

БОРЕМСЯ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ!

*Всегда опирайтесь на мысль о том,
что ваше собственное решение добиться успеха
намного важнее всего другого.
Авраам Линкольн*

Наверное, у каждого человека, в жизни наступает тот момент, когда он дает себе обещание: Всё, завязываю с этой вредной привычкой.

Выбор сделан, пока мотивация действует, что же делать после? Для некоторых просто становится непонятным с чего необходимо начинать и как закрепить данный успех и при этом не нарушить свое слово.

В этом Вам помогут указанные ниже правила:

1. Если Вы сделали свой выбор и все же решились бороться с дурными привычками, тогда следует для начала остановиться на одной привычке. Эффект будет лучше.

Чтобы привычка сформировалась, может потребоваться от одного до трех месяцев. Для отвыкания от привычки, исходя из слов психологов, Вам понадобится около трех месяцев.

Поэтому установите для себя необходимый срок, к примеру, с августа по октябрь я должен перестать курить.

2. Постарайтесь заполнить то время, которое Вы тратили на вредную привычку, какой-нибудь другой активностью.

Старайтесь не допускать пустоты в своем привычном образе жизни. Например, вместо бесполезного хождения по страницам интернет-сайтов, лучше выйдите погулять или займитесь спортом.

Постарайтесь вспомнить, когда началось Ваше вредное или бесполезное пристрастие. Другими словами постарайтесь найти ей замену. Люди, которые хотят изменить свое поведение, не проанализировав причину, с большей вероятностью откажутся от своих попыток уже после первых трудностей.

3. Не забывайте награждать себя за отличные результаты.

Это будет для Вас хорошим стимулом. К примеру, если Вы не курите месяц, тогда заслуживаете приобретение вещи, о которой Вы давно мечтали.

4. К самым распространенным ошибкам относится изначальное ожидание самого плохого или же наивное предположение, что все выйдет само по себе.

Конечно же, изначально будет не легко, в особенности в течении первой недели. Но, тем не менее, время работает на Вас, значит, Вам необходимо будет перетерпеть первые трудности, а дальше будет намного легче. Так как этого все равно не избежать, тогда какой смысл издеваться над собой? Каждый успешный день борьбы с привычкой отмечайте в своем календаре, это будет для Вас хорошим поводом для гордости, а значит, Вы вполне способны себя преодолеть.

5. Старайтесь бороться поэтапно.

От отдельных привычек просто невозможно избавиться сразу. Поэтому, преодоление таких привычек лучше всего разбивать на несколько этапов. К примеру, если Вы решили прекратить употребление фастфуда и вредной пищи, тогда изначально откажитесь от чипсов, закрепите этот успешный этап, после этого перестаньте употреблять жирную пищу перед сном и снова закрепите успех. В случае, если за 20 минут Вы употребляете слово-паразит 30 раз и хотите от него избавиться, тогда начинайте с того, что в течении тех же 20 минут, Вы будете употреблять его 15 раз, далее 10 раз и так дальше.

6. Старайтесь искать поддержку и у других людей. Ищите тематические группы онлайн, просите родных, близких и друзей помогать вам.

В одиночестве бороться всегда трудно. Выполнив данные условия, Вас дополнительно будет стимулировать не только мотивация, но и желание «не упасть лицом в грязь». Сосредоточьте свое внимание на том, как некрасиво выглядят такие люди, а также какие неудобства испытывают они. У Вас данных неудобств нет, за что можете порадоваться.

7. Старайтесь избегать разного рода соблазнов, отбрасывайте их.

Если Вам очень нравилось курить в кресле на Вашем балконе, тогда уберите оттуда кресло. Это поможет избегать соблазна.

8. Старайтесь лишний раз мотивировать себя.

Представляйте, как Вы побороли свою вредную привычку, и какие преимущества получили благодаря этому. Можете посмотреть на фотографии, какие легкие у здорового человека и какие у курящего. Можно также подсчитать, какое количество денежных средств Вы сможете сэкономить в течении 5 лет здорового образа жизни. Можете также почитать опыт борьбы с данной привычкой другого человека в блоге или в книге. Мотивация может быть не только положительной, но и негативной. Можно вообразить себе, какие последствия могут у Вас возникнуть из-за Вашей вредной привычки. Можно найти фотографии или видео, которые смогут произвести на Вас впечатление, постарайтесь как можно чаще его вспоминать.

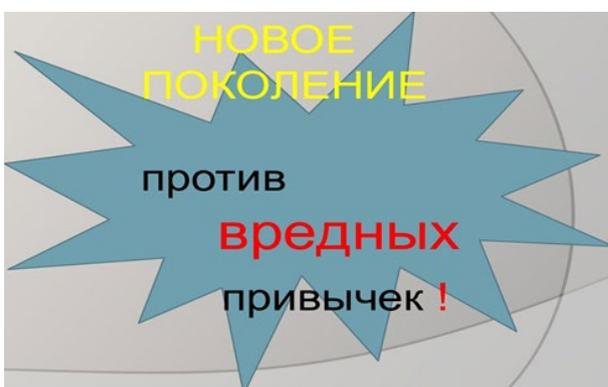
9. Когда вдруг вас настигает очень мощный порыв и Вам очень хочется поддаться своей слабости, остановитесь, застыньте и несколько раз медленно и глубоко вдохните.

Призывайте на помощь свою силу воли. Обычно такие моменты являются кульминационными, именно поэтому старайтесь держать под рукой или в своем телефоне напоминания, почему вам необходимо бросить данную вредную привычку.

10. Если с первого раза у Вас не вышло побороть свою привычку, не стоит думать, что это не получится больше никогда. Не нужно сдаваться!

Делайте попытки снова и снова. Если бить в точку методично и планомерно, рано или поздно у Вас все получится. Не бросайте анализ, задавайте себе вопросы: зачем Вы хотите избавиться от данной привычки именно сейчас? Не вчера, не месяц назад, а именно сегодня? Вероятно, что для этого были веские причины. Значит ни в коем случае нельзя отступать.

Помните все время, что бросить данную привычку – это только Ваше решение, и это никому не надо, так как Вам.



Мое взрослое решение: Я БРОСАЮ КУРИТЬ!

- Начните с малого. Определите конкретный момент, когда вы выкурите свою последнюю сигарету.
- Очистите свой дом. Выкиньте или раздайте все пепельницы, зажигалки, сигареты. Если люди, с которыми вы вместе живете, курят и не планируют бросать, попросите их отнестись к вашему выбору с пониманием и по возможности не курить при вас хотя бы первое время.
- Как только почувствуете желание закурить, выпивайте стакан воды.
- Поставьте на рабочий стол прозрачную банку и опускайте туда небольшую сумму за каждую невыкуренную сигарету.
- Первое время вы будете «заедать» желание покурить, так что позаботьтесь о том, чтобы подобные перекусы были полезными. К примеру, это могут быть сухофрукты, орехи, свежие фрукты (все в меру).
- Расскажите о своем решении друзьям или в соцсетях. Этот способ реально эффективен, потому что, во-первых, вам наверняка станет стыдно перед вашими друзьями, если вы сорветесь. А во-вторых, там вы точно сможете получить поддержку от других людей, которые уже успешно прошли этот путь или находятся на том же этапе, что и вы. Попросите всех ваших знакомых, которые курят, не делать этого при вас хотя бы первые 2 месяца
- Проанализируйте, в каких ситуациях вы чаще всего закуривали, и постарайтесь на ближайшее время исключить подобные случаи, которые будут вас провоцировать.
- Переждите немного. Если вы чувствуете, что вот-вот сорветесь, отвлекитесь срочно хотя бы на 5 минут. Ученые говорят, что этого времени хватит для того, чтобы острое желание прошло. А дальше и осознание подключится, и вы себя спросите, зачем вообще все это затеяли.
- Если желание покурить становится невыносимым, прополощите рот водой или почистите зубы. Если есть возможность, выпейте стакан молока. После этих процедур желание покурить обычно пропадает.
- Еще один очень странный, но действенный метод. Как только руки потянутся к сигаретам — понюхайте что-нибудь, что имеет крайне отталкивающий запах. Если проделывать такое регулярно, то через некоторое время желание закурить будет вызывать у вас стойкое отвращение.
- Если вам страшно от одной только мысли о том, что вы перестаете курить «в глобальном плане», попробуйте ставить перед собой небольшие цели. Продержаться 2–3 часа, затем 12 часов, потом сходить с друзьями куда-нибудь и выдержать этот период без никотина и т. д. А там не успеете оглянуться, как прошел уже целый месяц без сигарет.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА и ВЕРИМ В ТЕБЯ!