

# Вредные привычки

- [Игры](#)
- [Постепенность при отказе от вредных привычек](#)
- [Соцсети](#)
- [Как избавиться от вредных привычек?](#)
- [Стресс и вредные привычки](#)

# Игры

Если я указываю на то, что игры могут приносить пользу, это не значит, что я одобряю, когда человек N посвящает своё время играм. Лично я не посвящал строго играм времени уже года 4. Если я во что-то играл, то параллельно слушал лекции или книги. Я точно так же мог слушать эти лекции лёжа на диване, ходя по комнате вперёд-назад или прогуливаясь в лесу.

Единственный сценарий, в котором я рассматриваю игры как "норм" - это ознакомление с культурным феноменом (если это то, что тебе лично интересно), когда у тебя все остальные аспекты жизни закрыты (или ты над ними систематически работаешь в течение длительного времени).

Можно ли играть в игры? смотря кому. Игра - это очень хитрая херня, и если ты не будешь с ней аккуратен, то она заменит тебе всё. Да, она может научить многому (именно поэтому игры всё больше пичкают пропагандой), но может и стать заменителем всех радостей в жизни, чего стоит избегать.

Как избегать? Не трогай игры, пока в твоей жизни не закрыты основные вопросы и нет чёткого направления, в котором ты двигаешься. Кому-то (человеку, склонному к зависимостям) стоит вообще всегда избегать компьютерных игр.

Автор заметки: Глеб

# Постепенность при отказе от вредных привычек

Начни сейчас и делай постепенно. Я очень много пытался делать все сразу но каждый раз ожидал провал.

Самый главный принцип (Хотя он может на первый взгляд показаться не очень) это чистота. Чисто вокруг - чисто в твоём сознании. Проблема того, когда ты начинаешь делать все сразу, что соверши одну малюсенькую ошибку, на которую ты не обратишь внимание, оно снежным комом приведет к тебе к начальной точке, а может быть и ниже. Начинай постепенно.

Начни с детокса гаджетов и порнографии. Может субъективно, но это те самые 20% что дают 80%. Не убери эти вещи - остальные не будут работать. Главное, старайся как можно не напрягаться ментально, относись проще к своей цели, словно это не важно.

(Как сделать детокс от гаджетов я уже кидал в материалы, ты сделаешь и просто на автомате станешь меньше сидеть)

Затем после 2-3 недель или месяца, если ты раньше пытался соблюдать полезные привычки (Хотя-бы месяц), начнешь заново их делать, главное вообще не давать ментально себе нагрузку и получать удовольствие от привычек. Если тебе требуется волевые усилия чтобы пойти потренироваться, но ты легко медитируешь или принимаешь контрастный душ - начни с того что легче

И еще

Последнее, но не по значимости. Найди работу. Труд, куда ты будешь вкладывать систематически усилия и где ты будешь видеть плоды своих усилий. Это очень важно. Затем сила воли будет расти и тебе станет легче и ты даже не заметишь как стал машиной самодисциплины.

Автор сообщения: Snaykers#8484

Керим отлично просто сказал.

хочу еще разъяснить пару моментов, после осознания которых мозгу труднее сопротивляться дисциплине, так как нечем стало крыть.

О чистоте.

сравнение информации - главный принцип работы нашего мозга. мозг постоянно сканирует все и сравнивает это с уже имеющимися данными для оценки окружающей ситуации и последующего принятия решений. когда вокруг тебя хаотично разбросаны вещи, разум сканирует и их на предмет опасных, возможно нужных, просто так, на всякий случай. на это расходуется много энергии.

порядок очень важен. мозгу так проще.

о нагрузке и удовольствии.

в периоды провисов дисциплины любое занятие необходимо начинать с осознания того, что это твое желание и ты делаешь так только потому, что ты сам этого хочешь и тебе приятно находиться в процессе. ты хочешь и ты делаешь. ты знаешь почему ты это делаешь.

и всегда нужно следить, чтоб уровень удовольствия был выше, чем уровень потраченной энергии. сделай столько - сколько можешь, но в удовольствие и ежедневно. лучше сделать немного и остановиться, чем не сделать совсем из-за нежелания тратить много усилий. начинаешь, втягиваешься и позже приходишь к нормальному режиму.

к примеру, моя йога рассчитана мин на час. чувствую, что сегодня настроение скачет и голова забита бытом. я сделаю йоги 20 мин и буду гордиться собой, что сделала, не смотря ни на что.

так и не замечаешь, как через несколько дней возвращаешься в русло.

важно ощущать удовольствие и не травмировать себя.

гораздо выгоднее быть своим самым ярым поклонником, чем критиком.

Автор сообщения: polina shago#3692

Вредные привычки закрывают определенную потребность человека. Найди какая вредная привычка закрывает твою определенную потребность и замени ее. Например ты получаешь удовольствие от ютубчика, какую потребность оно у тебя закрывает? Обычно тебе просто скучно, хочешь новую информацию и пр. Ютубчик можно заменить книгами, но подбирай такие книги, чтобы ты от них получал удовольствие и забыл о ютубчике. Так можно делать со всеми привычками.

Но все равно это будет требовать силу духа, неважно нашел замену или не нашел. Как говорил Скрытый Смысл в своем видео о духовном развитии, наш дух пока слаб и на нас будет хорошо действовать только внешнее давление.

Поставь себя в обстоятельства где ты будешь вынужден делать это. Например пообещай кому-то, чье мнение тебе не безразлично, что ты с завтрашнего дня ты откажешься и/или добавишь какую-то привычку. Можешь даже пообещать какую-нибудь крупную сумму. Много методов можно придумать, но как говорилось в курсе тоже "поставь себя в такие условия, где у твоего мозга не будет выбора"

Ну и не забывай про еще один очень важный лайфхак, новые привычки должны приносить удовольствие. Ты сам должен желать пойти и выполнить ее. По сути пересаживаемся с одной иглы дофамина, на более полезную)

Удачи в таком нелёгком, долгом и тяжёлом пути.

Автор сообщения: Snaykers#8484

# Соцсети

Я раньше очень часто залипала в тик токе, или в инсте. В худшие моменты доходило до того, что за целую неделю экранного времени одного лишь тиктока набиралось 24 часа... Я уходила туда от скуки, от усталости, от тревожности и депрессии. У меня не было цели избавиться от привычки, но в один момент я начала избегать ситуаций, в которых я чаще всего залезала в телефон.

Когда уставала в середине дня - ложилась в кровать без телефона и чаще всего засыпала, если нет то могла выйти погулять недолго. Что бы не сидеть ночью, больше нагружала себя днем, начала иногда ходить в зал. Периодически уезжала за город, из за другой обстановки привычки становились слабее.

Так совпало, что в этот же момент психологические проблемы начали решаться, с помощью лечения у врача.

Если не выдерживала и скачивала тик ток, то на каждый ролик уделяла максимум внимания, оценивала на сколько адекватно видео, чем оно смешное. Когда такому маленькому видосу начинаешь уделять столько внимания - это все становится крайне бессмысленным. После я везде вышла из аккаунтов, что бы нужно было заново авторизовываться (один раз это правда сработало).

Затем началось самое интересное. В определенные моменты начала замечать "ломку". Чувствуешь как тебе хочется получить кучу бессмысленного контента, который ты даже не вспомнишь, и полежать полистать эту ленту. После пары таких случаев за несколько дней, я пошла искать себе интересную книгу (до этого привычки читать не было). Это мне помогло.

Что имею сейчас:

Как только чувствую скуку в свободное время то берусь за телефон и открываю книжку. Когда устаю, то иду на небольшой дневной сон без телефона. Исправила проблемы с поздним засыпанием.

Тревогу успешно сняли таблетки (это была очень весомая причина зависимости)

Автор заметки: Sainderly#6279

# Как избавиться от вредных привычек?

Как избавиться от вредных привычек?

Общий алгоритм действий.

1. Осознать как можно больше влияния от привычки (например она мешает развиваться в хобби, занимает много времени).
  2. Решить, насколько она вредна и почему нужно от её избавиться (ради цели, самосовершенствования, улучшения здоровья).
  3. Понять в какой именно момент автосистема мозга активирует привычку и почему. (гормональная, дофаминовая зависимость, крепкая нейронная связь).
  4. Изучить данную привычку/зависимость и варианты борьбы с ней, если она известна в обществе.
  5. Предпринять меры, например, каждый раз щипать себя за неё (вырабатывать можно и куда более сложные, постепенные планы действий и мыслей, главное не сдаваться).
  6. Проанализировать, что изменилось от предпринятых мер (в плане самочувствия тоже).
  7. Поменять планы действий, или продолжать, если они эффективны.
- Не ленитесь записывать свои ощущения и наблюдения, это поможет в будущем лучше понимать состояния и их влияние на сознание.
- Помните, что срыв — не полное поражение, а ошибка в наступлении, попробуйте понять, где была ваша ошибка или что на вас повлияло и учтите это в новых планах.

Автор сообщения: Mītīsserībb|Нигилист#0287

В последнее время в чате много сообщений по поводу срывов, откатов, неудач в изменении образа жизни, проблем с отказом от вредных привычек. Я тут читал "Атомные привычки" и наткнулся на подход, к очень похожему на который я сам пришел несколько лет назад, на меня нахлынули воспоминания и приступ графомании. Написал на эту тему и описал там данный подход к изменениям в жизни, уже неоднократно успешно обкатанный на практике:

<https://telegra.ph/Kak-stat-mashinoj-samodiscipliny-02-08>

Автор сообщения: Chosen One#9282

# Стресс и вредные привычки

Всем привет. Проведя определенное время за самоанализом, понял что у многих вредные привычки (Именно зависимости) появляются из-за стресса.

*Для раскрытия смысла и бэкграунда. 1. Видео Глеба о мотивации. Важно убрать все лишнее своей жизни, чтобы оставить всё, кроме вещей который помогут достичь своих целей, а мотивации у всех достаточно, просто человек выбирает наилегчайший путь*

<https://youtu.be/l6jFbn-Ca3Y>

Метод который описан в видео, очень эффективен, но что если у вас очень сильная зависимость? Вы вовсе не хотите выбрасывать все сладости из дома и удалять все соц.сети? Ну или более хороший вариант, делаете себе ограничения, но всё равно, несмотря на большую нужду прилагать усилия, вы это делаете. Например вы ограничили себе соц.сети приложением, но вы быстро находите обход своей же блокировки или вовсе её удаляете.

Возможно вы знакомы с заеданием стресса, желанием посидеть в соц.сетях и ютубчике, поиграть в игру и пр. вещами. Как же работать с такими случаями? С самого начала я думал что все дело в стрессе, но что является её предиктором?

Мышление. Все зависит от наших мыслей.

Лично для меня эта тема была очень гиперболизирована из-за успешного успеха, прочих вещей по тикю "Секрет" и "измени мышление - изменишь жизнь" Но это было ошибкой, ведь всё есть часть истины и по сути так и есть.

Ролики Глеба о мышлении:

2. Гибкое и фиксированное мышление. Как на успех влияет мышление

<https://youtu.be/ecGHyF52Vbk>

3. Сила мышления и внимания для работы для наших целей [https://youtu.be/qU283NJBK\\_A](https://youtu.be/qU283NJBK_A)

4. Стоицизм [https://youtu.be/fp7AB\\_yppw4](https://youtu.be/fp7AB_yppw4)

5. Мышление, мы перестали вообще уделять время размышлениям

<https://youtu.be/mNXjXeZ6q1Q>

Так же видео с курса о важности смысла жизни и пр. видео

Как мне кажется, тема мышления достаточно недооценена и не считается важным, хотя я пришел к выводу, что это самое важно что есть в нашей жизни.

Банальные примеры:

-Опять на тренировку

-Наконец-то на тренировку

-Я неудачник

-Постараюсь, и все получится.

Больше примеров придумаете сами

А так же больше примеров в указанных роликах

Если вы изучали тему сознания, то знаете как сознание имеет сильное влияние на "материальный" мир. Банальный эффект Плацебо и самовнушения. Если же мышление такое важное и является первоисточником ваших изменений в жизни, как с ними работать? Во первых, инструкции в видео подойдут на первом этапе и послужит фундаментом.

Доп материал.

6. Истории, которые мы себе рассказываем, создают нашу жизнь <https://youtu.be/6ilR4DveVXE>

7. Самый эффективный инструмент изменений с точки зрения науки на данный момент

<https://youtu.be/QNyUZ4ujvQA>

Во вторых, что может сильно влиять на мышление человека? Естественно его окружение. Самый сильнодействующие - это люди вокруг вас и книги. Медитация дисциплинирует ум, мышление и концентрацию, тоже сильнейший инструмент. Есть еще одна вещь, которая как по мне, объединяет абсолютно все вышеперечисленное. Настоящая вера и религиозность. Я не говорю про псевдоверующих которыми является большинство, а про реальную, глубокую и осмысленную веру.

Вы не подвергаете себя вредным привычкам, вы благодарны за всё в вашей жизни, у вас есть смысл жизни, а сложности кажутся испытаниям которые сделают вашу жизнь лучше. Скорее всего вы со мной не согласны на счет последнего пункта о вере, но пожалуйста, не спорьте, я не буду отвечать на эту тему.

И так, к чему всё это? Для понимания контекста, у меня достаточно высокий уровень самодисциплины, практически всё из курса я применяю в жизни. Срывы бывают, но очень редко и на маленькие вещи. (Например вместо работы весь день читаю книгу) И могу сказать, что по моим умозаключениям и опыту, мышление и вправду является мощнейшим предиктором дисциплины, успеха и счастья. Да, привычки тоже влияют на мышление, но всё же мышление занимает первую ступень в иерархии силы и влияния на нас.

Я решил не ограничиваться теорией и провести эксперименты на себе.

Например, полезная пища из-за наших убитый рецепторов, кажется не такой вкусной, особенно когда есть альтернатива в виде джанкфуда и сладостей. Я начал благодарить за еду и говорить во время приема пищи, какая же она вкусная, что я хочу еще. И это работает... ты реально хочешь ещё и еда кажется божественно вкусной. Начал настраивать себя что мне противно от вредной пищи и меня к ней вовсе не тянет. Сработало. Начал говорить что я хочу тренироваться, а не "я устал, блин, опять на тренировку" Вместо я



неудачник "у меня всё получится, главное больше стараться", вместо жалобы на все большие и большие проблемы "Проблемы, страхи и ошибки, лифт моего роста силы" и пр. пр. примеры.

Автор заметки: Snayckers#8484