# Рабочая тетрадь

**К лекции “Психология привычек”**

Психология играет непреценимую роль в процессе формирования и изменения привычек, позволяя глубже понять мотивацию, лежащую в основе нашего поведения. Она также помогает разобраться в том, как привычки формируются и укореняются в нашей жизни. Психологические методики предоставляют инструменты для изменения поведения и управления стрессом, способствуя лучшему самоконтролю и самопониманию в процессе работы над привычками.

## Вопросы для старта

### — Вы ранее пытались формировать привычки? Как вы это делали?

- Читал мотивационные книги
- Вел трекер привычек
- Пользовался специальным приложением
- Занимался на тематическом марафоне

Ваш ответ: _____

### — Вы добились результата? Если нет, укажите почему, что помешало внедрить желаемую привычку?

Ваш ответ: _____

### — Составьте список привычек, которые вы планируете внедрить

Ваш ответ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

# Психология привычек

Выберите ту привычку, которую наиболее важно внедрить для вас, и сделайте ее оценку до начала встречи и после встречи.

| | **До:** | **После** |
|---|---|---|
| Привычка достижима | | |
| Соответствует моим целям | | |
| Ее присутствие радует меня | | |
| Понимаю, в чем польза именно для меня | | |
| Она решает мою потребность | | |

**Заметки:**

# Внутренний критик и Группа поддержки

Токсичную продуктивность формирует внутренний критик, а здоровую привычку – внутренняя группа поддержки.

| Ситуация | Что говорит мой критик | Мой ответ критику | Что говорит внутренняя группа поддержки |
|---|---|---|---|
| Не успела выполнить задания вовремя | Тупица! Как ты могла?! | «Стоп! Меня не интересует твое мнение» | Да, ты не успела сделать задачу в срок, - такое случается. Но ты правда старалась, и теперь знаешь, что стоит распределять свое время внимательней. В следующий раз ты сразу поставишь четкий план. |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Заметки:**

# Первичные и вторичные выгоды

Наш мозг никогда не делает того, что ему не выгодно. И всегда выбирает то, что кажется ему выгодным, даже если это не самый лучший вариант по нашему сознательному мнению.

**Выполните задание:**

- Соберите список привычек, которые вы хотели бы приобрести
- Ответьте, почему до сих пор этого не сделали и что мешает
- Ответьте какая есть вторичная выгода в этом поведении
- Напишите, что вам помогло бы выполнить эту привычку, но сейчас этого у вас нет
- Напишите, какие ресурсы вам понадобятся, чтобы это получить
- Предложите свой вариант, как получить вторичную выгоду, не прибегая к негативному поведению

Заполняем ответ в табличке. Предложение по вторичным выгодам выписываем отдельно. Выполняем задание самостоятельно. Время выполнения – **20** минут.

| Привычка | Что мешает | В чём выгода | Чего не хватает | Какие нужны ресурсы |
|---|---|---|---|---|
| Вставать в 7.00 | Не высыпаюсь | Больше отдыхаю | Утреннего ритуала | Информация с примерами |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Можете разобрать более подробно алгоритм решения вторичных выгод

| Привычка | Что мешает | В чём выгода | Чего не хватает |
|---|---|---|---|
| Вставать в 7.00 | Не высыпаюсь | Больше отдыхаю | Выделить четкое время на отдых;<br>Отказаться от переработок на работе. |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Удовлетворение потребностей

Привычка является одной из стратегий удовлетворения потребности. Потребность должна быть удовлетворена напрямую. Если мы обращаемся к одной и той же стратегии удовлетворения потребности, она становится привычкой.

| Потребность | Хочу | Цель |
|---|---|---|
| Саморазвитие | Хочу стать осознанней | Записаться на марафон по привычкам |
| Проявленность | Хочу рисовать | Вырву лист и сделаю набросок |
| Принятие (себя и других) | Хочу, чтобы меня утешили | Попросить маму обнять меня |
| Принятие (себя и других) | Хочу потанцевать | Купить билет на концерт |
| Отдых | Хочу полежать | Лечь |
| Общение | Хочу встретится с друзьями | Позвонить другу |
| Размножение | Хочу целоваться | Поцеловать моего партнера |
| Комфорт | Хочу быстрее добираться до работы | Накоплю и куплю машину |
| Безопасность | Хочу побыть один | Уйду из компании и пойду домой |
| Еда, вода | Хочу есть мясо | Куплю мясо в магазине и пожарю |

| | | |
|---|---|---|
| | | его |

**Выполните задание:**

- Возьмите ваш список привычек и оцените к какой вашей потребности он относился  до настоящего момента, что вы пытались закрыть с помощью него.
- Потом установите какую именно потребность способна закрыть эта привычка.
- Если нет совпадения, тогда придумайте другую привычку, которая могла бы закрыть ваши определёнуюпотребность.

Заполняем ответ в табличке.  Выполняем задание самостоятельно. Время выполнения – **10** минут

| **Потребность** | **Хочу** | **Цель** |
|---|---|---|
| Саморазвитие | | |
| Проявленность | | |
| Принятие (себя и других) | | |
| Принятие (себя и других) | | |
| Отдых | | |
| Общение | | |
| Размножение | | |
| Комфорт | | |
| Безопасность | | |
| Еда, вода | | |

# Стрессовые ситуации

**Рекомендации по сохранению привычки при стрессовых ситуациях :**

- Если вдруг вам нужно отказаться от какой-то привычки на время, продолжайте уделять внимание этой задаче в привычное для вас время.
- Визуализируйте это, контактируйте с вещами, обсуждайте с друзьями. Но будьте готовы к тому, что позже вам придется вернуться на один шаг назад и продолжить будь вверх.
- Когда привычка уже внедрена, она просто так не исчезнет. Необходимо будет очень постараться. Придется изменить весь путь и, возможно, тогда получится разрушить ее.
- Чтобы не откатиться, продолжайте практиковать свою привычку с предсказуемой частотой.
- Если не получается каждый день, практикуйте привычку  раз в неделю. Смысл в том, что вы должны испытать удовлетворение от выполнения действия, а не сопротивление и нежелание.

## – Ваши инсайты

1. _____
2. _____
3. _____