

Дороги, которые мы выбираем

(рекомендации по закреплению полезных привычек)



Анапа, 2018

«Мы – это то, что мы делаем постоянно».
Аристотель

У каждого из нас есть свои привычки. Какие-то из них полезные и нужные – они помогают добиваться уважения, находить своё место под солнцем и развиваться. Но другие тормозят нас, разрушают отношения с близкими и отбирают мечту.

Самой большой проблемой становится нарабатывание полезных привычек – они формируются гораздо тяжелее, чем вредные. Потому что очень трудно, бывает, отказаться от чего-то, что доставляет удовольствие или помогает расслабиться.

Считается, что привычка состоит из триггера (сигнала-раздражителя), следующей модели действия и награды.

К примеру, распространённая вредная привычка – курение. У многих сигарета в руках оказывается во время стрессовой ситуации – это тот самый сигнал, где паттерном (моделью) служит само курение, а вознаграждением – спокойствие и умиротворение. К сожалению, если повторять подобное регулярно, и если награда стабильна, то это действие достигнет автоматизма и сама привычка будет закреплена.

Зачастую, человек сам не замечает, как приобретает новые зависимости. Но существуют определённые принципы и техники, благодаря которым можно обрести новую привычку и заменить ею старую, которая доставляет столько хлопот.

Недавние исследования установили, что в среднем для привыкания нужно около 66 дней. Но для некоторых будет достаточно и 21 дня.

Дороги, которые мы выбираем

(рекомендации по закреплению полезных привычек)



Анапа, 2018

«Мы – это то, что мы делаем постоянно».
Аристотель

У каждого из нас есть свои привычки. Какие-то из них полезные и нужные – они помогают добиваться уважения, находить своё место под солнцем и развиваться. Но другие тормозят нас, разрушают отношения с близкими и отбирают мечту.

Самой большой проблемой становится нарабатывание полезных привычек – они формируются гораздо тяжелее, чем вредные. Потому что очень трудно, бывает, отказаться от чего-то, что доставляет удовольствие или помогает расслабиться.

Считается, что привычка состоит из триггера (сигнала-раздражителя), следующей модели действия и награды.

К примеру, распространённая вредная привычка – курение. У многих сигарета в руках оказывается во время стрессовой ситуации – это тот самый сигнал, где паттерном (моделью) служит само курение, а вознаграждением – спокойствие и умиротворение. К сожалению, если повторять подобное регулярно, и если награда стабильна, то это действие достигнет автоматизма и сама привычка будет закреплена.

Зачастую, человек сам не замечает, как приобретает новые зависимости. Но существуют определённые принципы и техники, благодаря которым можно обрести новую привычку и заменить ею старую, которая доставляет столько хлопот.

Недавние исследования установили, что в среднем для привыкания нужно около 66 дней. Но для некоторых будет достаточно и 21 дня.

Дороги, которые мы выбираем

(рекомендации по закреплению полезных привычек)



Анапа, 2018

«Мы – это то, что мы делаем постоянно».
Аристотель

У каждого из нас есть свои привычки. Какие-то из них полезные и нужные – они помогают добиваться уважения, находить своё место под солнцем и развиваться. Но другие тормозят нас, разрушают отношения с близкими и отбирают мечту.

Самой большой проблемой становится нарабатывание полезных привычек – они формируются гораздо тяжелее, чем вредные. Потому что очень трудно, бывает, отказаться от чего-то, что доставляет удовольствие или помогает расслабиться.

Считается, что привычка состоит из триггера (сигнала-раздражителя), следующей модели действия и награды.

К примеру, распространённая вредная привычка – курение. У многих сигарета в руках оказывается во время стрессовой ситуации – это тот самый сигнал, где паттерном (моделью) служит само курение, а вознаграждением – спокойствие и умиротворение. К сожалению, если повторять подобное регулярно, и если награда стабильна, то это действие достигнет автоматизма и сама привычка будет закреплена.

Зачастую, человек сам не замечает, как приобретает новые зависимости. Но существуют определённые принципы и техники, благодаря которым можно обрести новую привычку и заменить ею старую, которая доставляет столько хлопот.

Недавние исследования установили, что в среднем для привыкания нужно около 66 дней. Но для некоторых будет достаточно и 21 дня.

СУЩЕСТВУЮТ ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

✓ **Отказ от вредной привычки обязательно должен быть чем-то восполнен.** Допустим, вы любите пить кофе по утрам, но считаете, что он слишком вредный – попробуйте заменить его на натуральный сок, который бодрит ничуть не хуже.

✓ **Необходимо всё записывать.** И взлёты, и падения – ведь этот маленький дневник покажет вам потом, как долго и плодотворно вы шли к цели.

✓ **Найдите правильную мотивацию.** Она должна быть действительно весомой и касаться лично вас, а не желания переплунуть кого-то. Исключение составляют споры и челленджи – они сами по себе мотивируют довольно неплохо своей наградой.

✓ **Старайтесь начинать с малого.** Не стоит кидаться и делать по 100 приседаний в первый же день. Вы банально не выдержите и перегорите. Начинать с 5 и идите по нарастающей и не забывайте про пункт 2.

✓ **Помните, что в наработывании полезной привычки главное – идти вперёд.** Пусть даже очень маленькими шажками. Ничего страшного, если вы решили научиться играть на музыкальном инструменте и посвящаете этому 10 минут в день. Главное – не останавливаться.

✓ **И поощрять себя.** Экспериментируйте с наградой, но не делайте из неё привычки. Например, на сэкономленные деньги купите себе билет в путешествие, украшение или дрова на зиму.

✓ **Не забывайте про правило «20 секунд».** Хотите стать великим художником? Положите мольберт и холст так, чтобы они были всегда рядом с вами.

✓ **А вот к тем привычкам, которые вам вредят, нужно придумать барьеры и изменить окружение.** Не ходите в магазины, где вас окутает соблазн или не общайтесь какое-то время с людьми, которые разделяют с вами плохое пристрастие, от которого вы хотите избавиться.

Придерживайтесь этих правил, пишите свои и приобретайте полезные привычки, благодаря которым вы станете лучше!

СУЩЕСТВУЮТ ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

✓ **Отказ от вредной привычки обязательно должен быть чем-то восполнен.** Допустим, вы любите пить кофе по утрам, но считаете, что он слишком вредный – попробуйте заменить его на натуральный сок, который бодрит ничуть не хуже.

✓ **Необходимо всё записывать.** И взлёты, и падения – ведь этот маленький дневник покажет вам потом, как долго и плодотворно вы шли к цели.

✓ **Найдите правильную мотивацию.** Она должна быть действительно весомой и касаться лично вас, а не желания переплунуть кого-то. Исключение составляют споры и челленджи – они сами по себе мотивируют довольно неплохо своей наградой.

✓ **Старайтесь начинать с малого.** Не стоит кидаться и делать по 100 приседаний в первый же день. Вы банально не выдержите и перегорите. Начинать с 5 и идите по нарастающей и не забывайте про пункт 2.

✓ **Помните, что в наработывании полезной привычки главное – идти вперёд.** Пусть даже очень маленькими шажками. Ничего страшного, если вы решили научиться играть на музыкальном инструменте и посвящаете этому 10 минут в день. Главное – не останавливаться.

✓ **И поощрять себя.** Экспериментируйте с наградой, но не делайте из неё привычки. Например, на сэкономленные деньги купите себе билет в путешествие, украшение или дрова на зиму.

✓ **Не забывайте про правило «20 секунд».** Хотите стать великим художником? Положите мольберт и холст так, чтобы они были всегда рядом с вами.

✓ **А вот к тем привычкам, которые вам вредят, нужно придумать барьеры и изменить окружение.** Не ходите в магазины, где вас окутает соблазн или не общайтесь какое-то время с людьми, которые разделяют с вами плохое пристрастие, от которого вы хотите избавиться.

Придерживайтесь этих правил, пишите свои и приобретайте полезные привычки, благодаря которым вы станете лучше!

СУЩЕСТВУЮТ ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

✓ **Отказ от вредной привычки обязательно должен быть чем-то восполнен.** Допустим, вы любите пить кофе по утрам, но считаете, что он слишком вредный – попробуйте заменить его на натуральный сок, который бодрит ничуть не хуже.

✓ **Необходимо всё записывать.** И взлёты, и падения – ведь этот маленький дневник покажет вам потом, как долго и плодотворно вы шли к цели.

✓ **Найдите правильную мотивацию.** Она должна быть действительно весомой и касаться лично вас, а не желания переплунуть кого-то. Исключение составляют споры и челленджи – они сами по себе мотивируют довольно неплохо своей наградой.

✓ **Старайтесь начинать с малого.** Не стоит кидаться и делать по 100 приседаний в первый же день. Вы банально не выдержите и перегорите. Начинать с 5 и идите по нарастающей и не забывайте про пункт 2.

✓ **Помните, что в наработывании полезной привычки главное – идти вперёд.** Пусть даже очень маленькими шажками. Ничего страшного, если вы решили научиться играть на музыкальном инструменте и посвящаете этому 10 минут в день. Главное – не останавливаться.

✓ **И поощрять себя.** Экспериментируйте с наградой, но не делайте из неё привычки. Например, на сэкономленные деньги купите себе билет в путешествие, украшение или дрова на зиму.

✓ **Не забывайте про правило «20 секунд».** Хотите стать великим художником? Положите мольберт и холст так, чтобы они были всегда рядом с вами.

✓ **А вот к тем привычкам, которые вам вредят, нужно придумать барьеры и изменить окружение.** Не ходите в магазины, где вас окутает соблазн или не общайтесь какое-то время с людьми, которые разделяют с вами плохое пристрастие, от которого вы хотите избавиться.

Придерживайтесь этих правил, пишите свои и приобретайте полезные привычки, благодаря которым вы станете лучше!