Автор: admin
14.02.2011 21:01 - Обновлено 29.10.2014 07:29

Где бы завести полезную привычку?.. Пожалуйте на AdVirtus!

Если всерьез решать задачи из серии «как открыть зубную пасту» и «сколько ложек сахара положить в чай», наш бедный мозг уставал бы с самого утра. Но все предусмотрено природой, и огромное количество мелких повседневных дел и действий мы делаем, совершенно не задумываясь, на автопилоте, иначе говоря – по привычке.

Ох уж эти привычки! Мы принимаем большинство из них как данность, мы живем с ними, мы им тысячу раз благодарны, и даже если чем недовольны, то к сомнительным своим привычкам мы тоже – привыкли, любим их как родных. Разве что самым вредным периодически объявляем войну. Но тут еще надо решить, что полезно, а что – вредно...

Вот привыкли вы каждый день выходить в Интернет. А там, известное дело, как вышел – так и пропал, сеть огромна, информации море, куда потом время убежало – непонятно. И начинаются разговоры про нехорошую интернет-зависимость, про ограничения и запреты… А в результате, если вредно – так еще больше хочется!

Именно поэтому бороться с Интернетом мы не будем (как, впрочем, и с вредными привычками). А будем его использовать для поисков полезного. ШколаЖизни.ру – само собой, но об этом сайте мы и так знаем. И именно в дополнение к нему я хочу предложить вашему вниманию один, так сказать, прикладной инструмент.

Бывает же так, что прочитал статью, проникся, решил, что завтра непременно начнешь делать это и вот это, прямо с утра! Наутро встаешь... и проделываешь на автопилоте все то же, что и последние «надцать» лет. Потом вспоминаешь, а на дворе уже белый день (да и несподручно в офисе зарядку делать...).

А ведь свой автопилот можно перепрограммировать! Спокойно, без экстрима и практически в игровой форме. Лично мне в этом очень помог сайт www.advirtus.ru.

Система работы Адвиртуса проста, как все гениальное. Вот хочется вам завести

привычку принимать по утрам контрастный душ. Не вы первый – в списке готовых заданий на сайте контрастный душ уже присутствует, что только упрощает задачу. Отмечаете, что хотите выполнять это задание – и вот перед вами личный календарик, где можно фиксировать ход процесса. Можно выбрать сразу несколько подходящих заданий. Или не выбирать, а создать свои. Только не надо пытаться сделать все сразу – автопилот штука нежная, капризная... Переучивайте себя постепенно. Да и сама система больше 15 заданий сразу выполнять не дает: говорит, перебор.

Считается, что уверенная привычка вырабатывается 40 дней. Первые пять дней выполнение задачи в календарике будет отмечаться сдержанной улыбкой, через несколько недель смайлики развеселятся, а под конец срока будут радоваться за вас изо всех сил! Тут вам и игра, и, наверное, самая сильная сторона Адвиртуса: позитив. Можно же пользоваться и ежедневником, и каким-нибудь встроенным в мобильник календарем с напоминаниями, но... для работы с личным автопилотом формула *«сделал дело – получи смайлик»*
почему-то действует куда эффективней. Плюс подсчет набранных баллов (все больше, все выше...) Плюс элемент соревнования с такими же «перепрограммистами», которые где-то рядом приучают себя заправлять постель, бегать по утрам и думать о хорошем. Заглянешь с утра в общий рейтинг: смотри-ка, еще у одного получилось! И хандра улетучивается, и в свои силы верить начинаешь…

Нет, чудес ждать не стоит, конечно. Но если вы хотите перемен к лучшему, попробовать стоит. Потому что автопилот постепенно поддается вот такому перепрограммированию. Особенно если не пытаться сразу хватать звезды с неба, а просто работать над повседневными мелочами. У меня вот на «ура» закрепилась привычка протирать вечером пол на кухне и уличную обувь. Дело-то минутное, а главное – эффект чувствуешь сразу, потому что грязь и крошки по дому не расползаются, и выходит, что везде чище.

В итоге на Advirtus вся наша семья «подсела». Что особенно радует: включая сына-подростка. Втянулся в зарядку по утрам, практически привык порядок на столе поддерживать, за два месяца ежедневных занятий на гитаре играть научился вполне прилично, а теперь вот даже поставил цель «Нет TV». Совсем, то есть, не смотреть «ящик». И ведь выполнит, потому что в сутках всего-то 24 часа, и когда их заполняют полезные привычки, на бесполезные уже времени не остается...

Конечно, Advirtus – не панацея, ведь сам он за вас ничего не сделает. Но если уж вы все равно бороздите просторы Интернета регулярно и без лишних напоминаний, стоит

зарегистрироваться и там, ведь хорошие привычки тоже бывают заразительны. И пусть ваш автопилот станет самым правильным!

Автор - Елена Мошкова
Источник