Автор: admin
06.03.2014 15:55 -

Как избавиться от привычки ковырять в носу?

У каждого человека есть свои положительные и отрицательные черты. К отрицательным можно отнести вредные привычки, например, такие как привычка ковырять в носу. Да-да, именно она. И к ней нужно отнестись со всей внимательностью, поскольку привычка действительно вредна. Последствием ковыряния в носу может стать пробивание носовой оболочки или заражение. А это уже не шутки.

Сколько раз Вам мама говорила, что если будешь ковырять в носу, то он станет очень большим и похожим на картошку? Если Вы страдаете этой привычкой, то, наверное, очень часто. Ну что ж, тогда читайте дальше, может эта статья Вам поможет.

Итак, чтобы избавиться от любой вредной привычки, надо сначала поверить в свои собственные силы. Повторяйте себе: «Я могу», «Я это сделаю». Не стесняйтесь, говорите это вслух. Главное, чтобы Вы не просто повторяли это, подобно попугаю, а действительно осознавали смысл сказанного и стремились к этому.

Также пытайтесь ловить себя при каждой попытке запихнуть палец в нос. Это очень важно, так как позволит сделать эту привычку не машинальным действием, а надобностью, что является большим шагом вперед. Старайтесь следить за собой, потому что если Вы очень часто суете палец в нос, то это движение, наверное, стало для Вас чем-то вроде рефлекса.

Естественно, что увидеть Вас с пальцем в носу на людях намного труднее, чем в одиночестве. Поэтому используйте это в качестве своего преимущества. То есть, старайтесь побольше бывать на людях и поменьше оставаться одному. Если такой возможности нет, то когда наедине с собой вновь беретесь за старую привычку, пытайтесь представить, что на Вас смотрит целый зал людей или что Вас снимают на камеру и потом покажут эту запись по телевизору. Если же Вы делаете это и в присутствии других людей, то представьте себе такую картину – Вы выходите на улицу, а там все люди с пальцами в носу. Жутковато, правда? Главное, побольше фантазии.

Если и это не помогает, попробуйте осознать всю вредность привычки, представить все микробы, которые попадают к Вам на руки из носа и наоборот. Подумайте, каким

огромным и некрасивым станет Ваш нос после нескольких лет такой «носовой терапии».

Еще один совет, который может показаться смешным или издевательским, но он, наверное, самый полезный. Соберите группу людей с такой же привычкой, как у Вас и пробуйте бросить ее вместе. В коллективе это сделать намного проще.

Так что, старайтесь и увидите результат. Надеюсь, что когда Вы читали все это, не ковыряли в носу?

Автор - **Теодор Мороз**
Источник