

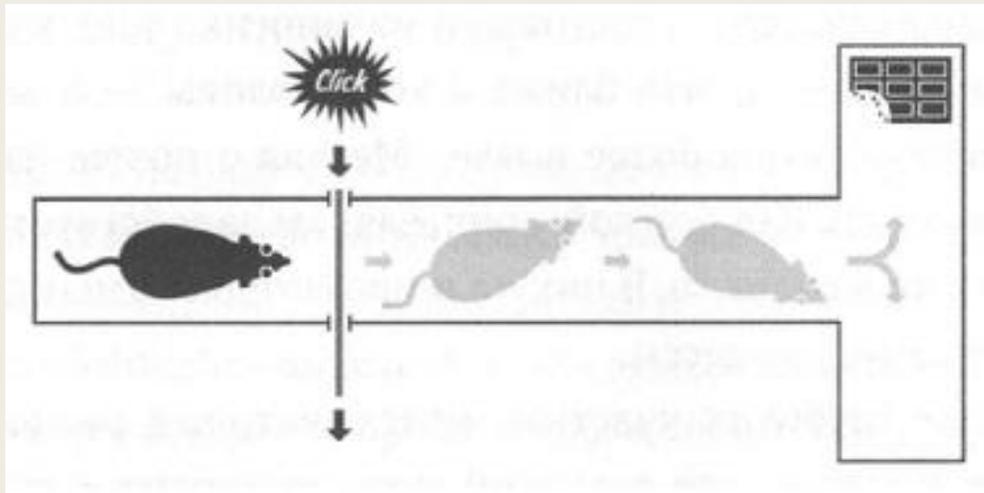
The image features two large, thick black L-shaped brackets. One is positioned on the left side, with its vertical bar extending downwards and its horizontal bar extending to the right. The other is on the right side, with its vertical bar extending upwards and its horizontal bar extending to the left. These brackets frame the central text.

ПРИВЫЧКИ

План презентации

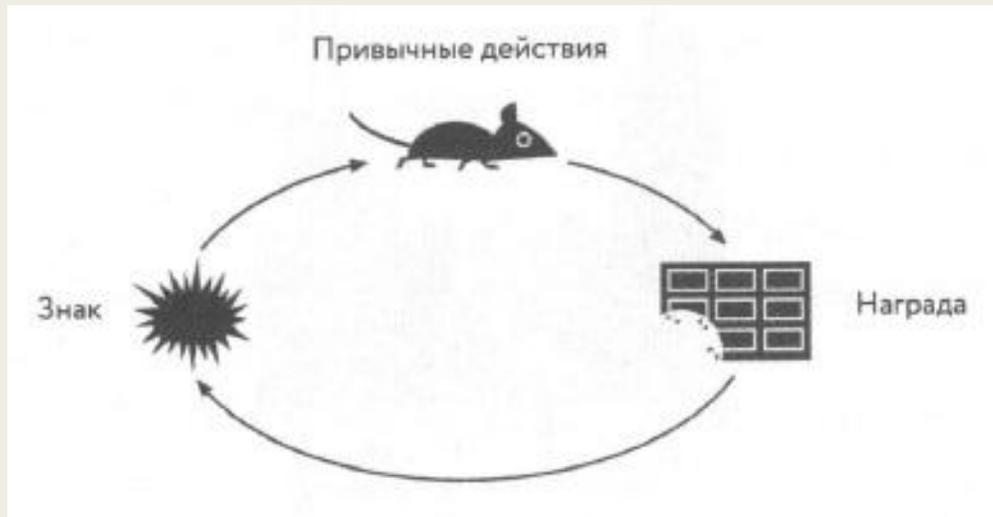
- 1. Петля привычки.
- 2. Принцип действия привычки
- 3. Страстное желание
- 4. Как изменить привычку?
- 5. Принципы создания и закрепления привычки
- 6. Советы для создания и закрепления привычек

1. Петля привычки.



- привычки возникают потому, что мозг постоянно ищет способы экономии усилий
- Полная автоматизация опасна
- Базальное ядро включает привычки только в начале и конце поведенческого блока.

2. Принцип действия привычки



- знак — пусковой механизм, который приказывает мозгу включить автоматический режим и сообщает, какую привычку выбрать.
- привычные действия — физические, умственные или эмоциональные.
- награда — помогает мозгу понять, имеет ли смысл запомнить на будущее именно эту петлю

3. Страстное желание



- Профессор Вольфрам Шульц, нейрочеловек из Кембриджского университета, в 1980-х исследовал мозг обезьян.
- Датчики Шульца регистрировали модель «Я получил награду!» в тот момент, когда обезьяна еще только видел формы на экране, то есть до получения сока.
- Другими словами, формы на экране компьютера превратились в знак, пусковой механизм не только нажатия на рычаг, но и реакции удовольствия в мозге обезьяны. Именно поэтому привычки так сильны: они создают страстное желание на неврологическом уровне.

4. Как изменить привычку?

- Используя тот же знак и получая ту же награду, можно изменить привычное действие и, соответственно, саму привычку.
- То есть, если хотите изменить привычку, нужно найти альтернативное действие, которое станет привычным.

5. Принципы создания и закрепления привычки

- Опирайся на жизненные принципы
- Организуй обстановку
- Создай позитивное социальное давление
- Управляй вниманием
- Имей стратегию на случай отклонения от выполнения

6. Советы для создания и закрепления привычек

- Установить начальный временной промежуток
- Сформулировать одну четкую задачу
- Следовать выбранной привычке безукоризненно в течении выбранного отрезка времени
- Выполнять привычку в одинаковой обстановке
- Использовать «триггер»
- Составить систему напоминаний

Спасибо за внимание!