

Идеальное расписание

В дни учебы/работы у тебя много обязательств, ты вынужден подстраиваться под определенный график, ехать куда-то, тратить много энергии на общение/дела, получать стресс. Естественно, что в такой день, организм расходует все ресурсы на учебу и/или работу и в свободное время будет пытаться затянуть тебя в максимально энергосберегающий режим (ничегонеделанье, залипание в телефон, фильмы/сериалы/игры) + будет стремиться быстро и без усилий получать дофамин и прочие приятные нейромедиаторы и гормоны.

В такой ситуации точно не следует злиться на себя, нужно принять такое положение вещей как норму. Никаких резких движений, типа нового расписания дня со 10+ внедренными полезными привычками, ты не знаешь как твой организм отреагирует на подобные изменения, может быть шоковый ответ☹️

Напиши на бумаге подробное расписание буднего дня вплоть до минут. Затем начни медленно и мягко вносить изменения. Я бы начал со сна и времени около него, попробуй пару недель ложиться и подниматься в одно время. Все остальное пока оставляй как есть (даже сладкое) и не злись на себя. Можешь даже себя награждать чем-то приятным за каждое правильное действие (сон по графику). Через пару недель меняй следующий элемент, например, откажись от телефона на первый час после пробуждения. Займись чем-то угодно, но главное правило - один час без телефона. В конце часа можешь себя чем-то наградить, чтобы поднять дофамин и связать эту награду с полезной привычкой. И так пару недель (пару недель - это примерный срок, можешь регулировать сам).

И так, действие за действием, ты как скульптор, отбиваешь все лишнее и оставляешь самое необходимое в своем расписании, потом заполняя освободившееся пространство чем-то другим, более важным и стоящим.

Времени это займет много, может даже годы, но лучше никуда не спешить и думать в долгосрок.

Пересмотри еще это видео Глеба, мне кажется в тему:

<https://www.youtube.com/watch?v=UTTAebnKwjE&t>

Автор сообщения: [Chosen One#9282](#)

Revision #1

Created 4 May 2023 06:32:51 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур