

«5 шагов к созданию новых привычек»

по Ицхаку Пинтосевичу

Цель

Теоретическая часть

1. Изучить что такое привычка.
2. Рассмотреть особенности формирования привычки.

Практическая часть

1. Определить какие привычки нам нужны.
2. Составить список из десяти привычек исходя из своих ближайших целей.
3. Научиться создавать внутреннюю мотивацию.
4. Образ-цель

«Привычка – или плохая хозяйка, или хорошая служанка».



**А какие привычки нужны Вам?
А от каких хотели бы отказаться?**

Все люди состоят из множества привычек.

Что это такое – привычка?

Привычка - это способ поведения,
управляющий человеком.

У человека есть
потребность так себя вести.
Что интересно – привычки
доставляют удовольствие.
Даже плохие. Грызет
человек ногти.
Грызет: «Хорошо, погрызу,
будет прекрасное
настроение».
Даже не задумывается.
А грызет – и ему приятно.



Привычка начинает развитие с умения, потом появляется навык, после чего приходит сама привычка.

Тренироваться, пить 2л. воды, много учиться, зарабатывать деньги, курить, правильно питаться... Все это вопрос привычки. Когда нам легко, приятно... мы не задумываемся... **Это и есть привычка.**

Наша задача (человека в целом) - создать привычки.

Только правильные, нужные, полезные.

Запрограммировать себя так, чтобы двигаться в правильном направлении.

Меняем курение – на привычку тренироваться, грызть ногти – на стричь ногти. Меняем плохое на хорошее, и **меняется жизнь. Она становится легкой, приятной, прекрасной.**

Начальник — служащему:

- Вы уже пятый день подряд опаздываете на работу. Какой вывод я, по-вашему должен сделать?

- Что сегодня пятница! 😊

Жизнь - не более как ткань из привычек. - А. Амшель

Как формируются привычки?

Привычки делятся на :

- поведенческие
- психологические и
- физические.

□ Для поведения в жизни привычки важнее, чем правила, ибо привычка — живое правило, ставшее инстинктом и плотью.

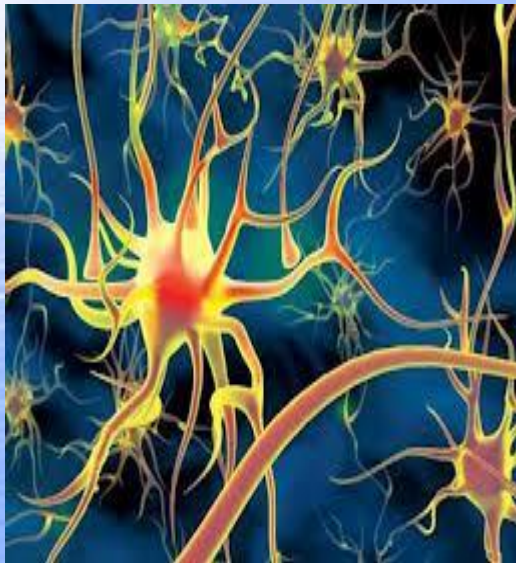
□ психологический аспект. Привычка формируется и закрепляется тогда, когда приносит дивиденды, — психологические, приятные. Сделал что-то раз, два, три... Потренировался — понравилось: вот и привычка тренироваться! **Например, что делать, чтобы бросить курить, не есть на ночь, не грызть ногти...?** Прежде всего, нужно избавиться от психологической привычки. От веры в пользу или удовольствие курения. Этот способ убирает психологические причины. Убирает веру в необходимость курения.

Привычка - вторая натура. - Цицерон

□ Не забудем и о физиологическом аспекте.

Человек делает одно и то же действие... В его нервной системе образуются устойчивые связи. В следующий раз сигналу легче идти.

Внутри мы действительно опутаны тоненькими ниточками. Это наши привычки. Этих ниток много, и они сковывают, как канаты.



***Физиологический аспект привычек сложнее.** Нервные связи внутри сохраняются. Как их изменять? Нужно создавать новые действия. Человек привык действовать каким-то определенным образом. Расслабляется, закрывает глаза, и эти способы вновь действуют. Сигнал автоматически идет по старым нервным каналам. **Для новых привычек нужны новые каналы.** Нужно пройти, проложить новые тропинки. Много раз, а потом закатать их асфальтом. Новые привычки, новые действия, новые формы действий. И тогда к старой дорожке добавляется новая. И появляется выбор. Идти по старой, или выбрать новую.*

Посейте поступок - и вы пожнете привычку, посейте привычку - и вы пожнете характер, посейте характер - и вы пожнете судьбу. - У. ТеккереЙ



Создаем **хорошие** привычки



Какие привычки Вам нужны?

Хорошие



Привычки выбираются ИСХОДЯ ИЗ цели

Вспомни свою цель на ближайших 5 – 10 лет

**Какие привычки Вам нужны для ее
достижения?**



Составьте список из десяти привычек...

*Быть несчастным - это привычный ход
мыслей,
Быть счастливым – это тоже привычка.
Выбирайте что Вам больше нравится?*

Какие привычки Вам нужны?

Создаем внутреннюю мотивацию.

**Запишите для чего Вам необходима
ЦЕЛЬ и ПРИВЫЧКА???**



Привяжите эту ПРИВЫЧКУ к ЦЕЛИ и к МИССИИ.

Какие привычки Вам нужны?

Запишите 10 ответов на вопрос :

❖ Почему Вам **ВАЖНО**
приобрести эту
ПРИВЫЧКУ и
достигнуть эту **ЦЕЛЬ???**



Образ – ЦЕЛЬ

Из своей цели создайте рекламный ролик.



Используйте самые яркие и привлекательные образы.

Наполните рекламный ролик
УДОВОЛЬСТВИЕМ!!!



*Самая плохая привычка –
сдаваться.*



«Никогда не сдавайся...»

Подключите внешних контролеров.



Внешние контролеры – это люди, которые Вас контролируют.



Возьмите обязательства.
*Страх осуждения
поможет Вам.
Обязательства помогут
Вам создать хорошие
привычки.*



**Как строят дома?
Делают опалубку. В
деревянную опалубку
заливают жидкий бетон.
Жидкий бетон не
прочный, и деревяшка
не прочная.**

**Но они простояли
вместе 30 дней. Бетон
застыл и стал камнем.
Деревяшку убрали –
стена стоит сотни лет.
Вот так создаются
хорошие привычки.**

Вывод

Если Вы желаете создать счастливую, здоровую, богатую и эмоционально приятную жизнь —

**ВАМ НЕОБХОДИМО
СОЗДАТЬ СЕБЕ
ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ!!!**





*Пускай Ваша жизнь будет
наполнена только хорошими
привычками!*

