



СИРАНО
Ассоциация врачей
первичного звена

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА?





СИРАНО
Ассоциация врачей
первичного звена

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИВЫЧКИ?









Несколько фактов о привычках

1. Среднее время для выработки привычки: от 10 до 350 дней
2. Сила воли генетически детерминирована, но...
3. «Плохие привычки» – следствие естественного отбора



23:59







S – специфичная (точная формулировка)

подходит именно вам

M – метрическая, измеримая

A – ambitious/achievable

R - релевантная

T – time bound



МЕЧТА



ПЛАН



ДЕЙСТВИЕ





МЕЧТА



ПЛАН



ПРАЗДНИК



ДЕЙСТВИЕ







ВОВРЕМЯ СЪЕДЕННАЯ ШОКОЛАДКА ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ФИГУРУ



ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ ИСТОЩИТЬ САМОКОНТРОЛЬ

- Бороться с навязчивыми мыслями (мне надо похудеть к ..., мне надо подготовиться к выступлению, а я...)
- Бороться с естественными эмоциями
- Бороться с импульсивными порывами

БЛАГОДАРНОСТЬ

- За что вы благодарны сегодняшнему дню?
- Кому вы благодарны?
- За что вы благодарны себе?

