

# COME ROMPERE LE CATTIVE ABITUDINI: 4 STRATEGIE



## NON ELIMINARE, SOSTITUISCI

Privarti di una cosa ti lascerà un vuoto e la tua mente cercherà in tutti i modi di compensarlo. Se quel vuoto non si riempie, tu soffri. Dove elimini un elemento, inseriscine un altro più "salutare" che possa sostituirlo. Fare esercizi specifici di respirazione al posto di fumare; sostituire 30 minuti sui social media con 30 minuti di meditazione; sostituire una puntata su Netflix con 20 minuti di esercizio fisico.

## EVITA GLI STIMOLI

Se vuoi smettere di bere, non andare al bar.  
Se vuoi studiare, non accendere la tv.  
Le tentazioni creano un enorme stress nella tua mente, che non ti aiuta affatto. Specialmente all'inizio, quando stai cercando di eliminare il comportamento negativo, non ti fa bene esporti allo stimolo.  
Non è vero ciò che molti dicono, che la volontà deve essere più forte della tentazione.



## CONVALIDA SOCIALE

Sarai più motivato a smettere di fumare se lo annunci agli altri. Se lo dici al tuo gruppo di amici, ogni volta che sarai tentato di fumare o di acquistare le sigarette, verrai bombardato dal pensiero di cosa potrebbero pensarne loro. Anche se **pensi di essere immune** all'opinione altrui, il solo fatto di aver detto a qualcuno di voler smettere di fumare, ti mette in condizione di preoccuparti di cosa potrebbero pensare se tu venissi meno alla tua intenzione.

## TROVA IL TUO "PERCHÉ"

Nel tuo progetto di crescita, prevedi anche il "fallimento", il rallentamento e lo scoraggiamento.

Se vuoi rompere le cattive abitudini **nessuna strategia** ti sarà utile se non sai perché vuoi farlo. Quindi, prima di mettere in pratica ed iniziare ad esercitarti con le varie tecniche, domandati "perché" vuoi farlo. Solo quando avrai chiare le tue motivazioni, riuscirai anche a fare un lavoro produttivo.

