

МИСУДЗУ НАКАСИМА

МИНУС ПЛОХАЯ ПРИВЫЧКА



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОЙ
ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ
ЗА 3 МИНУТЫ В ДЕНЬ

Разберемся в природе вредных привычек

Если мы поймем механизмы поведения людей и восприятие времени, то увидим, что можно не полагаться на силу воли и усердие!

(Глава 1)



Узнаем секрет отказа, одновременно достигая желаемого

Узнав скрытые выгоды вредной привычки, мы сможем найти замещающее поведение, которое даст нам то же самое!

(Глава 2)



Научимся вести дневник отказа от вредной привычки всего по три минуты в день

Вооружившись обычными блокнотом и ручкой, запишем четыре пункта!

(Глава 3)



На примере людей, бросивших игры, соцсети, сериалы, чрезмерное употребление алкоголя и пищи, улучшим нашу жизнь, чтобы избавиться от вредной привычки!

(Главы 4—8)

**ОТКАЗАВШИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК,
ВЫ ВЕРНЕТЕ СЕБЕ СВОЕ ВРЕМЯ!**

Когнитивно-поведенческая терапия — форма терапии, завоевавшая внимание всего мира и помогающая избавиться от сильных зависимостей и проблемного поведения.

Книга в ваших руках призвана помочь освоить эту методику.



ВСТУПЛЕНИЕ

Вернем наше время! Отказаться от вредных привычек можно, если всего три минуты в день вести записи!

Большое спасибо, что приобрели эту книгу.

У вас есть поведение или привычки, от которых вы хотели бы избавиться?

Игры, видео, соцсети, чрезмерное употребление алкоголя и пищи, сигареты... Все это отнимает время. Вероятно, вы думаете, как было бы здорово заменить их на учебу, спорт, диету и прочие занятия, улучшающие жизнь.

«Хочу бросить, но не могу...»

Подобное беспокойство знакомо всем, с ним сталкиваетесь не только вы. Его испытывают даже стойки или блестящие, серьезные люди.

Это связано с тем, что у вредной привычки есть очевидные преимущества, например: немедленное вознаграждение, физический комфорт; с ее помощью можно убить время или удовлетворить потребность в признании и принятии.

Поэтому мозгу чрезвычайно трудно отказаться от вредных привычек с помощью одной лишь силы воли или усердия.

Я хочу показать вам, как с помощью дневника отказаться от вредных привычек, удовлетворяя собственные потребности и не ограничивая себя.

Потребуется лишь блокнот и ручка. Вам нужно записывать всего четыре пункта, что займет примерно три минуты в день.

Я клинический психолог, консультирующий людей с зависимостями и тех, кто не умеет правильно распоряжаться своим временем. В одной книге собраны все мои знания, полученные за 22-летний стаж работы.

ТЕОРИЯ ЛЕНИВОЙ ПРИВЫЧКИ! «Я СНОВА ЭТО СДЕЛАЛ...» ПОПРОЩАЙТЕСЬ С НЕНАВИСТЬЮ К СЕБЕ!

Мир наполнен полезной информацией о том, как правильно следить за здоровьем, вести бизнес и работать, распоряжаться деньгами, учить иностранные языки и о многом другом. Всем известно, насколько важны спорт и сон, правильное питание, чтение, общение и спланированный образ жизни.

Однако вся эта информация часто уходит в никуда.

В мире столько развлечений, игр, предметов роскоши, алкоголя и вкусной еды! Мы ставим их выше обязательств и становимся зависимыми. В итоге мы теряем наши драгоценные минуты.

Вредные привычки забирают время, которое мы могли потратить на что-то полезное. Время, которое мы могли бы использовать, чтобы менять нашу жизнь к лучшему.

«Мне правда нужно сделать это, — думаем мы. — Я хочу бросить, но не могу». Мы не в силах отказаться от своего пристрастия.

Нам часто твердят: «Важно сосредоточиться на настоящем». Однако вредные привычки как раз ставят настоящее на первое место, и мы с головой уходим в иррациональное поведение.

Это очень серьезная проблема.

Мы начинаем ненавидеть себя: «Я снова это сделал...», корить: «Я безвольный, ужасный человек», считать себя жалкими.

Вредные привычки возникают, как раз когда мы пытаемся заглушить чувство неудовлетворенности.

КНИГА, СОЗДАННАЯ НА ОСНОВАНИИ 22-ЛЕТНЕГО ОПЫТА РАБОТЫ С ЗАВИСИМЫМИ ЛЮДЬМИ И ПРОБЛЕМАМИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ВРЕМЕНЕМ

Как уже кратко упоминалось, я изучала психологию и веду свою практику на протяжении 22-х лет. За это время я заметила, что многим людям, которые мучаются и говорят: «Я хочу отказаться от этой привычки, но не могу», было бы гораздо проще избавиться

от нее, если бы они знали конкретные и более эффективные методы, а не полагались исключительно на силу воли.

В этой книге я как раз и расскажу о таком **эффективном методе из когнитивно-поведенческой терапии**.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — одно из направлений психологии, признанное во всем мире. В настоящее время ее применяют в качестве программы для исправления нежелательных паттернов поведения в тюрьмах, центрах пробации, исправительных учреждениях для несовершеннолетних преступников.

Используя методы когнитивно-поведенческой терапии, я консультирую людей, страдающих от наркотической и других зависимостей, и помогаю им избежать рецидивов.

Когнитивно-поведенческая терапия хорошо зарекомендовала себя в исправительных учреждениях — процент повторно совершаемых преступлений в Японии снизился.

Иными словами, она помогает справиться с сильными зависимостями и проблемным поведением.

Однако мысль о том, что когнитивно-поведенческая терапия — **эффективный способ избавиться от нежелательного поведения**, не получила распространения среди широкой общественности.

Более того, в Японии почти нет возможности использовать когнитивно-поведенческую терапию, чтобы избавиться от нежелательного поведения. Именно поэтому я и решила, что она станет доступной для большего количества людей, если на основе методик КПТ будет создана книга. Однако, когда дело дошло до публикации, меня начал терзать один вопрос.

МЕТОДИКА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ, ПОДХОДЯЩАЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ И СПОСОБНАЯ ПОМОЧЬ БЕЗ УСИЛИЙ НАЙТИ НОВОГО СЕБЯ

Меня и саму спасла когнитивно-поведенческая терапия. Благодаря ей я смогла отказаться от многих своих нежелательных привычек, например, совсем перестала смотреть телевизор, который раньше

так любила, стала уделять больше времени писательству, что помогло мне исполнить свою мечту и опубликовать книгу.

Но у меня все равно остались вредные привычки. Хотя я и знала методы КПТ, способные мне помочь, я просто не применяла их по отношению к некоторым привычкам, например к перееданию.

Пока я писала книгу, решила: «Я должна это сделать!» Ведь было бы странно, если бы я советовала что-то вам, чего не опробовала на себе. В итоге я похудела на девять килограммов. Убедившись, что методы, о которых я хочу рассказать подробно в этой книге, работают, я успокоила свою тревожность и могу рекомендовать их вам.

Теперь ваша очередь.

Уделяйте записям всего три минуты в день и одолейте свое нежелательное поведение.

Надеюсь, что с помощью этой книги вы сможете **освободиться от самокритики** и осознаете: «Ах, так я не могу бросить вовсе не из-за того, что у меня нет силы воли». Если **вы поймете принцип работы человеческого мозга, то с легкостью откажетесь от нежелательного поведения.**

Что ж, отправимся в этот путь вместе. Пришла пора вернуть свое время. Давайте станем лучшей версией себя.

МИСУДЗУ НАКАСИМА

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

3

1

Клинический психолог расскажет самый простой способ бросить что угодно! Игры, соцсети, видео, алкоголь, переедание... Защитим ваше драгоценное время!



12

Магия вредных привычек: «Да, это нерационально, но я все равно это делаю»

13

Пять частых привычек, ведущих к ненависти к себе

15

Гибрид «ошибочного восприятия времени» и «плохого режиссера»

19

Пользы больше не от «правильных» советов, а от навыка не полагаться на силу воли

21

Прощайтесь с нежелательным поведением с помощью письменной КПТ-техники, которую можно применять самостоятельно!

23

2

Получаем желаемое! И одновременно избавляемся от вредных привычек ~Почему не получается бросить и как найти альтернативную модель поведения~



25

Связь между игнорированием и зависимостью

26

Обратим внимание на выгоду от нежелательного поведения!

27

Желания нужно не игнорировать, а удовлетворять	28
Чего я хочу на самом деле? Разговор с собой станет большим шагом вперед	28
Четыре причины, по которым не получается отказаться от вредной привычки	30
Если вам ничего не откликнулось, обратите внимание на объем привычки	34
Замещающее поведение — это тоже умение бросить. Просто так цели не достичь	36
Заменить, а не изменить	36
Четыре секрета успешного замещающего поведения	38

3

**Три минуты в день! Как вести дневник
отказа ~Письменная когнитивно-пове-
денческая терапия, состоящая всего из
четырёх пунктов~**



42

Теперь точно получится! Когнитивно-
поведенческая терапия самостоятельно!

43

Просто! Что и как писать

44

4

**Избавимся от игровой зависимости!
~Дневник Кайто, который целыми
днями играет~**



51

Присутствие игр возросло, а мы
и не заметили

52

День из жизни Кайто, голова которого
забита мыслями об играх

53

Завести дневник, чтобы найти баланс
между жизнью и игрой

55

Дневник Кайто	56
Что объединяет людей с игровой зависимостью	63
Три причины зависимости от игр	64
Замещающее поведение, чтобы избавиться от игровой зависимости	64

5

Избавимся от зависимости от соцсетей!
~Дневник Хины, которая вместо подготовки к экзамену сидит в соцсетях~



68

Соцсети вошли в нашу повседневную жизнь. Неудивительно, что мы зависимы	69
Хина, случайно открывающая соцсети во время подготовки к экзамену	70
Заведите дневник, чтобы одновременно готовиться к экзамену и находить время на соцсети	72
Мы живем в ужасную эпоху, когда без смартфона и соцсетей никуда	78
Проверьте степень своей зависимости от соцсетей	79
Каковы четыре причины зависимости от соцсетей?	80
Замещающее поведение, чтобы избавиться от зависимости от соцсетей	82

6

Избавимся от зависимости от видео!
~Дневник Наоми, которая смотрит слишком много зарубежных сериалов и страдает от недосыпа~



85

Не выключаю видео, даже если мне неинтересно	86
--	----

Дневник Наоми, страдающей от недосыпа из-за сильного увлечения зарубежными сериалами 87

Дневник для сокращения времени просмотра и лучшего высыпания 89

Каковы три причины зависимости от видео? 95

Замещающее поведение, чтобы избавиться от зависимости от видео 98

7

18+ Избавимся от алкогольной зависимости! ~Дневник Кэньити, который продолжает пить несмотря на указания врача~



100

Алкоголь разрушает здоровье, отношения с людьми, работу и жизнь 101

Дневник Кэньити, который продолжает пить несмотря на указания врача 102

Дневник, чтобы найти баланс между здоровьем и расслаблением 103

Алкоголь не может быть вашим единственным спасением! 111

Каковы четыре причины алкогольной зависимости? 112

Замещающее поведение, чтобы избавиться от алкогольной зависимости 114

8

Избавимся от привычки переедать! ~Дневник Йоко, которая не может побороть переедание~



116

Дневник Йоко, которая не может побороть переедание 117

Дневник, чтобы чувствовать себя лучше и сократить переедание	119
Общие черты людей, страдающих от переедания	126
Каковы три основные причины переедания?	127
Замещающее поведение, чтобы побороть переедание	129
Ну как вам?	131
Заключение	132
Список литературы	134
Об авторе	135

1

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ РАССКАЖЕТ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ЧТО УГОДНО!

~ИГРЫ, СОЦСЕТИ, ВИДЕО, АЛКОГОЛЬ, ПЕРЕЕДАНИЕ...
ЗАЩИТИМ ВАШЕ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ!~





Магия вредных привычек: «Да, это нерационально, но я все равно это делаю»

Если взяли в руки эту книгу, то, возможно, вы каждый день перегружены рабочими или домашними вопросами, заботой о семье и прочими обязанностями. Вероятно, вы думаете: «Столько дел, столько дел. А ведь я хотел сесть за учебу, чтобы повисить квалификацию» или «Я хотела освоить еще одну профессию, но на это совсем нет времени».

Повышение квалификации, английский язык, совершенствование профессиональных навыков, спорт, диета... Наверняка есть множество вещей, которые вы хотели бы делать, но не делаете.

При этом вас может одолевать беспокойство: **«Времени мне не хватает, но я не могу отложить в сторону смартфон. Лучше бы потратил это время на что-то полезное».**

Мы, современные люди, постоянно говорим о том, насколько «заняты», но продолжаем сидеть в соцсетях, смотреть видео,

слишком много пить, с головой уходить в игры. Может показаться, что время ускользает против нашей воли.

В этой книге я расскажу, что делать с этим **«ускользающим против нашей воли временем»**, как вернуть контроль и улучшить собственную жизнь. А еще объясню, как устроен процесс отказа от вредной привычки с психологической точки зрения.

Хоть и с запозданием, но позвольте представиться. Я клинический психолог, практикующий в Фукуоке. Работаю в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) со взрослыми с такими нарушениями, как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Среди людей с СДВГ есть те, кто становится чрезмерно зависимыми от компьютерных и азартных игр или просмотра видео. Они могут вовсе не вылезать из кровати на выходных, потерять работу из-за невыполнения обязанностей или же испортить отношения со своими родными.

Я помогла этим людям избавиться от нежелательных привычек и зажечь той жизнью, о которой они мечтали. Также я работаю в центре пробации и консультирую тех, кто хочет бросить употреблять наркотики.

В повседневной жизни мы не так часто сталкиваемся с ними, поэтому многие могут подумать, что это их совершенно не касается. Но чем больше историй я слушала, тем чаще думала: **«Это очень напоминает тот механизм, который заставляет меня есть сладкое»**. То же самое можно сказать и о людях, не способных отказаться от алкоголя.

Почему человек, понимая все возможные последствия, продолжает нарушать закон? Многие потеряли работу, семью, друзей, здоровье и деньги, но все равно испытывают тягу к наркотикам.

Тяга к сахару, конечно, не преступление, но люди с сахарным диабетом не могут перестать есть сладкое. Кто-то не может отказаться от игр, даже если это сказывается на работе или учебе. Одни настолько попадают под власть алкоголя, что жерт-