

БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

- 
- * **Борьба с вредными привычками**
– один из первых и важнейших шагов на пути к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и гармонии с самим собой

Борьба с вредными привычками

Все эти самые зависимости отнимают у вас кучу времени и денег , делают вас рабами собственной слабости и медленно , но верно вытягивает соки и здоровье.

Как правило , все привычки имеют психологическую основу и являются ответной реакцией человека на стресс, изменение условий окружающей среды , невозможно самостоятельно расслабиться без действия сторонних стимуляторов, а значит они превращают человека в наркомана, а это уже очень серьезно.

Ошибки в замене одних привычек на другие

Часто наблюдается замена одних привычек на другие более полезные, однако стоит понимать, что если вы заменили курение на конфеты, и стали есть по пакету драже в день, это не есть хорошо, вы одну вредную привычку заменили на другую. Или вы например нервничаете, перед важным событием и вам надо выпить чтобы успокоить себя, вместо этого начинаете перебирать четки в руках продолжительное время.



В этой ситуации происходит замена вредной привычки на тревожную, и вы так же посредством чего-то пытаетесь уйти от себя и от ответа. Поэтому стоит очень осмотрительно и внимательно относиться к вновь приобретенным привычкам, т.к. никто не знает, куда они заведут в будущем.

Как пережить сложную ситуацию без вредных привычек

Чтобы отказаться от зависимости необходимо взглянуть правде в глаза, и сказать себе, что вы здоровый и достойный человек и вам не ну нужно отравлять организм различными веществами, чтобы побороть реальность или расслабиться.

Чтобы пережить какую-то сложную ситуацию или проблему в жизни- стоит лишь поменять местами негативное на позитивное , отвлечься , сменить декорации , и ваш выбор и ваше здоровье и долголетие , а не общественные привычки и стереотипы , скрывающие истинную слабость под маской «крутости».



Это все самообман и отдаление конечной цели .
Человек , который по-настоящему достоин и уверен в себе не прячется за ширмой вредных привычек и минутной слабости ,он дает отпор здесь и сейчас,и он может быть самим собой без дополнительных средств.

Какова причина тревоги и неуверенности?

Самое главное в этом нелегком деле найти первопричину своей тревоги и неуверенности и искоренить ее, иначе можно долго ходить по замкнутому кругу годами , меняя одно на другое. Вам запросто может понадобится помощь друзей или специалиста психолога , ведь порой бывает трудно признаться себе в чем-то нехорошем и саморазрушающем , а со стороны это гораздо заметнее.

Сколько понадобится времени ?

Переход к здоровому образу жизни способен занять у вас 3-4 года, и это вполне нормально и объективно, нельзя взять сразу и перерубить все зло, которое накопилось на протяжении десятков лет или сломать себя и переделать. Это должен быть поступательный, осознанный процесс, для которого зачастую нужен сильный толчок в виде очередного стресса или неприятного события.

Первый шаг-самый главный и сложный. Шагнув однажды в верную сторону и подкрепив это действие определенным событием вам будет гораздо проще двигаться в выбранном направлении и спустя определенное время это может стать вновь приобретенной полезной привычкой , например занятие спортом . Борьба с вредными привычками потребует силы воли и готовности к изменениям собственной жизни , возвышение над своими слабостями и негативными чертами , да и просто повышение самооценки и значимости в собственных глазах , а это уже немало само по себе.