

Формирование привычки

Привычки - это основанные на опыте решения, которые систематически приводят к результату

Чтобы действие стало привычкой - оно должно удовлетворять потребность или приводить к желаемому результату.

Формирование новых привычек необходимо для достижения долгосрочных целей.
Это занимает ВРЕМЯ (от 60 дней)

Упражнение: “Мой идеальный день”

Выберите время, когда вас никто не побеспокоит, 15-20 минут. Представьте, что прошло 3 года. И за это время все, что бы вы ни делали - все было успешно.

Все цели, которые вы ставили - были достигнуты. Все изменения, которые вы планировали - свершились. Ровно через три года, вы просыпаетесь утром чудесного дня. В отличном настроении. И проживаете свой идеальный день. Один из многих, которыми наполнена теперь ваша жизнь.

Опишите свой день в максимально возможных подробностях.

- Где вы? Что вас окружает? Во сколько вы проснулись? Что вы видите, слышите? Что вы чувствуете? Кто рядом с вами?
- Как начался ваш день? Чем наполнено утро? Чем вы занимаетесь в этот день? С кем общаетесь? Что делаете?
- Как вы это делаете? Что вы при этом чувствуете? Кто вы? Для чего вы это делаете? Что важного вы делаете для себя и для других?

Задание очень серьезное, и при качественном выполнении займет время.

Итак, у вас есть картинка идеального дня.

Этот идеальный день создаете вы будущий.

**Сейчас самое время
определить - какие
ежедневные действия,
какие привычки делают
вашу жизнь такой, какая
она есть, такой, какая
она будет?**





ЗАДАНИЕ:

составить список привычек, которые есть у вас в вашей картинке идеального дня. Тех, которые важны именно для вас. Которые вписываются в вашу картину мира и делают именно ваш идеальный день.

На период внедрения привычки вашим фокусом должен стать не результат, который вы получаете, а сам факт выполнения привычки

- Представьте, что вы решили ежедневно тренироваться по 40 минут. Это очень сильный выход из зоны комфорта, если вы никогда не тренировались
- Здесь нужно прикладывать очень большие волевые усилия. Это стресс. Так долго не протянуть. Скорее всего, вы бросите уже через неделю

Внедрение привычек



Нужно выходить из зоны комфорта очень постепенно и делать это так, чтобы удовольствие перевешивало дискомфорт



Для этого разбейте свою привычку на маленькие действия. И начинайте с малого, начинайте с одного упражнения. И обязательно награда в конце. Выбирайте то, что для вас легко.



Должно быть проще сделать, чем не сделать. Оставайтесь "голодными до результата". Помните, это то, что вы хотите внести в свою жизнь навсегда

Итоговый план внедрения привычек

1

Разберите вашу привычку на мельчайшие действия



2

Напишите план минимум-оптимум-максимум

Найдите свой комфортный маленький шаг. Например, если ваша привычка - повысить двигательную активность. Минимум - выйти на улицу в спортивной одежде, оптимум - пройти вокруг района быстрым шагом, максимум - короткая пробежка

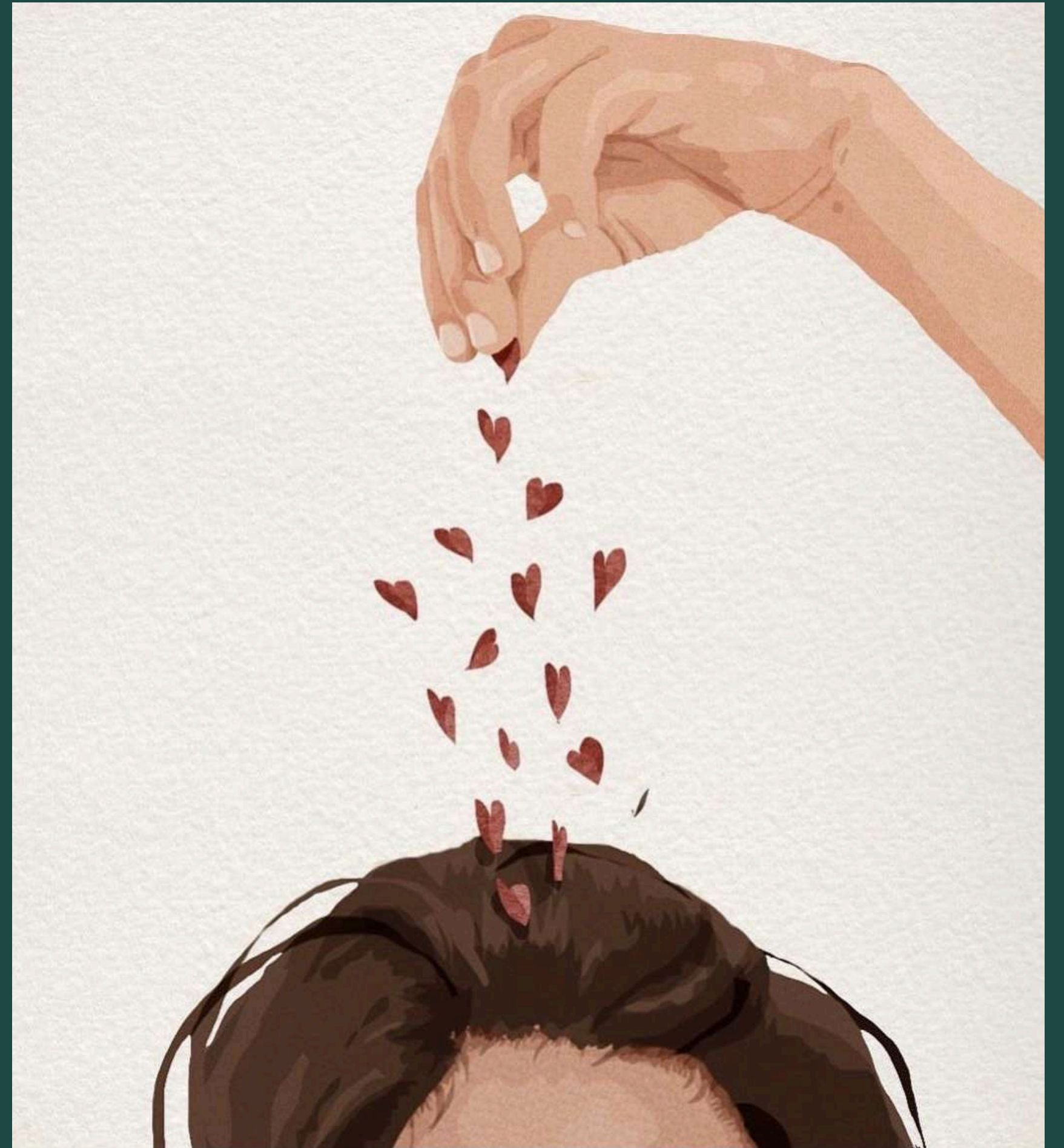


3

Начните практиковать, отмечайте любые моменты, которые вас тормозят или могут затормозить в будущем

ТОЧКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Если необходимо делать что-то больше и чаще - результативнее принимать решение 1 раз на длительный период времени, чем каждый раз принимать новое решение каждый день.



ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО МЕНЬШЕ И РЕЖЕ - СОЗДАЙТЕ ИСКУССТВЕННО БОЛЬШЕ ТОЧЕК РЕШЕНИЯ

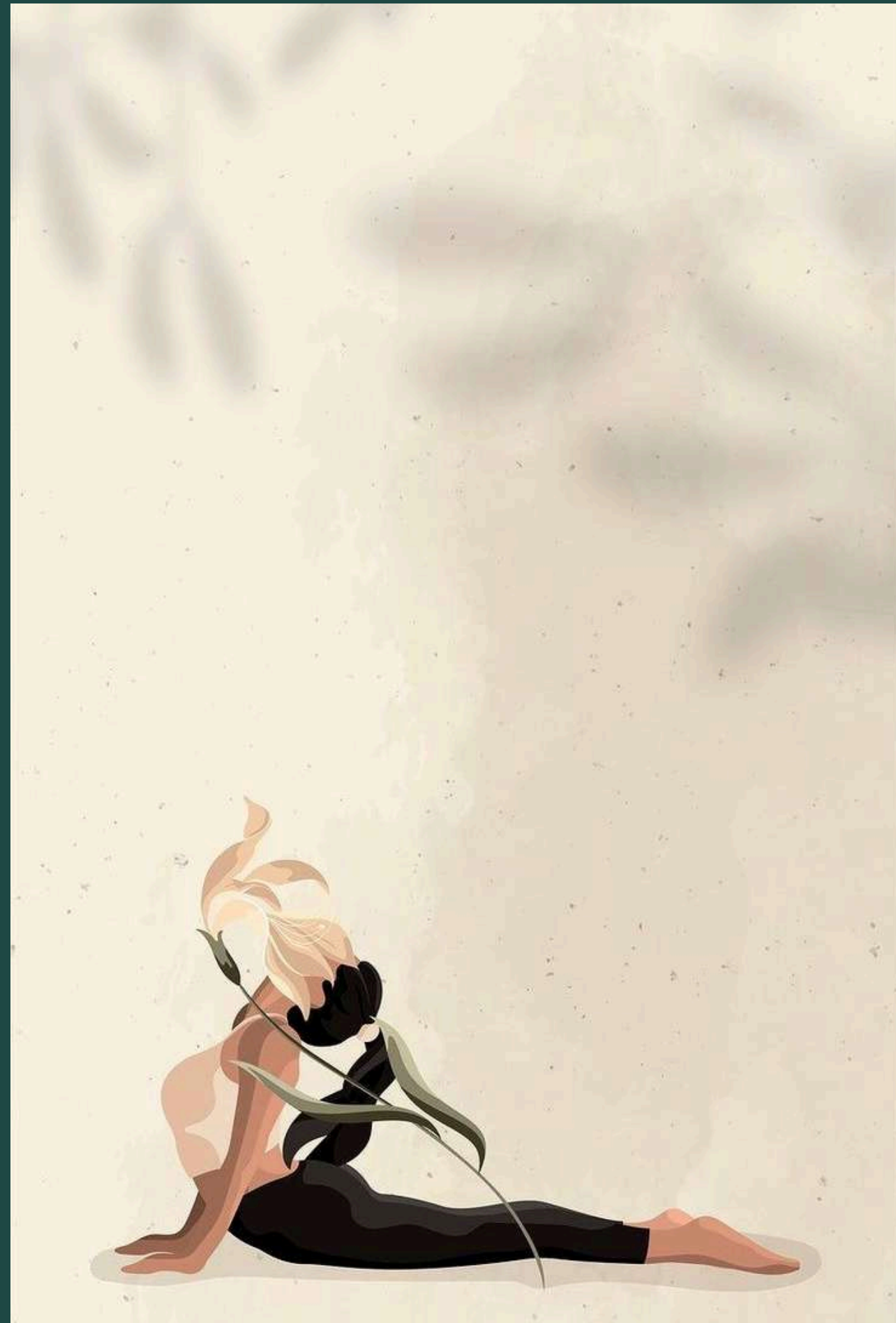
- Идти или не идти в спортзал
- Съесть всю шоколадку или только часть
- Взять небольшую порцию еды, и при необходимости взять еще, вместо того, чтобы съесть сразу большую порцию и переесть

Покупки и заготовки заранее

Один раз выбрать
марки/поставщиков и всегда
ими пользоваться

Простые рецепты

**СДЕЛАЙТЕ
ЖЕЛАЕМЫЙ
ВЫБОР
ПРОСТЫМ**



УСПЕХ МОТИВИРУЕТ

Движение маленькими шагами позволяет
получать
и фиксировать успех. Это мотивирует
двигаться дальше

Маленькие шаги ведут к большим
переменам

Фокус на том, что получается:
отлично, что вы добавили больше овощей в
свой обед

—
НАЧНИ СЕГОДНЯ!

