

Практика после курса по самодисциплине

Если вы прошли курс по самодисциплине и еще не внедрили все, о чем говорилось в курсе, это все для вас.

При прохождении курса по самодисциплине, у вас появился список вещей которые НЕ надо делать и вещей которые стоит внедрить свою жизнь.

Поделите бумагу на 2 части и распишите эти вещи. В левом столбике что НЕ надо делать (Соц.сети, сахар, игры, порнография и пр.), а в правом привычки которые стоит добавить (Медитация, аэробные нагрузки, питание и пр.)

Я расписывал как отказаться от привычек и как их правильно добавлять, инфа до сих пор актуальна, можете ознакомиться в старборде, но есть один нюанс

Из этих списков есть вещи которые нам даются легко и вещи которые нам тяжело даются. И вот для начала нам стоит определить что нам легко дается, а что нет.

Начнем с левого столбика, вещей которые НЕ надо делать.

Они могут быть и привычкой и зависимостью. Определить это можно только опытным путем. И так, вы берёте и отказываетесь от всего. Сахар, соц.сети, игры, алкоголь, курение, порнография и пр.

Скорее всего вы сорветесь и вы вернетесь к этим вещам, но будут вещи к которым вы не вернетесь. Лично у меня это были игры, даже не смотря на то, что я тратил на них по 8-10 часов в день, я очень легко отказался от них и не чувствовал тоски. У вас же это может быть что-то другое. И так, вы молодец, вы определили к чему у вас зависимость, а что было просто привычкой от которого легко отказались. Те, что были привычками - стираем, а оставшиеся номеруем от легкой зависимости до самой сильной. Будьте честны с собой и прислушайтесь.

Переходим к правому столбику, тут начинается самое интересное.

По моему глубокому убеждению, сначала стоит формировать утренний и вечерний ритуал т.к. они с большей вероятностью не будут подвержены обстоятельствам

И так, вы начинаете пробовать привычки из вашего списка и тут у вас тоже появятся привычки которые легко внедрились в вашу жизнь. Как их определить?

Вы не пропускаете привычку т.е. у вас не возникает сопротивления, вы не делаете через боль.

Возможно вы пропустите только по внешним обстоятельствам, но никак не по вашему желанию.

Лично у меня это был контрастный душ, медитация и ежедневник.

Если вы создаете полезную привычку и понимаете что она у вас вызывает дикое отторжение - оставьте ее. Когда вы будете создавать привычки которые вам легко даются, ваша сила будет набирать критическую массу и вещи которые вызывали у вас отторжение (Магия!) тоже легко поддаются вам. Что лучше, пытаться создать привычку вызывающее у вас отторжение или уже иметь несколько полезных привычек которые вам легко дались? Думаю тут выбор очевиден.

Не нужно сразу ломать себя как в фильмах и страдать. Нет, правда, иногда придется страдать, но вы к этому не готовы, ваша "сила" еще не раскрыта, начинайте постепенно и ваша уверенность будет увеличиваться и вы сможете брать все больший груз на себя, не стоит брать сразу 100кг, начинайте с малых весов и прогрессируйте.

Надеюсь был полезен.

Самое главное, набраться терпения и никуда не спешить, а то жизнь даст вам по попе. Все это будет иметь эффект домино или снежного кома, называйте как хотите, просто не повторяйте моих ошибок.

Любимая цитата которую хочется вставить везде.

"Бамбук незаметен в первые пять лет жизни, однако пока его не видно, под землей формируются корни, и потом всего за 40 дней он вырастает на 22 метра."

Автор заметки: [Snayckers#8484](#)

Revision #2

Created 24 February 2023 17:07:59 by matvey033

Updated 20 April 2023 00:01:54 by Тимур