



Правила приобретения полезных привычек

Всех полезных привычек и не перечислишь, но приобретать их нужно правильно, иначе нелюбящий перемены мозг вернет все назад, да еще и в большем объеме.

Наверняка вы знаете, но напомнить никогда не поздно – за 21 день можно выработать любую привычку, а потом еще и закрепить ее.

Часто у людей, которые решили от чего-то отказаться, присутствует страх: и теперь это будет до конца жизни, как не хочется менять привычный ритм/перекус вредным/перекур и т.д.

В таком случае подойдет такой прием: пообещайте себе, что просто это продлится всего 21 день, а потом вы вернетесь к прежней жизни. Просто попробовать и доказать себе, что такое возможно (а ведь это действительно так).

Через 21 день продлите пробный срок еще на 20, а потом на 30 дней. Только не думайте в начале пути о том, что потом предстоит продление!

Следующее правило: нами управляют рефлексы, поэтому мы их и задействуем себе во благо для приобретения полезных привычек. Что делать? Придумайте себе положительное подкрепление, которым вы себе порадуете после выполнения полезного дела. Выработаются новые ассоциации и рефлексы, которым вы будете рады. В будущем, полезная привычка будет приносить позитив только от самого факта своего существования, без всякой награды.

Придумайте себе награду после выполнения: вкусный белковый коктейль или массаж.

Есть еще такой способ: представляйте себе результат от вашей полезной привычки. Прямо в данный момент представьте себе, что у вас уже есть здоровье, красивая фигура, восхищенные взгляды, уважение коллег, власть над всем миром и так далее.

Ощущение от того, что у вас уже есть достигнутый результат (а не он вас ждет где-то в далеком будущем), не только поднимает настроение, но и участвует в материализации.

Самый лучший способ: не просто отказывайтесь от привычки (тогда у вас наступит пустота в привычном распорядке), а заменяйте её на другую, полезную.

Вместо перекура – вкусный протеиновый батончик, вместо скверного слова – комплимент, принцип вы поняли!

Желаем успеха в приобретении новых полезных привычек, и в легком расставании со старыми, вредными!