

СУПЕРМЕН ПО ПРИВЫЧКЕ Тайнан

ПОЗИТИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Позитивное отношение к себе
- Позитивное отношение к окружающим

ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Медитация
- Физические упражнения

ЭКСПАНСИОНИСТСКИЕ ПРИВЫЧКИ

- Путешествия в необычные места
- Привычка писать каждый день
- Поиск шедевров
- Расширение зоны комфорта

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Ежедневная неидеальная уборка
- Привычка прочитывать все сообщения
- Привычка вести календарь
- Избавление от старых вещей

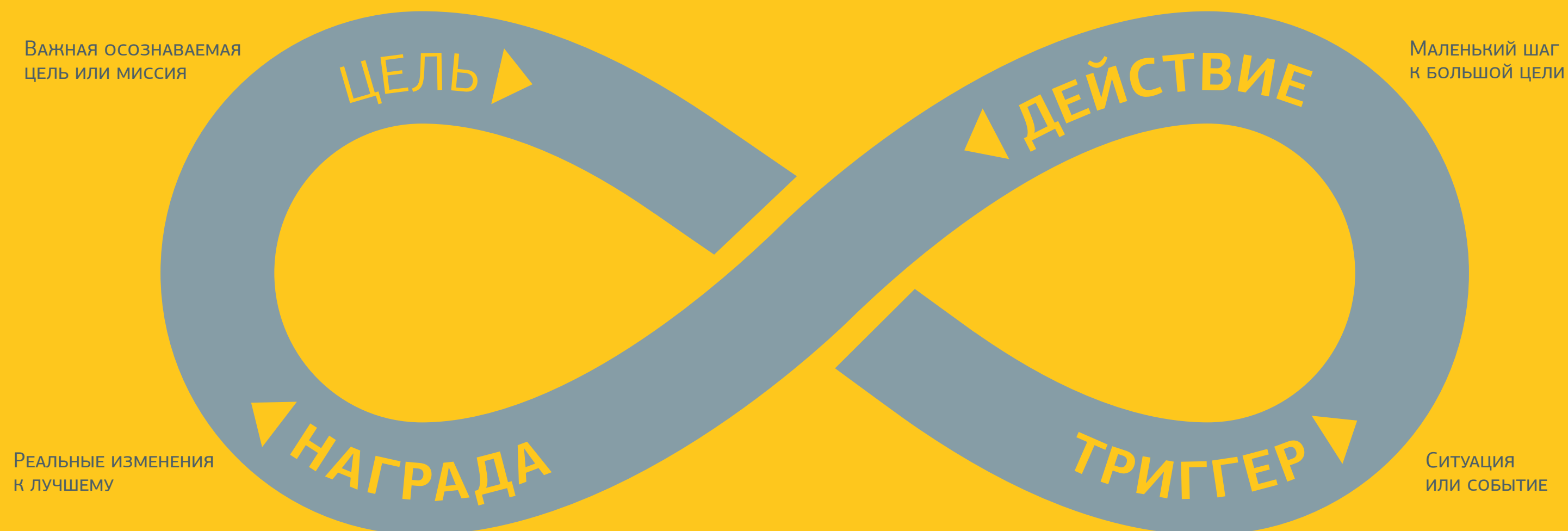
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Никогда не опаздывать
- Удалить контакт или позвонить

ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОЙ РАБОТЫ

- «Не больше двух раз»
- Устранение прокрастинации перед началом работы
- Планируй наперед
- Рейтинг ваших дней

КАК РАБОТАЮТ ПРИВЫЧКИ



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- Трезво подходите к выбору привычек
- Регулярно делайте то, что должны, не обращая внимания на качество
- Ищите удовлетворение в процессе, а не в результате
- Не работайте над привычками, которые могут быть автоматизированы
- Не потакайте ленивому мозгу
- Обеспечьте себе отсутствие внешних раздражителей и правильный круг общения

ПРИБОРЕТАЕМ ПРИВЫЧКИ

1
2
3
4
5

Краткие, несложные, но регулярные действия

(сила воодушевления)

Увеличение интенсивности до доступного предела

(сила осознанной мотивации)
