

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

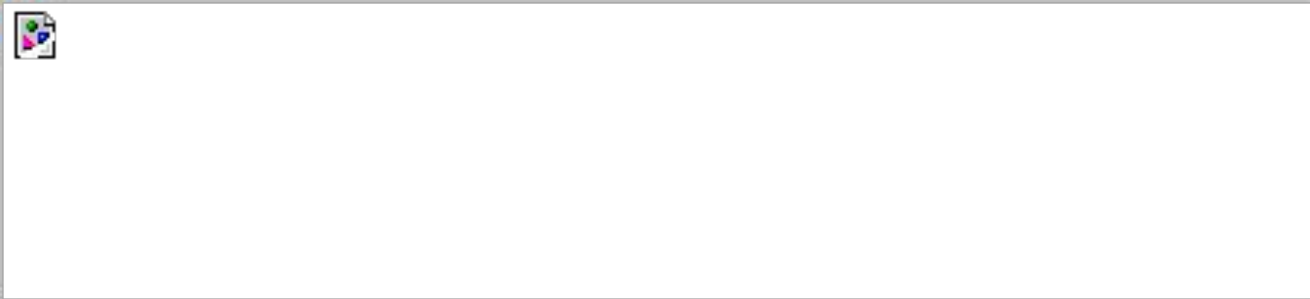
Есть сомнения?

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