

# EP 025 OBICEIURI

## SHOW NOTES

### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii obiceiurilor.

### ÎNȚELEAGÂND OBICEIURILE

Acțiunile care se repetă de-a lungul timpului devin treptat **obiceiuri**. Unele obiceiuri sunt dezvoltate conștient (obiceiuri pozitive sau adaptive, care sunt formate intenționat) iar altele inconștient (formate negativ, de stres intern sau extern).

> **Obiceiurile pasive** apar din expunerea la lucruri cu care ne obișnuim în cele din urmă. Alpinștii de înaltă altitudine își adaptează treptat corpurile la nivelurile inferioare de oxigen disponibil în timp ce urcă la peste 3.500m.

> **Obiceiurile active** sunt cele pe care le dezvoltăm prin intenție repetată și efort, cristalizându-le ca abilități pe care le efectuăm fără a ne mai gândi la ele. Mersul cu bicicleta, înotul, condusul, chiar și cititul și matematica.

Un studiu a arătat că aproximativ 43% din activitățile noastre zilnice se desfășoară în mod obișnuit, în timp ce ne gândim la altceva. Cercetările au descoperit că e nevoie de aprox. 9 săptămâni (66 zile) pentru a stabili un obicei pro-sănătate.

### ELIBERAREA DE OBICEIURI NEGATIVE ȘI FORMAREA DE NOI OBICEIURI POZITIVE

**1. Găsește modalități de a reduce nivelul de stres.** Multe obiceiuri negative, cum ar fi fumatul, supraalimentarea și excesul de somn s-au dezvoltat ca răspuns la stres. Măsuri simple, cum ar fi o plimbare, poate reduce nivelul de stres.

**2. Fii conștient de obiceiurile tale negative.** Deoarece acestea sunt în mare parte automate, suntem adesea inconștienți de obiceiurile noastre și de experiențele asociate cu ele. Când sunt rugați să devină conștienți de ce gust și miros are țigară, mulți fumători realizează că senzația fumatului (experiența senzatorie) nu le este plăcută.

**3. Evită declanșatorii asociați cu dezvoltarea obiceiului negativ, în primul rând.** Majoritatea obiceiurilor pot fi declanșate de contextele în care s-au dezvoltat. Astfel, obiceiurile egative pot fi lăsate inactive dacă se evită contextele asociate. De exemplu, pentru a evita gustarea dintre mese, îndepărtați gustările de la accesul ușor.

**4. Înlocuiește vechiul obicei cu unul nou care se opune.** Acest lucru se poate face prin planificarea explicită a unui curs diferit și prin repetarea a ceea ce prescrie. De exemplu, obiceiurile de reciclare în casele noastre.

**5. Aplicați rutina de cinci obiceiuri care vă va îmbunătăți viața.** 1. 10.000 de pași zilnic (obiceiul din capul unghiului care aliniază toate celelalte). 2. Jurnalizarea cheltuielilor (conștientizarea finanțelor). 3. Stabilirea obiectivelor în mod activ (verificând progresul zilnic). 4. Gestionarea timpului (utilizând chenarul urgent/important). 5. Gratitude zilnică (numărarea binecuvântărilor, nu lipsurilor, în fiecare zi).

### APLICAȚIE

> Gândiți-vă la un obicei negativ în cazul în care puteți aplica pașii de mai sus pentru a-l înlocui cu unul pozitiv.

### RESURSE

> Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)

> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

### CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](https://www.facebook.com/eq.org.au)

> Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](https://www.instagram.com/eq.org.au)



### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

