Привычки и дисциплина

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Фразы для разговора

> *Быстро — это медленно, но без остановок.*

УРОК: НАСЛЕДИЕ ХОЛОДНОГО, ОТСУТСТВУЮЩЕГО ОТЦА: ОТ ПУСТОТЫ К ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЕ

> *Дисциплина служит росту, перфекционизм — избеганию стыда.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ СОБОЙ

> *Новые идеи слабее старых привычек.*

УРОК: СТЫД: ПЫТКА ИЛИ ПУТЬ К СВОБОДЕ?

> *Не обещание на всю жизнь, а решение на сегодня — а завтра снова будет сегодня.*

УРОК: ЛЕСТНИЦА ИЗ ПОДВАЛА АЛКОГОЛИЗМА: 8 СТУПЕНЕЙ

> *Сила воли вообще больше свойство ситуации, чем человека: стоя среди двадцати приседающих, трудно не начать приседать.*

УРОК: ЛУДОМАНИЯ/ИГРОМАНИЯ: СТРУКТУРА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ. ПСИХОЛОГИЯ ЛУДОМАНИИ

> *Привычный дискомфорт слаще непривычного комфорта.*

УРОК: КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ КОНТЕЙНЕРОМ ДЛЯ ЧУЖОГО НЕГАТИВА? ПРОЕКТИВНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ. РУКОВОДСТВО

Вопросы для обсуждения

? Что я буду делать, если сорвусь, устану, пропущу?

? **Если бы этой цели у меня не было, стал бы я её сегодня для себя ставить?**

? **Если катастрофическая мысль позволяет вам чего-то не делать — какое действие она помогает откладывать снова и снова?**

Упражнение

Выберите одну привычку и уменьшите её до размера, который трудно не сделать: одна страница вместо часа чтения, одно упражнение вместо тренировки. Сделайте это сегодня. Привычку строит повторение, а не усилие воли.

Попробовать на деле: тренажёр «10 сфер жизни», qcic.ru/t/10-sfer/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/cit