

Создание плана самозаботы и внедрение здоровых привычек. Давайте поговорим о том, как внедрить в нашу жизнь здоровые привычки, которые помогут нам заботиться о себе и самим себе давать поддержку. И прежде всего давайте ответим на вопрос, что вообще такое привычка. Привычка – это сформировавшаяся с течением времени конкретная модель поведения, реализация которой становится для человека потребностью. При формировании привычки необходимо следовать следующему алгоритму:

1. Принять решение о внедрении привычки самозаботы. Ответить себе на вопрос, чего хочу этим достичь? Каким образом я могу этого добиться? Какие привычки мне помогут в этом помочь? Лучше начните с чего-то малого, что вам будет очень легко внедрить, чтобы почувствовать вкус успешной реализации. (Например, каждый вечер заполнять позитивный дневник или делать дыхательную практику)

2. Совершить единичное действие. Хотя бы раз сделать то, что себе пообещал. Например, пообещали себе вести позитивный дневник. Сделать один раз запись – 5 радостных моментов, которые сегодня были.

3. Повторить действие в течении двух дней подряд – т.е. совершать подкрепление своего намерения.

4. Повторять действие каждый день в течении 21 дня. Данный промежуток времени является минимальным для того, чтобы сделать какие-то действия частью своей повседневной жизни. У этого срока есть научное обоснование. Если на один день выпадаем из процесса, срок обнуляется. Не надо себя перебарывать, заставлять, и заниматься прочими насильственными действиями по отношению к себе. Это противоречит цели задуманного. Мы учимся о себе заботиться, поддерживать себя и бережно к себе относиться. Мы хотим научить свой мозг работать на нас, внедряя полезную привычку, а не насилуем себя. А чтобы вам было легче внедрять свой план заботы, мы вам поможем в чате позитивным подкреплением.