

Как же побороть привычку?

На самом деле весьма сложно отступить от привычного. Ведь привычное – это наша зона комфорта. Привычное – это там, где не надо думать, размышлять, искать и применять знания. Привычное – это крепость, стена, за которой другой, опасный мир жизни. Но сидя за стеной страхов отступления от привычного, мы сами себя обрекаем на то, чтобы не жить полной жизнью. Ведь все эти ненастоящие вещи: алкоголь и разрешенные наркотики, это и есть стена привычки, за которую так страшно выйти. Отказаться от чего-то проще, чем кажется. Нужно просто к этому прийти. Если вам комфортно за стеной, значит не наступило еще то время, когда вы хотите из-а нее выйти и вы не сможете. Привычка как магнитом будет тянуть обратно.

Вы думаете, почему сбрасывать вес так сложно, а набирать так просто. Привычка. Когда человек живет в гармонии, он ест то ему не хватает, а не все подряд. Он дозирует, кушает в меру, а не жрет как не в себя. Если у вас последнее, вам не на диете нужно сидеть, а посетить врача. Лучше психолога, ибо дело совершенно не в вашем весе, а в вашей внутренней дисгармонии с собой. И да, это все связано. Поэтому вы можете сидеть на диетах, посещать спортзал, но если вы не поменяете образ жизни, мыслей и еды, вес будет возвращаться. Сила привычки.

На самом деле побороть привычку очень просто.

Нужно этого хотеть. Решить. Не на эмоциях и порыве, а четкое, здоровое, обдуманное решение. Начинается оно с психолога, йоги, других различных практик, умением контролировать эмоции, устранением гнева и раздражения, а так же обид и осуждений. На втором этапе закрепление первого, индивидуальные диеты, смена образа мыслей, жизни, улыбка, принятие себя и других как есть. А вот третий этап, пожалуй самый сложный – удержать все это в балансе, гармонии и тонусе.

Я бы сперва посоветовал не ругаться матом. То есть, вообще.

Часть гнева сразу схлынет, раздражение уйдет. Затем попробуйте денек никого не осуждать. Даже себя. принимать всех как есть, люди несовершенны, ничем вам не обязаны, вы им тоже. Наступили на ноги в транспорте, не беда. Нагрубили на почте, улыбнитесь и пройдите мимо. Ударили больно ногу – ёшкин кот, значит за дело. Это начало. И если продолжать, каждый день – придут победы. Но чтобы победить привычку, нужно выходить из-за стены, а не только выглядывать из-за нее. Но это будет не просто прорывом, а новой жизнью.

Удачи!

Нравится статья? Подпишись!

Убрать из рассылки