

Гайд по прививанию желательного поведения

У меня получилось довольно пространное рассуждение на тему самодисциплины, поэтому хотел бы резюмировать свои измышления в конкретные, применимые рекомендации. Начнём с прививания себе желательного поведения, на примере: **"Хочу каждый день отжиматься по 50 раз"**.

1. Создайте как можно больше триггеров (сигналов, запускающих цепочку реакций).

Расклейте стикеры с напоминанием, поставьте платформу для отжиманий на видное место, установите таймеры и будильники, напоминания в телефоне и где это вообще только возможно.

2. Привяжите желаемое действие к уже существующей рутине.

Например решите, что "я буду отжиматься 2 подхода по 25 раз" каждый раз, выходя из ванной комнаты с утра, после чистки зубов.

3. Усиьте доминанту "отжиманий" (сделайте отжимания, как можно большей нейронной сетью в мозге)

Смотрите видео как люди отжимаются, изучайте биомеханику отжиманий, разные виды отжиманий, читайте статьи и исследования на тему, слушайте музыкальную подборку из спортзала, подпишитесь в инстаграме или где-то ещё на блоги и влоги воркаутеров, создайте доску в Пинтересте и т.д. и т.п. Окуните себя полностью информационно в эту среду.

4. Привяжите привычку отжиматься к потребному будущему (т.е. обоснуйте ценность отжиманий для мозга)

Как следует продумайте, а лучше запишите, всё то, что вы получите в будущем, отжимаясь каждый день по 50 раз. Это должны быть реалистичные, но в то же время вдохновляющие приобретения. "Бицепс станет 35 сантиметров вместо 30 - не вдохновляет", а в "Я стану Мистером Олимпия и женюсь на Галь Гадот" мозг не поверит. Там же запишите, всё то, что вы утратите или не получите, если откажитесь от этой привычки.

5. Привяжите отжимания к награде, получаемой "прямо сейчас".

Помимо награды в будущем - придумайте себе награду или наказание за пропуск одного дня, которые вы будете получать прямо сегодня. Это может быть "Если я пропущу этот день, то не буду себя уважать" или "Я сделаю это, и сразу после - разрешу себе вкусняху или серию сериала"

6. Составьте план "Если - то".

Не всегда всё будет идти по плану. Иногда утром вы можете проспять и не иметь нужного времени, или плохо себя чувствовать. Продумайте ситуации и препятствия которые могут вам помешать и для каждого из таких случаев составьте план "Если - то", например "Если с утра у меня не будет времени чтобы отжаться 50 раз, тогда я сделаю это сразу же после того, как приду домой вечером, помою руки и выйду из ванной" или "Если я буду плохо себя чувствовать с утра и в течение всего дня не найду времени чтобы отжаться, я отожмусь столько сколько смогу перед вечерним душем/сном.

7. Обеспечьте себе "социальное давление"

Найдите других людей ведущих спортивный образ жизни и ставящий себе те же цели. Расскажите им о своей цели и заручитесь поддержкой. Если это возможно - занимайтесь вместе. Контролируйте и поддерживайте друг друга.

8. Стремись к тому, чтобы удовольствие приносил и сам процесс, а не только результат.

Если ненавидишь всей душой отжимания - очень сложно "заставить" (в кавычках) себя их выполнять да ещё и каждый день. Если есть возможность - выбери тот вид активности или нагрузки, который тебе больше подходит и больше по душе.

9. Откажись от суррогатов (актуализируйте потребность)

В пункте 5, мы решили привязать нашу привычку отжиматься к потребному будущему, т.е. постарались объяснить мозгу, как это действие поможет удовлетворить наши потребности, однако как это ни парадоксально, **мозг может считать наши потребности уже удовлетворёнными** и не захочет ради этого напрягаться. Например, если вы хотите отжиматься, чтобы улучшить фигуру, стать сильнее, здоровее и увереннее в себе, чтобы в дальнейшем иметь больший успех у противоположного пола - мозг может отказаться это делать, если вы, к примеру, имеете привычку смотреть порно. Ему просто не понятно - зачем отжиматься, стараться, тратить силы, ради успеха у женщин - если у тебя и так целый гарем самых сексуальных, на любой вкус, готовых на всё и очень активная половая жизнь? Таким образом, **нам нужно либо привязать отжимания к какой-то не удовлетворённой потребности** (и не сублимированной) либо (что безусловно лучше) - **прекратить сублимировать потребность и актуализировать её, отказавшись от просмотра порнографии.**

Автор заметки: AlexbyAlex

Revision #1

Created 9 June 2023 03:33:22 by Тимур

Updated 9 June 2023 03:39:38 by Тимур