

**Без вредных привычек**

начинаем

О курсе

# Что нам предстоит



# Формат

Четверг, 19:00 по Москве  
6, 13, 20, 27 октября

1,5-2,5 часа блок

# Варианты участия

Победа

«Держу всё под контролем»

Исследователь

# Результаты

Отказ от привычки без тягот

Ослабление тяги

Обнаружение причин привычки

Улучшение настроения, подъём сил

Кто с чем пришёл?

Давайте на чистоту

Есть сомнения?



# Привычки

# Привычка

*- привычный нам способ получения  
каких-то состояний*

*наш посредник в реализации каких-  
либо эмоций*



Болевые точки

Скрытое действие

Привычка-зависимость:

- *Анестезия от жизни...*

Привычка –  
наработанные связи наших  
эмоций, действий, мыслей и  
ощущений

# Содержимое привычки



# Выслеживание привычки

Собираем информацию  
В будущем упростим себе труд

# Что искать

*Как ты узнаёшь что хочешь «вкусняшку» ?*

## Ищем «Переходы»

- Ассоциации с делом ( смотрю фильм – ем, перерыв – смотрю сериал)
- Образы. Какие картинки представляешь в голове?
- Конкретные воспоминания
  
- Какими мыслями переходишь?
- Какие телесные ощущения напоминают о привычке?
- Какие есть привязке ко времени, событиям ( сигарета по утру, после кофе)



# Ищем скрытые действия

Зачем я сейчас курю/пью/смотрю ?Что мне это даёт?

Каким я себя сейчас чувствую?

Как меняется моё настроение в процессе?

# Провоцируем

*Периодически сдерживая привычку,  
можно о ней многое узнать...*

# ТВОЙ СМЫСЛ

*Необходимая мотивация*

*Точка опоры для мыслей*

*Импульс для эмоций*

Во время очередного "импульса" желания – при отказе сознание можно направить на

- на новое действие,
- отрицание, борьбу со старым

Куда сознание направлено, туда и тянет в итоге ( В новое, или к старому)

# Примеры

- Спортивная форма, желание быть в тонусе  
( определённое ощущение тела)
- Здоровье ( конкретное  
чувствование себя свежим)
- Реализация
- Стойкость, воля
- Отношения с близкими
- Ощущение целенаправленности

□ Гораздо лучше иметь образ процесса, нежели результата, или оба вместе

□ Отлично иметь конкретное ощущение, состояние, в которое можно войти

# Критерии

- Цепляет, вдохновляет, вызывает желание
- Создающий, а не отрицающий
- \*Возможно ощутить в моменте

# Дружба с привычкой



# Отдай привычке её цену

*Отдай честно, без сожаления и  
недовольства*

Дай себе свободу выбирать

*Перестань запрещать осуждая*

Кто в тебе осуждает?

# Домашнее задание

# Выслеживание

1. Отследить привычку. Найти её содержимое, переходы
1. Найти скрытое действие и болевые точки

# Практика «каждая сигарета осознанна»

*Перед каждым  
просмотром/сигаретой/вкусняшкой  
точно ответить себе на вопросы*

*Зачем я это сейчас делаю?  
Что сейчас испытываю?*

# Практика «Провокация»

*Сделать "отсрочку" для привычки.*

- *Пару лишних часов не курить*
- *скушать кексик на пол часа позже*
- *...*

*Отслеживая то, какие эмоции, мысли появляются*

# Новый смысл

Находим цель, смысл отказа от привычки.  
Такой, чтобы цепляло. Важный именно для  
тебя

В идеале - в моменте испытываемое  
состояние



## Сочинения

- "Есть ли что-то сложное в том, чтобы отказаться от привычки?"
- Сомнения, опасения, страхи

# Дневники

Общий чат