитив
- Говорите правду!
- Осознавайте свои негативные стороны, но не потворствуйте им
- Правильно ставьте приоритеты
- Берите на себя конкретные обязательства и действуйте

## Ловушки на пути к мастерству

- Им не достичь мастерства
  - Позер
  - Пофигист
  - Максималист
- Путь не совпадает с образом жизни
- Излишняя одержимость целью
- Плохое обучение
  - Не закливайтесь на одном наставнике
  - Не меняйте наставников часто
  - Наставник - не гуру!
- Некорректность состязательности
  - Избыток
  - Недостаток
- Лень
- Травмы
- Пагубные привычки
- Награды и медали
- Тщеславие
- Излишняя серьезность
- Непостоянство
- Перфекционизм