Не все привычки одинаково полезны

Не бывает «плохих» или «хороших» привычек. Как минимум, наш мозг не разделяет их по такому принципу. Привычки могут быть только эффективными или неэффективными при решении конкретных задач.

Все привычки служат нам, даже «вредные», именно поэтому мы их повторяем изо дня в день.

Например, утренний тост с арахисовым маслом для тех, кто пытается похудеть и для тех, кто набирает мышечную массу к соревнованиям, имеет совсем разную степень эффективности. Все зависит от цели, над которой мы работаем.

Как же понять, какие привычки стоит развивать, а от каких нужно отказаться?

Задание 2. Чекап привычек

1) Составьте список абсолютно всех своих рутинных и основных привычек.

Например:

подъем в 9:00

утренний душ

массаж лица

йога 30 минут

кофе со сливками и так далее

2) Проставьте оценки привычкам, учитывая, насколько они эффективны по отношению к вашим целям:

⊕ положительная,

⊖ отрицательная,

~ нейтральная.

У вас получится список:

подъем в 9:00 ⊖ (хочу вставать в 6:00)

утренний душ ~ (это необходимость)

массаж лица + (улучшает цвет кожи)

...

3) Укажите, частью какой цели является каждая привычка (цели мы определили в предыдущем задании).

4) Если не получается оценить конкретную привычку, спросите себя:

«Поможет ли это стать тем человеком, которым я хочу быть? Эта привычка за или против меня будущего?» Привычки, которые усиливают наш будущий желаемый образ, обычно хороши. Привычек, которые противоречат этому, как правило, нужно избегать.

Заполните нашу таблицу привычек — она поможет понять, куда двигаться дальше и какие привычки стоит развивать, а от каких — отказаться.

Желаем отличной продуктивной недели!

Система оценки привычек

Привычка	Оценка	Цель, к которой она приведет
<i>В этой графе составьте список абсолютно всех своих рутинных и основных привычек</i>	<i>Оцените, насколько ваши привычки эффективны по отношению к вашим целям: + положительная, - отрицательная, ~ нейтральная.</i>	<i>Пропишите, частью какой цели являются ваши привычки</i>