

Упражнение «Формирование привычек»

Для начала установите, как создать необходимые условия для того, чтобы вы смогли успешно практиковать новую привычку: какие факторы нужно добавить, а какие устранить. Затем выпишите конкретные действия, требуемые для освоения привычки. Наконец, определите, что следует предпринять, чтобы вы *гарантированно* могли практиковать привычку каждый день. Вы можете, например, найти какое-то средство контроля и учета достигнутых результатов или взять на себя публичное обязательство. Главное — ни в коем случае не пренебрегайте этим элементом!

Как создать необходимые условия для того, чтобы успешно практиковать новый режим:

Какие конкретные действия требуются для выработки привычки:

Что предпринять, чтобы точно придерживаться новой линии (контроль или публичное обязательство):