

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: Mĩtĩsseíbb|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

Revision #3

Created 24 February 2023 17:17:49 by matvey033

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур