

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯ:

Шаг 6. Определяем свои вредные привычки



Ключевые понятия

- ✓ ПРИВЫЧКИ
- ✓ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
- ✓ ВРЕДНОЕ МЫШЛЕНИЕ
- ✓ ВРЕДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
- ✓ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА
- ✓ РАЗРЫВ ШАБЛОНА
- ✓ ОСОЗНАННОСТЬ
- ✓ БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Ключевые моменты

ТРИ ГРУППЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

- ✓ Мышление.
- ✓ Действия.
- ✓ Вещества.

ЧЕТЫРЕ ВРЕДНЫЕ ОТГОВОРКИ:

- ✓ Я **ТАК** привык.
- ✓ Я **ТАК** могу.
- ✓ Я **ТАК НЕ** могу.
- ✓ Я **ТАК** хочу.

ЧЕТЫРЕ ВРЕДНЫХ ДЕЙСТВИЯ (СОСТОЯНИЯ):

- ✓ Пассивность.
- ✓ Нерегулярность.
- ✓ Неестественность.
- ✓ Саморазрушение.

ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

- ✓ Курение / дым.
- ✓ Кофе.
- ✓ Алкоголь.
- ✓ Наркотики.
- ✓ Антидепрессанты.

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com



#ЭПИДЕМИЯЯ:

Шаг 6. Определяем свои вредные привычки

Практика

ТЕХНИКА ПАУЗЫ:

- Отметить нежелательный **мотив** или **желание**.
- Сделать паузу **10-30 секунд** перед осуществлением желания.
- Рассматриваем **желание** и делаем **3 глубоких и размеренных вдоха**.
- Добиваемся **разрыва шаблона действий** через паузу в 3 вдоха.
- После паузы получаем **безмятежность**.
- Безмятежность даёт силы на **осознанность**.

ПРИМЕР ТЕХНИКИ ПАУЗЫ:

- «Я хочу пить».**
- Осознаю это желание.
- Перед тем как налить воду в чашку, я делаю паузу, глубоко вдыхаю и выдыхаю три раза.
- Вновь оцениваю желание.
- Признаю его безвредным.
- Наливаю и пью воду.
- Так периодически поступаем со всеми приходящими мыслями.

Заметки

Запишите 9 своих примеров удачного применения техники ПАУЗА:

- Я **хочу пить**. Пауза.
-
-
-
-
-
-
-
-
-

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

#ЭПИДЕМИЯЯ:

Шаг 6. Определяем свои вредные привычки

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| ✓ РАЗРЫВ ШАБЛОНА | ✓ СЧАСТЬЕ |
| ✓ ЭМОЦИЯ | ✓ ВЕРА |
| ✓ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ СОСТОЯНИЕ | ✓ СОВЕСТЬ |
| ✓ ШЕСТЬ ОРГАНОВ | ✓ МУДРОСТЬ |
| ✓ ПЕЧЕНЬ | ✓ ШЕСТЬ ВРАГОВ |
| ✓ СЕРДЦЕ | ✓ ГНЕВ |
| ✓ ПЕРИКАРД | ✓ ИСТЕРИКА |
| ✓ СЕЛЕЗЁНКА | ✓ ЗАМКНУТОСТЬ |
| ✓ ЛЁГКИЕ | ✓ ОДЕРЖИМОСТЬ |
| ✓ ПОЧКИ | ✓ ПЕЧАЛЬ |
| ✓ ШЕСТЬ ДРУЗЕЙ | ✓ СТРАХ |
| ✓ ДОБРОТА | ✓ ЭМОЦИИ-АНТИДОТЫ |
| ✓ ПОВЕДЕНИЕ | ✓ ОСОЗНАННОСТЬ |
| | ✓ БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ |

#ЭПИДЕМИЯЯ

www.yardmitriev.com