

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**

«Издательские решения»

Мизина А.

Победи свои привычки! Как сформировать нужные привычки в рекордные сроки. Книга-тренинг / А. Мизина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904222-4

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.

ISBN 978-5-44-904222-4

© Мизина А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Зачем же нам это нужно?	7
Привычки формируют нашу жизнь	8
Привычки освобождают наше внимание	9
Привычки освобождают нашу память и мышление	10
Привычки даются нам легко, они не требуют силы воли и мотивации	11
Привычки незаметно и без усилий улучшают качество нашей жизни	12
Ключевые привычки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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, разбить 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 **хватило мотивации** для прочтения этой книги до конца, прохождения данного тренинга и внедрения того, о чем будет говориться в этой книге.

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».

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

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, пытаясь 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?

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!

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

Мотивация – 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.

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.

Сила воли – конечный ресурс, то есть сила воли имеет свойство заканчиваться. 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.

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».

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

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.

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.