

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