

18+

АЛЁНА МИЗИНА

**Победи свои привычки! Как
сформировать нужные
привычки в рекордные сроки**

КНИГА-ТРЕНИНГ



Алёна Мизина

Победи свои привычки!

**Как сформировать нужные
привычки в рекордные
сроки. Книга-тренинг**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29803625
ISBN 9785449042224*

Аннотация

Все вы знаете пословицу «Посеяв привычку, пожнешь судьбу». В этой книге вы узнаете понятную и доступную систему формирования привычек. Данная система позволит вам сократить срок выработки нужных вам привычек до минимума.

Содержание

Введение	6
Зачем же нам это нужно?	7
Привычки формируют нашу жизнь	8
Привычки освобождают наше внимание	10
Привычки освобождают нашу память	11
и мышление	
Привычки даются нам легко, они не требуют	12
силы воли и мотивации	
Привычки незаметно и без усилий улучшают	15
качество нашей жизни	
Ключевые привычки	16
О книге-тренинге	19
Глава 1. Виды привычек	21
Мыслительные привычки	22
Стратегические привычки	23
Временные привычки	24
Поведенческие привычки	25
Эмоциональные привычки	26
Привычки в отношениях	27
Физические привычки	28
Глава 2. Компоненты привычек	31
Триггер	32
Действие	35

Победи свои привычки!

Как сформировать нужные привычки в рекордные сроки

Книга-тренинг

Алёна Мизина

© Алёна Мизина, 2018

ISBN 978-5-4490-4222-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Хаос рождает жизнь, а порядок рождает привычку.
Генри Брукс Адамс (американский писатель и историк)*

Благодарю
моих детей – самый главный стимул бороться,
и Юрия Курилова – великолепного коуча,
доказавшего мне, что всё возможно!

Введение

Считается, что целых 95% всего того, что мы делаем, является результатом наших привычек, как полезных, так и вредных. И только лишь 5% наших действий не подвластно нашим привычкам! Поэтому нам просто необходимо уметь легко и быстро формировать нужные нам привычки.

В этой книге вы узнаете простую систему формирования привычек. С помощью этой книги вы сможете научиться быстро внедрять в свою жизнь простые привычки, которые постепенно перерастают в нечто большее.

Мы будем учиться тому, как мы можем взять одну большую серьезную привычку, разобрать ее на кирпичики – упростить ее до очень маленьких размеров и внедрить буквально в течение недели.

За 5 – 7 дней можем формировать до трех таких привычек. И таким образом очень быстро создавать фундамент для нашего саморазвития, для того чтобы создать желаемые изменения в нашей жизни.

Зачем же нам это нужно?

Зачем нам нужно внедрять привычки. Зачем нам вообще нужны привычки?

На этот вопрос важно ответить для того, чтобы вам для прочтения этой книги до конца, прохождения данного тренинга и внедрения того, о чем будет говориться в этой книге. **хватило мотивации**

Если вы не дадите себе чёткий и ясный ответ на этот вопрос, то у вас может просто не хватить мотивации для того, чтобы завершить этот тренинг полностью. А значит тогда ваше время, ваши деньги будут просто-напросто выброшены впустую.

Привычки формируют нашу жизнь

Итак, только лишь 5% ваших действий не подвластно привычкам. Просто потому, что всем нам проще действовать «по привычке».

— это действие, которое выполняется само, без участия нашей воли. Это сложившиеся со временем шаблоны поведения. **Привычка**

Например, когда ты дома заходишь в темную комнату, то машинально, не задумываясь, включаешь свет. Кстати, многие люди, кто когда-то делал ремонт, знают: если выключатель от люстры передвинуть со старого места, то какое-то время, пытаюсь включить свет, по нему не будешь попадать. Потом включится мозг и сообразит, куда переместили выключатель. А потом снова возникнет привычка включать свет машинально.

Мы не рождаемся с уже готовыми привычками. Привычки являются результатом нашего собственного, сделанного когда-то выбора, многократно повторенного и доведенного до автоматизма.

Сначала мы сами создаем свои привычки, а затем наши привычки создают нашу жизнь.

Привычки освобождают наше внимание

В современном мире есть огромное количество моментов, требующих нашего внимания, внимания нашего сознания, нашей оперативной памяти. Это другие люди, информация, собственные мысли и так далее.

А значит, было бы роскошью тратить наше внимание на обдумывание мелочей, например, последовательности чистки зубов. Сначала верхние слева, потом нижние слева, потом передние... или как вы их чистите?

Плюс ко всему сознательная чистка заняла бы больше времени, чем бессознательная, а время – это еще бОльшая роскошь. Поэтому привычки сейчас важны для нас как никогда раньше.

Привычки освобождают нашу память и мышление

Привычки нужны нам и для того, чтобы освободить нашу оперативную память для принятия более важных решений. Если мы будем задумываться над простыми вещами, над каждой мелочью, то не сможем обдумывать вещи сложные, нас просто не хватит на это.

Привычки даются нам легко, они не требуют силы воли и мотивации

Что такое привычка?

– это внутренняя потребность как реакция на обстоятельства. Например, перед тем как лечь спать, мы идем чистить зубы. Обстоятельства в данном случае – вечер и дом (время и место). Потребность – почистить зубы. Если чистка зубов не является привычкой, то нам требуется усилие, чтобы вспомнить о необходимости чистить зубы, принять решение нужно это делать или нет, и заставить себя сделать. А это уже огромный расход энергии! **Привычка**

Когда какое-то действие уже вошло в привычку, оно дается нам легко. Привычные действия мы делаем не задумываясь – и это прекрасно!

– вещь непостоянная. Когда вы хотите начать делать что-то полезное, очень часто случается так, что сегодня у вас есть мотивация на выполнение этого действия, действия, которое в будущем приведет вас к каким-то положительным изменениям, но проходит буквально пара дней, может быть неделя, и наша мотивация заканчивается. **Мотивация**

И если к этому времени у нас выработалась привычка, если мы УСПЕЛИ выработать привычку к тому времени, когда у нас мотивация закончилась, то УРА! Это действие продолжит выполняться.

Иногда, когда мотивации не хватает, мы, конечно, можем себя заставить что-то делать за счёт волевых усилий. Но к сожалению, силы воли тоже часто не хватает.

— конечный ресурс, то есть сила воли имеет свойство заканчивается. И если действие не вошло в привычку, то оно отнимает огромное количество этого ресурса, и иногда оказывается, что в данный момент у нас его недостаточно. **Сила воли**

Чарлз Дахигг, автор книги «Сила привычки. Почему мы живём и работаем именно так, а не иначе», пишет: «Сила воли – это не просто навык. Это мускул, который, подобно мышцам на руках и ногах, устаёт от напряженной работы, поэтому на последующие задачи у нас остается меньше сил».

Но к сожалению, обычные привычки, которые мы пытаемся создать просто повторением, за 5—7 дней не успевают выработаться, для их выработки требуется гораздо больше времени.

В этой книге вы познакомьтесь с алгоритмом, с системой, которая позволит вам сократить срок выработки привычки до минимума, буквально до недели. Более того, уже через 3 – 5 дней вы увидите, что привычка практически сформировалась и не требует от вас почти никаких усилий.

Привычки незаметно и без усилий улучшают качество нашей жизни

Прелесть привычек в том, что мы, однажды сформировав их, через некоторое количество месяцев или лет замечаем, что в нашей жизни произошли какие-то положительные изменения.

И при этом они произошли незаметно, от нас практически не потребовалось усилий, точнее усилия требовались только на этапе формирования привычек.

Когда вы внедрите какие-то полезные привычки с помощью материалов этой книги, пройдёт некоторое время, год, три года, может пять лет, может 10 лет, и в один прекрасный день вы заметите изменения и вспомните: «Ах да! Я же эту привычку сформировала благодаря книге, которую приобрела 3 года назад! Как здорово, что я тогда это сделала, потому что если бы я тогда этого не сделала, то вряд ли у меня сейчас было бы такое классное здоровье, такое красивое тело и так далее.» :)

Ключевые привычки

Какие привычки самые важные?

Каждый день мы совершаем множество различные привычных действий. Некоторые из них наиболее сильные и важные – это так называемые «ключевые привычки».

определяют нашу жизнь и становятся фундаментом перемен к лучшему. **Ключевые привычки**

Создание новых или изменение старых ключевых привычек начинает цепную реакцию изменений, захватывающих сразу несколько сфер жизни, они распространяются как круги на воде.

Ключевые привычки влияют на все стороны нашей жизни, и для каждой стороны нашей жизни приносят положительный эффект.

Все мы знаем, что привычки не вырабатываются мгновенно, но иногда хочется всё и сразу. Хочется сделать свою жизнь лучше как можно быстрее и сразу по всем направлениям. И здесь нам как раз помогут ключевые привычки.

Ключевые привычки формируют структуры, дающие возможность развиваться другим нужным нам привычкам.

Например, ключевая привычка – ведение дневника питания. Она создает привычку планирования меню и постепенное изменение шаблонов питания, даже без целенаправленной установки на диету. Таким образом у человека незамет-

но и неосознанно формируются новые пищевые привычки, которые способствуют снижению веса и оздоровлению. А начиналось всё с чего? Всего лишь с желания выработать привычку вести дневник питания.

Как найти такие привычки? Как определить, какие привычки являются ключевыми привычками?

Особая примета ключевых привычек заключается как раз в том, что ключевые привычки влияют сразу на все стороны нашей жизни и помогают развиваться другим нужным нам привычкам.

Например:

– Привычка рано вставать

Когда у вас есть привычка вставать рано, у вас появляются дополнительные час-два свободного времени, когда все спят и никто вас не отвлекает. Это неожиданно полученное время можно посвятить своему хобби или проекту, которым вы давно хотели заняться, но всё не успевали. К тому же продуктивно проведенное утро помогает вам весь день чувствовать себя увереннее.

– Привычка начинать утро с зарядки

Всего несколько минут физических упражнений: отжиманий, приседаний или планки по утрам помогут вам проснуться, приведут к всплеску так нужных вам утром положительных гормонов, а значит подарят вам хорошее настроение, энергию и бодрость, а также дадут силу вашему телу и не дадут набрать лишний вес.

В конце книги вы найдете список, в котором есть еще больше примеров ключевых привычек.

Ключевые привычки станут основой вашего успешного распорядка. Когда вы сформируете их, вам будет легче само-совершенствоваться и достигать своих целей. Всего несколько ключевых привычек могут существенно изменить вашу жизнь.

О книге-тренинге

Лучше всего проходить данный тренинг следующим образом.

Сначала вы читаете все главы книги, которые здесь есть, все от начала и до конца. И затем вы начинаете применять то, что вы узнали в этой книге.

Я рекомендую вам также законспектировать или выделить маркером основные идеи, которые вы прочитаете в этой книге.

И если что-то у вас не будет получаться, если какая-то привычка не будет внедряться, то это однозначно означает, что в чем-то, в каком-то моменте вы допустили ошибку. В этом случае вернитесь к книге и перечитайте, пересмотрите ее, постарайтесь найти ошибку, которую вы допустили.

В конце книги будет глава, посвященная типичным ошибкам, можно начать поиск ошибки именно с этой главы. Для того, чтобы как можно быстрее обнаружить, что за ошибку вы допустили, и исправить ее.

В целом эта книга-тренинг несложная и не длинная. Уверена, что вы быстро справитесь. Просто запаситесь совсем небольшим количеством терпения и вы приятно удивитесь, насколько легко работает эта система, насколько легко можно оказывается внедрять в свою жизнь множество полезных привычек.

Итак, приятного чтения книги и успешного внедрения того, что вы в ней узнаете.

Глава 1. Виды привычек

В этой главе мы с вами поговорим о том, какие бывают привычки.

К сожалению, не все виды привычек можно сформировать с помощью того алгоритма, той системы, о которой пойдёт речь в книге.

Поэтому сначала мы определим, какие бывают привычки, и какие из них мы сможем внедрять с помощью данного алгоритма, то есть практически без усилий.

Различают много разных видов привычек: полезные и вредные привычки, профессиональные привычки, связанные с тем видом труда, которым занимается человек, гигиенические привычки, эстетические, учебные, привычки культурного поведения и многие другие.

Мы с вами подробнее остановимся на нескольких видах.

Мыслительные привычки

То есть то, как мы думаем в том или ином случае, в какой последовательности идут наши мысли, как мы оцениваем информацию и как мы принимаем решения.

Мыслительные привычки мы не будем внедрять с помощью того алгоритма, о котором пойдёт речь в этом курсе.

Стратегические привычки

Стратегические привычки очень похожи на мыслительные. Это то, как мы подходим к выполнению наших дел, к выполнению задач которые перед нами стоят, к достижению наших целей.

То есть сразу ли мы начинаем активные действия или мы в начале всё продумываем, насколько большие цели мы перед собой ставим, на какие отрезки мы делим большую цель, на большие или может быть на очень маленькие кусочки, или может пытаемся выполнить наши цели целиком, и так далее.

Временные привычки

Временные привычки – это то, как мы управляем своим временем. Вовремя ли мы приходим на встречу, как быстро мы замечаем что время закончилось и тому подобное.

Поведенческие привычки

Это привычки в определенных обстоятельствах вести себя определенным образом. Например, ходить на работу только одним маршрутом.

Эмоциональные привычки

Эмоциональные привычки – это какие эмоции мы привыкли испытывать в тех или иных ситуациях.

Привычки в отношениях

Это как мы ведём себя с другими людьми, как мы реагируем на какие-либо их эмоции.

Физические привычки

И наконец, , на которые нацелен тот алгоритм, та система, о которой вы узнаете в этой книге. **физические привычки – это как раз те нужные нам привычки**

Физических привычек огромное множество. Все они характеризуются конкретными действиями, которые можно увидеть со стороны.

Итак, физически привычки – это привычки, связанные с конкретным физическими действиями, и эти действия можно увидеть со стороны. Физические привычки – это именно те привычки, который мы намерены формировать с помощью нашего алгоритма, с помощью той системы, которую вы будете изучать в этой книге.

В эту категорию привычек мы также включим привычки, связанные с аффирмациями, те привычки, где вы что-то пишете или произносите для себя вслух.

– это положительные утверждения, который помогают нам изменить свое отношение к чему-то, выработать в себе определённые положительные убеждения. **Аффирмации**

Если вы любите работать с аффирмациями, то данная система позволит вам эффективнее их использовать, за счет того, что вы сможете делать это регулярно. И если у вас есть какая-то любимая аффирмация, которую вы забываете произносить, то эта система вам также поможет.

Также эта система поможет вам выработать и некоторые мыслительные привычки. Но я рекомендую вам начать именно с физических привычек, потому что тогда вам будет гораздо проще освоиться в самом начале.

Таким образом, сейчас запишите, какие физические привычки вы хотите выработать у себя.

Прямо сейчас уже начните думать в этом направлении, записывать эти привычки на бумаге. Чтобы, когда вы решите начать внедрять привычки с помощью данного алгоритма, у вас уже были какие-то идеи на тему, идеи, с чего вы хотите начать, что именно вы хотите внедрить.

Итак, в этой главе мы рассмотрели существующие виды привычек. Мы выяснили, что с помощью нашего алгоритма мы будем внедрять именно физические привычки, то есть привычки, которые характеризуются конкретными физическими действиями – теми действиями, которые можно увидеть со стороны.

В следующей главе мы разберем из каких компонентов состоят наши привычки. Нам это нужно для того, чтобы потом нам было легче сконструировать, собрать как из кирпичиков те новые привычки, которые мы хотим у себя сформировать.

Сейчас переходите к следующей главе. Или пока можете сделать паузу и написать те привычки, которые вы хотели бы внедрить в свою жизнь.

Глава 2. Компоненты привычек

В этой главе мы рассмотрим, из каких компонентов состоят наши привычки.

Это нужно для того, чтобы мы чётко понимали, каким образом, из каких кирпичиков мы можем сконструировать именно ту привычку, которую мы хотим сформировать, как сделать так, чтобы именно она поскорее закрепились в нашей жизни.

Наши привычки – это своего рода установки нашей психики на определенное действие.

То есть стоит возникнуть определенной обстановке, как совершается определенное, связанное с этой обстановкой, с данными окружающими условиями, действие.

Обладающий определенной привычкой индивид как бы нацелен на соответствующее ей действие и обязательно совершит это действие, как только представится возможность.

и плохие, и полезные, **Любые привычки, состоят из 3 компонентов: стимула, действия и вознаграждения.**

Триггер

Триггер, еще его называют сигналом или стимулом – это то, что запускает нашу привычку.

Например, возьмем распространенную привычку барабанить ногтями по столу. Триггером в ней чаще всего будет стрессовая ситуация, действием – собственно стук ногтями, а наградой – ощущение спокойствия и возможность сконцентрироваться.

Триггером чаще всего бывают какое-то предыдущее действие, обстановка, время или эмоции.

– это например, утром мы встаем и идем умываться, звонит телефон и мы отвечаем. **Действие**

Триггер «действие» – очень полезная вещь для формирования новых привычек. Мы можем создать целый набор привычек, развивая их одну за одной и последовательно привязывая друг к другу.

Многие привычки привязаны к месту. Мы приходим в такое место и всегда делаем одно и то же.

Например, приходим на работу и садимся за компьютер, приходим домой и идем на кухню выпить чая с печенькой, или муж приходит с работы и ложится на диван перед телевизором. Таким образом влияют на то, какое поведение последует после того, как мы там оказались. **место и окружающая обстановка**

– это один из самых частых триггеров. Всем нам знакомы, например, вечерние привычки, вечером мы идем чистить зубы, ставим телефон на зарядку и ложимся. **Время**

– это очень сильный триггер, и самый опасный. Такие эмоциональные состояния как депрессия, скука, обида, злость часто запускают наши негативные привычки. **Эмоции**

Босс наорал на вас? Надо срочно выкурить сигарету. И неважно, что вы не курите уже целую неделю.

Поссорились с близким человеком? Надо срочно пойти и съесть что-то вкусное. Лучше целый тазик. И заесть кусочком торта. А лучше двумя. И неважно, что вы собирались похудеть к началу лета.

Кроме того, триггерами могут быть совершенно различные вещи.

Например, вы и тут же сработала привычка. **что-то увидели**

Увидели уведомление из контакта – сразу возникает желание его открыть, ответить (слово за слово, и незаметно пара часов пролетела).

Увидели красный свет на светофоре перед тем как перейти дорогу – тут же, по привычке, остановились, вы даже не успели подумать о том, что на красный надо стоять, просто взяли и остановились, не задумываясь.

Или вы, – это тоже может вызывать у вас какие-то уже привычные реакции. **почувствовали какой-то запах что-то слышали**

Признаёмся мы себе в этом или нет, но у нас с вами есть миллион привычек. А они привязаны к миллиону триггеров. Некоторые из этих пусковых механизмов очень сильны и приводят в исполнение одни и те же действия, другие не так сильны и способны лишь склонить нас к выполнению того или иного действия. И те и другие триггеры могут быть перепрограммированы для создания прочной связи между ними и нужными нам привычками.

Действие

Как вы уже заметили, триггер вызывает реакцию или действие.

Действие может быть физическим, умственным или эмоциональным.

Выше приведенные примеры, надеюсь, уже убедили вас, что после того, как срабатывает какой-то триггер, всегда идет какое-то действие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.