

**«Все! После этих выходных сажусь на диету!», «Обещаю – это была последняя сигарета!», «Сегодня вечером лягу спать раньше!», «Все, пора завязывать!».**

Наверно, подобные обещания давал себе каждый из нас. Но через день — все по кругу. Вот это и есть привычка — то, что ты делаешь каждый день (может, и не осознавая этого)! Хорошая привычка делает тебя все лучше и лучше, как в физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном плане! Плохая привычка — деградирует тебя. Однако избавиться от «любимых» привычек удастся далеко не всем. По большому счету, привычка — это мы сами. Именно поэтому победа над вредной привычкой — это победа над собой, и, как говорили древние греки, это самая большая победа.

### **Что такое привычка?**

В психологии привычка — это усвоенное действие, ставшее автоматизированным. Первоначально приходится сознательно выполнять и контролировать не только действие в целом, но и отдельные движения или операции, посредством которых оно осуществляется. Однако, повторяя несколько раз, совершать его становится проще, а в дальнейшем и совсем перестаешь замечать как, не задумываясь, совершаешь те или иные действия. Это и называется автоматизацией. Становясь автоматизированными, привычные действия перестают отнимать время и силы на их обдумывание, подготовку к ним, переживания и их совершение. Они происходят сами собой, оставляя нам энергию на решение более сложных задач.

Тем не менее, есть привычки, которые губят наше здоровье, или отталкивают от нас людей. От них хочется избавиться, но сделать это так сложно! Очень сложно. Но можно.

### **Определите причину.**

Чтобы избавиться от вредной привычки, советуем прежде выявить причину, которая предшествует ее появлению, а для этого нужно понаблюдать за собой. Исключив провоцирующие ситуации, человек забывает про свои вредные привычки. Например, в отпуске, или меняя место работы. В некоторых случаях следует даже обратиться за помощью к психологу. Случается, что даже одного посещения становится достаточно для того, чтобы разобраться, о чем Вам сигнализирует Ваша привычка и справиться с этой проблемой.

К формированию какой-либо привычки приводят особенности психологического состояния. Так, например, вредные привычки, связанные с ротовой областью лица — переедание, курение (психологический, а не медицинский аспект проблемы), обгрызание губ, ногтей, карандашей и т.д. становятся признаком затянувшегося невроза, который ищет выход, и человек пытается успокоиться, удовлетворяя сосательный рефлекс.

Причины некоторых привычек могут быть вполне банальные: неправильная организация времени может привести к привычке поздно ложиться спать, опаздывать, не завтракать, потом пропускать обед, наедаться перед сном, работать в неправильном положении тела и так далее.

Большинство людей прекрасно понимают, какой вред наносят вредные привычки, но все же не отказываются от них.

*Процесс избавления от привычек очень сложный и, прежде всего, нужно настроить свой разум! На это может понадобиться несколько недель, месяцев и даже несколько лет. Но если не останавливаться — то получишь колоссальный результат.*

### **Советы по устранению привычек.**

Чтобы убрать вредные привычки, нужно заменить их полезными! Ведь все, что мы убираем — мы чем-то восполняем.

### **Найдите то, что Вам нравится в Вашей вредной привычке.**

У механизма возникновения привычки существует важная особенность — приятный эмоциональный фон. Действие, ставшее привычным, становится таковым только тогда, когда оно вызывает приятные ощущения или эмоции. Так, например, благодаря сигарете можно легко начать общение или отвлечься и освежить мысли во время переживаний. Такой фон можно постараться создать и не прибегая к «вредностям».

### **Не бывает слабой воли. Бывает слабая мотивация.**

Самым важным условием избавления от вредной привычки является принятие решения, которое никогда и ни при каких условиях не должно быть нарушено. В этом, как принято считать, и проявляется воля человека. Можно придумать себе, что может случиться, если Вы нарушите данное себе обещание. Или поспорить с кем-нибудь на очень существенную для Вас сумму, или, что Вы больше никогда не будете есть «Доширак», пить пиво по вечерам, уткнувшись в телевизор и т.д. Сэкономленные деньги можно вложить в банковский депозит и пусть они со временем Вам приносят еще больше денег, на которые Вы будете покупать себе фрукты, овощи, на которые Вы будете ездить в путешествия.

### **Обзаведитесь новой привычкой.**

Теперь, когда Вы точно решили избавиться от вредной привычки, необходимо приступить к конкретным действиям. Один из самых эффективных способов — это обзавестись новой привычкой, взамен старой. Причем новая привычка должна также приносить удовольствие. Решив вставать каждое утро в 8-00, необходимо выработать привычку ложиться спать не позже 23-00. Для этого ужинать нужно не менее, чем за три часа до сна. В результате Вы больше успеваете в течение дня, высыпаетесь, чувствуете себя лучше, а, вдобавок, худеете из-за раннего ужина. А если Вы добавите еще и физические нагрузки.... Перекуры можно заменить чашечкой чая или дозой полезных фруктов. Самое главное, повторять эти действия постоянно, чтобы новый алгоритм превратился в новую подсознательную программу.



## Создавайте условия, контролируйте себя.

Постарайтесь избегать тех ситуаций, которые подталкивают Вас опять «взяться за старое». Например, если имеется пристрастие к поздним ужинам, займите свой вечер чем-нибудь настолько интересным, чтобы даже и не вспоминать о холодильнике после 19.00. Сюда же рекомендуем включить еще одну тактику – держаться подальше от людей, страдающих вредными привычками, от которых Вы хотите избавиться. Объясняется это тем, что человеку с детства свойственно подражание. Поэтому он невольно усваивает черты поведения у своего окружения. Чрезвычайно сложно отказаться от спиртного в веселой компании выпивающих друзей. Элементы самоконтроля должны присутствовать всегда, когда Вы боретесь с какой-либо из своих вредных привычек. Это требует постоянного внимания. В помощь себе можно повесить на холодильнике изображение человека, страдающего крайней степенью ожирения или приколоть к стене фотографии людей, страдающих от последствий курения.

## Обратитесь к самоанализу.

Положим, что мотивация у Вас уже есть. В состоянии релаксации приступайте к осмыслению Вашей задачи, обдумывайте ее тщательно и со всех сторон. Затем представьте свой новый, приятный самому себе, образ уже без вредной привычки. Например, избавляясь от вредных привычек, вы видите себя здоровым, бодрым и уважаемым человеком, держащим под контролем любую ситуацию. На этом этапе мысленно произносите фразу, которая призвана удалить из вашего подсознания вредную привычку. Фраза должна быть короткой и четкой. Например, «я сяду на диету и сброшу лишний вес». Повторить ее надо не менее 10 раз. Такие упражнения необходимо совершать до тех пор, пока не почувствуете, что Ваша вредная привычка навсегда покинула Вас.

И, наконец: у Вас начинается совсем другая жизнь: более осознанная, интересная, яркая. Вы понимаете, что это то состояние, в котором хочется быть каждый день и даже делать еще лучше. И Вы становитесь здоровей, сильнее, уверенней, счастливей, мысли становятся яснее, Вы уже думаете по другому. Вы начинаете выглядеть лучше, чувствовать себя лучше, люди замечают перемены. Вам уже не нужно одурманивание — вы получаете от самой жизни удовольствие, вы наслаждаетесь самой жизнью! И это все открылось только со временем. Быстро ничего не бывает — нужно приложить усилия.

Помните, что наше поведение целиком состоит из разнообразных привычек. Умение управлять ими – это важнейшее умение управлять самим собой, а значит и всей своей жизнью.

Ведь это то, что нужно нашей жизни! Это Здоровый Образ Жизни! И то, какой у нас образ жизни, какие наши ежедневные действия — такая наша Жизнь!

# ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ЯРЧЕ

