

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 типу "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

4. Стоицизм 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

Revision #2

Created 24 February 2023 17:28:02 by matvey033

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур