



# Как избавиться от вредных привычек

**Приходилось ли вам бросать курить, избавляться от привычки поздно ложиться спать или есть много сладкого? А главное, удавалось ли достичь желаемого результата? Наверняка не всегда ваши усилия приводили к успеху. Но это не значит, что нужно оставить попытки. Предлагаем вам пошаговый план по избавлению от вредных привычек**

---

## **Шаг 1. Четкое осознание вредности пагубных привычек**

Чтобы начать с чем-то бороться, надо четко понимать, в чем опасность данного явления, какую оно для вас представляет угрозу. Не нужно бояться погрузиться в тему слишком глубоко. Важно осознать, какой потенциальный вред таит в себе, например, ваша привязанность к сладкому или привычка засыпать в три часа ночи под включенный телевизор.

Безусловно, одна из наиболее распространенных вредных привычек – курение. То, что пристрастие к сигаретам чревато серьезными заболеваниями легких, сердца, сосудов, то, что оно увеличивает риск развития рака, знают почти все. Однако знать мало, надо чаще вспоминать трагические финалы жизни заядлых курильщиков, представлять воочию проявления страшных симптомов.

То же самое касается и употребления алкоголя. Цирроз печени, помутнение рассудка, проблемы с сердцем, отклонения в психике – вот далеко не полный перечень тех болезненных состояний, которые сопровождают хроническое пьянство.

Отнюдь не безобидно и излишнее увлечение пышными застольями. Привычка наедаться на ночь, лакомиться всеми появившимися в ближайшей кондитерской новинками не только прибавляет лишние килограммы вашей фигуре, но и отрицательно сказывается на деятельности сердца, вызывает проблемы с суставами.

Увы, вред пагубных привычек заключается не только в ухудшении физического здоровья. Существенно снижается качество жизни человека. Возникают проблемы на работе, теряются связи с бывшими друзьями, собственные дети перестают уважать и гордиться вами.

Ясное понимание всех страшных последствий даже, казалось бы, мелких пороков и слабостей поможет вам четко осознать необходимость избавления от негативных привычек и внесения изменений в свой образ жизни.

## **Шаг 2. Постановка целей**

Постановка конкретных целей играет ключевую роль в процессе избавления от вредных привычек. Точная их формулировка помогает сосредоточиться, ориентирует на конеч-

ный результат и мотивирует на изменения.

Американский бизнес-консультант Джордж Т. Доран разработал следующую структуру (модель) целей. Главные цели должны соответствовать критерию SMART: быть конкретными (Specific), измеримыми (Measurable), достижимыми (Achievable), значимыми (Relevant) и ограниченными по времени (Time-bound). Рассмотрим, как это выглядит на примерах.

Итак: **SMART-цель: уменьшение количества выкуриваемых сигарет на 50% за месяц.** Эта цель включает соответствие всем критериям, а именно.

- **Specific.** Цель конкретная, так как указано конкретное число сигарет для уменьшения.

- **Measurable.** Измеримая, поскольку изменение в потреблении сигарет легко подсчитать.

- **Achievable.** Достижимая: уменьшение сигарет наполовину вполне реалистично.

- **Relevant.** Цель значима: уменьшение количества сигарет прямо влияет на улучшение здоровья и благополучие человека;

- **Time-bound.** Задан конкретный срок – месяц.

А вот как выглядит постановка SMART-целей для тех, кто желает похудеть и расстаться с потребностью много есть.

**SMART-цель: выполнение ежедневных упражнений в течение 30 минут на протяжении двух недель.**

- **Specific.** Определены время и продолжительность занятий.

- **Measurable.** Легко отслеживать выполнение упражнений ежедневно.

- **Achievable.** 30 минут – разумное время для начала.

- **Relevant.** Положительно влияет на физическую форму и здоровье.

- **Time-bound.** Даны две недели на выработку привычки.

Или **SMART-цель: замена вредных перекусов на фрукты и овощи в течение месяца.**

- **Specific.** Указано конкретное изменение продуктов в рационе.

- **Measurable.** Легко отслеживать замену продуктов.

- **Achievable.** Изменение меню перекусов вполне осуществимо.

- **Relevant.** Положительное воздействие на процесс обмена веществ и общее самочувствие.