

Как избавиться от вредной привычки за 40 дней?

«Всё! Хватит! Начинаю новую жизнь с понедельника! Бросаю пить, курить, неправильно питаться...» – часто обещаем мы сами себе.

А почему именно с понедельника? Ведь сам по себе понедельник довольно стрессовый день: необходимо после расслабленного состояния «выходного существования» перейти вдруг резко к трудовым будням. Встать пораньше и отправиться на работу. А тут ещё и этот «новый образ жизни». Ну не до него вам будет в понедельник.

Поэтому совет 1: не пытайтесь начинать новую жизнь с понедельника.

И вообще, начало «новой жизни» не следует откладывать даже на несколько дней, иначе со временем решимости у вас поубавится, да и подзабыть вы можете о своей благой цели. В идеале начинать новую жизнь – с субботы: ничто не помешает вашим планам по изменению каких-либо привычек либо отказу от них. Если, конечно, в субботу вы не работаете. Ещё лучше начинать «новую жизнь» именно в тот день, когда в вашу голову пришла эта великая идея.

Мечты об избавлении от вредных привычек может долго лелеять ваш мозг, пока вы, наконец, не решитесь взять всё в свои руки. А это требует труда и силы воли. Некоторые махнут рукой и скажут: «А! Всё равно через пару дней сорвусь. Бессмысленно бороться с собой». Между тем, бороться с собой, точнее, со своими вредными привычками, не только можно, но и нужно, ибо это воспитывает характер, укрепляет силу воли и ведёт к оздоровлению организма. Очень часто виной всему обычная лень и привычка жить по накатанному сценарию.

Прежде чем начинать «новую жизнь», спросите себя: зачем вы хотите это сделать? Чего желаете добиться? На какие жертвы вы готовы пойти ради этого?

Отсюда совет 2: составьте программу-минимум.

Не надо стремиться к мировым рекордам! Иначе подорвёте не только здоровье, но и психику. Лучше, если всё это будет зафиксировано на бумаге в виде таблицы, где столбцы можно обозначить следующим образом:

Как избавиться от вредной привычки за 40 дней

Автор: admin

14.02.2014 22:47 -

1. Название вредной привычки.
2. Почему я хочу от неё избавиться?
3. Чего я хочу добиться в итоге?
4. Что я готов для этого сделать?
5. Первое, что я сделаю после того, как добьюсь своей цели?

Вот простой пример:

1. *Ем много жирного и сладкого.*
2. *В результате такого питания страдаю от лишнего веса. Это не только портит мою фигуру и ухудшает самочувствие, но порой и понижает резко мою самооценку.*
3. *Хочу сбросить столько-то килограммов. Удерживать вес в пределах нормы. Хочу, чтобы моей фигурой восхищались близкие мне люди, да и сам хочу без сожаления созерцать своё отражение в зеркале.*
4. *Готов правильно питаться, ограничить себя в потреблении таких-то продуктов, заниматься спортом.*
5. *Обновлю гардероб, отправлюсь в поход и т.п.*

Обязательно каждый пункт расписывать очень подробно. Нужно понимать, что ожирение – это не вредная привычка, а следствие такой вредной привычки, как «ем всё подряд и помногу». Лень тоже не вредная привычка, а состояние тела, вредной привычкой в данном случае считается «ничегонеделание», или так и пишите: я не могу себя заставить заняться спортом, выйти из дома на прогулку и т.п.

Но составить программу недостаточно, нужно ещё разработать комплекс по борьбе со своими вредными привычками. Поэтому для четвёртого пункта следует оставить места побольше и расписать его поподробнее. Например, если в пункте 3 стоит «хочу бросить курить», то не правильно в 4-м указывать «готов бросить курить» Правильный вариант: «Буду выкуривать на 1-5 сигарет в день меньше, чем обычно в течение такого-то периода времени, потом сокращу количество сигарет до...»

Всем известно, что избавиться за один день от вредной привычки невозможно. Существует **метод 40 дней**. Если вы хотите избавиться от вредной привычки или, наоборот, приобрести какую-либо хорошую привычку, например: гулять перед сном.

Как избавиться от вредной привычки за 40 дней

Автор: admin

14.02.2014 22:47 -

Поэтому совет № 3: запаситесь терпением.

Иногда борьбу с такими вредными привычками можно решать нестандартным способом. Если вы нуждаетесь в активности и вам необходимо чаще бывать на свежем воздухе, но вы никак не можете себя заставить сменить образ жизни, то заведите собаку. Но не мини-вариант, а такую хорошую большую собаку, которая вас будет регулярно выгуливать, независимо от вашего желания и настроения.

Чтобы избавиться от привычки «есть помногу и всё подряд», начните готовить правильную пищу, освоите новую экзотическую кухню – пусть это будет вашим хобби. Тогда приготовление пищи увлечёт вас больше, чем её поглощение. Если же вы поглощаете пищу от нечего делать, то расширьте круг своих интересов. Заедать стресс – это не выход, стресс – враг ваш. Не кормить его надо, а побить как следует. Оружие выбирайте сами: это может быть любой вид спорта, любое интересное хобби. Например, некоторые домохозяйки считают, что хороший способ успокоиться и снять напряжение – это навести порядок в доме.

Совет № 4: примените творческое мышление.

Пятый пункт вашей мини-программы – это некий бонус, который тоже должен вас в какой-то мере мотивировать и приближать к цели.

Самое главное в этой борьбе – это **ваше желание** изменить свою жизнь, избавиться от вредных привычек и всего того, что мешает вам и делает вас несчастным.

Если у вас нет перед собой чётко поставленной цели, то вы просто не видите, в каком направлении вам идти.

Если вы готовы любить себя таким, какой вы есть – это ваше право.

Если же вы решили ещё и начать себя уважать, то скоро вы заметите, что отношение других людей к вам тоже изменилось.

В итоге – совет № 5: уважайте себя и берегите своё здоровье.

Как избавиться от вредной привычки за 40 дней

Автор: admin

14.02.2014 22:47 -

Автор - **Татьяна Сарбаева**

[Источник](#)