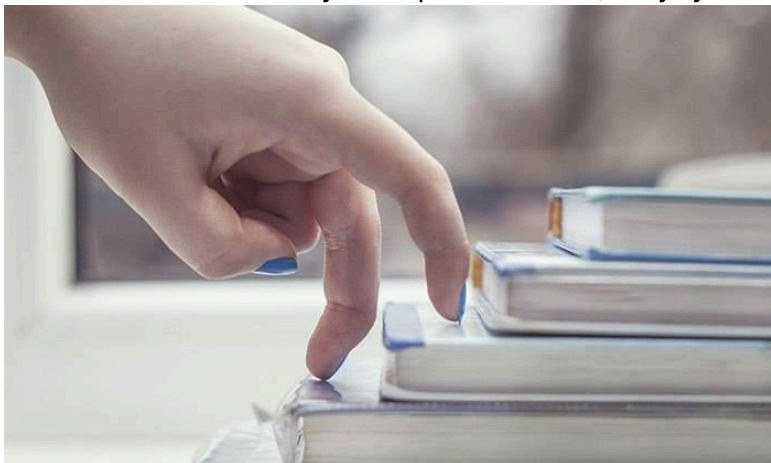


Маленькие шаги к большим изменениям!

Ставя цели и стремясь к их выполнению в любой области своей жизни мы, что вполне естественно, хотим получить быстрый и заметный результат. Например, я тоже отношу себя к категории людей - «раз любить, то королеву; коль украсть, так миллион» :). Исходя из такой позиции, мы обычно спотыкаемся о собственное сопротивление (нет в шаговой доступности ни королевы, ни миллиона ;)), и не осваиваем в своей жизни массу интересных вещей, упуская возможности для своего развития.



Очень часто у женщин в категории «неосвоенное» и «недоступное» попадают полезные привычки для здоровья, восстановления энергии, пополнения эмоционального ресурса.

Типично, с чем приходится сталкиваться - «Очень хочу!.. НО

нет времени,

не успеваю,

не могу себе позволить,

не могу себя заставить,

пробовала делать, но забросила...»

Лично я все свои возражения преодолеваю исходя из теории «маленьких шагов» и рекомендую этот способ своим клиенткам :).

Как стоит формировать новую привычку?

Двигаться маленькими, аккуратными шагами, на короткие дистанции.

Учиться замечать малейшие достижения и сдвиги.

Хвалить и поощрять себя.

Скажите себе: «Я хочу ПОПРОБОВАТЬ выделять для своей новой привычки 5-10 минут в день, в течение ближайших 7-ми дней». Определитесь, это будет постоянное или скользящее время. Обязательно на видном месте повесьте листок бумаги, где будете делать пометки о выполнении.

Подводите итоги раз в неделю, смотрите, приживается данное действие или нет, нравится ли оно вам, вы помните о нём сами и хотите это делать или каждый раз через силу, преодолевая себя, устраивает ли вас выделенное время и т.д. Пробуйте! Хвалите, гордитесь собой, если пропуски

не наблюдались. Спокойно относитесь к тому, что они были. Прибавляйте время, если это необходимо.

И только "согласовавшись" со своим внутренними ощущениями, поняв, что удаётся встроить нечто новое в своё расписание, и вам это начинает нравиться, вы принимаете решение о том, чтобы его впустить в свою жизнь в виде привычки.

Фиксируйте выполнение действия на бумаге не менее 90 дней, если требуется больше. Хвалите и поддерживайте себя, будьте снисходительны к себе в случае пропусков. Это тоже имеет право быть :)!

Дальше, вы просто вносите полезную привычку в своё ежедневное, еженедельное, ежемесячное расписание.

Что мешает эффективно продвигаться к новой привычке?

Большие и объёмные шаги на долгосрочную перспективу.

Фиксация на неудачах.

Самобичевание, самоистязание, бескомпромиссность.

«Я решила с понедельника начать новую жизнь и буду теперь каждый день делать... зарядку, тренировку, практику, массаж для лица! - очень фундаментально и, скорее всего, вызовет внутренний саботаж.

Ещё один нюанс, возможно, к примеру, что утренняя зарядка, это вообще не ваш вариант оздоровления. Потому что вы поздно ложитесь, очень рано встаёте, у вас грудной ребёнок или просто ненавидите её с тех пор, как вас заставляли её делать в детстве... А вечерняя растяжка, или утренний, вечерний бег, ходьба это, то, что вам может понравиться. Об этом стоит помнить! Изучайте свои собственные «Хочу!», и если, есть такая возможность, убирайте «Надо!». Уверяю, у каждой из нас и так достаточно «преодолений».

Желаю лёгких маленьких шагов к большим приятным изменениям!



Большие
перемены
приходят в
нашу жизнь
маленькими
шажками...

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/132518/>