

Как сформировать полезные привычки?

Что такое привычка?

Это определенное действие, которое человек повторяет регулярно, вновь и вновь, не всегда осознанно.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ укрепляют здоровье, дисциплинируют, повышают положительный эмоциональный фон.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, если они осознанные, - вгоняют в депрессию, негативно сказываются на психике, вызывают чувство вины. Вредные неосознанные привычки могут приносить удовольствие, мнимую радость, но при этом разрушают здоровье.

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо работать над прививанием полезных привычек и искоренением вредных!

Например, пищевые привычки и привычки здорового образа жизни.

Все знают, что полезно пить воду утром натощак. Это отлично пробуждает, запускает обменные механизмы организма, улучшает работу кишечника, подготавливает желудок к приему пищи и хорошо сказывается на Вашей работоспособности в течение дня.

Но если однажды утром Вы выпьете стакан теплой чистой воды, эффекта не будет. Потому что только регулярный прием воды по утрам даст результат.

Если все знают, что так полезно пить воду по утрам, то почему не пьют? Потому что об этом приходится думать, помнить, заставлять себя это делать. Нет системы, нет привычки, а значит, нет и потребности.

Как сформировать привычку (руководство к действию)

Пример: завтра Вы заводите будильник на привычное время, дополнительно еще будильник на 2 минуты позже. Второй будильник поможет Вам вспомнить о воде (ведь для этого Вы его и заводите). Как вариант, можно написать самому себе записку в ванной на зеркале о том, что необходимо выпить стакан теплой воды. Система «напоминалок» поможет Вам вспомнить о воде на утро следующего дня.

Психологи утверждают, что есть определенный временной период, который перенастраивает и приучает нас к системе.

Прививание привычки составляет 21 день, и еще 19 дней нужно для ее закрепления.

Для формирования новой привычки Вам понадобится 40 дней!

Без пропусков и перерывов. Не будет ничего страшного, если Вы по какой-либо причине пропустили 1 день, просто продолжайте это выполнять, но следующий за пропуском день становится ПЕРВЫМ.

ОТНЕСИТЕСЬ К ЭТОМУ КАК К ТРЕНИНГУ! Необходимо 40 дней без перерыва и отговорок выполнять одно и то же упражнение, желательнее в одно и то же время (если привычка связана с временным фактором). И через 1,5 месяца пить воду после пробуждения станет Вашей потребностью.

ХОТИТЕ НАЧАТЬ БЕГАТЬ ПО УТРАМ? 40-дневная война с самим собой сделает утреннюю пробежку привычной наравне с «почистить зубы».

Научите себя ужинать не позднее, чем за 2-3 часа до сна. А может, Вы хотели бы завтракать кашами, питаться меньшими порциями, но чаще или перекусывать на работе овощными салатами, а не печеньем и конфетами и т.д.?

Отучать себя от вредных привычек можно по такому же принципу.

Например:

Дайте себе слово ужинать исключительно овощными гарнирами с небольшими кусочками нежирного белка (рыба, яичный белковый омлет, нежирный творог, морепродукты или куриная грудка). Увидите, что никакая жареная картошка через полтора месяца на ночь Вам не ползет!



Именно по этой причине у нас меняются пищевые пристрастия. Если человек, который не любит овсяную кашу, начнет ее есть, - он ее полюбит. Это простая биохимия рецепторов и наша природа.



Формируйте привычки последовательно.

Не рекомендуется одновременно вырабатывать несколько привычек.

- Сначала начните пить воду по утрам и справьтесь с порциями и перееданием.
- Затем четко определите и соблюдайте интервалы между приемами пищи и временем приема пищи.
- Теперь можно и по составу продуктов на завтрак, обед, полдник и ужин, пробежаться.

Следуя этим не сложным советам вскоре Вы измените свой образ жизни и отношение ко многим вещам, а также заметите изменения своего организма в лучшую сторону.

Привычка формируется быстрее, когда Вы осознаете от нее реальную пользу для Вас.

Будьте осознанны в своих желаниях!

