

Рабочая тетрадь

К лекции “Психология привычек”

Психология играет непререкаемую 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; 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 встретиться 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 определённую потребность.

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. _____