

День 4. Наука достижения успеха. Нейро-ассоциативное регулирование

Чтобы изменить вашу жизнь, вы должны изменить ваши нейро-ассоциации. Чтобы совершить эти изменения и рассчитывать на их продолжение, в вашем распоряжении должны быть три вещи – три основы нейро-ассоциативного регулирования:

1. Найдите для себя эффективный рычаг воздействия. Чтобы сделать это необходимы три уровня ответственности – вы должны решить следующее:
 - а) Что-то должно измениться.
 - б) Я должен изменить это.
 - в) Я могу изменить это.
2. Положите конец вашей текущей модели ассоциаций. Вы должны повредить ваш старый образ мысли и чувств; это лучше всего удастся при помощи чего-то необычного, такого как радикальные изменения того, что вы говорите и как двигаетесь.
3. Создайте вашу новую вдохновляющую ассоциацию и подкрепляйте до тех пор, пока она не укоренится в вас. Любая мысль, эмоция или поведение, которое постоянно подкрепляют, станет привычкой (устоявшейся моделью). Прикрепите удовольствие к вашему новому выбору. Эмоционально вознаграждайте себя даже за маленький прогресс, и вы обнаружите, как быстро вы развиваете новые модели.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

Для каждого из четырех действий, список которых вы составили вчера, сделайте следующее:

1. Найдите рычаг: Запишите 10 причин, почему вы должны изменить это поведение сейчас; потом составьте список причин, почему, как вы знаете, вы можете сделать это.

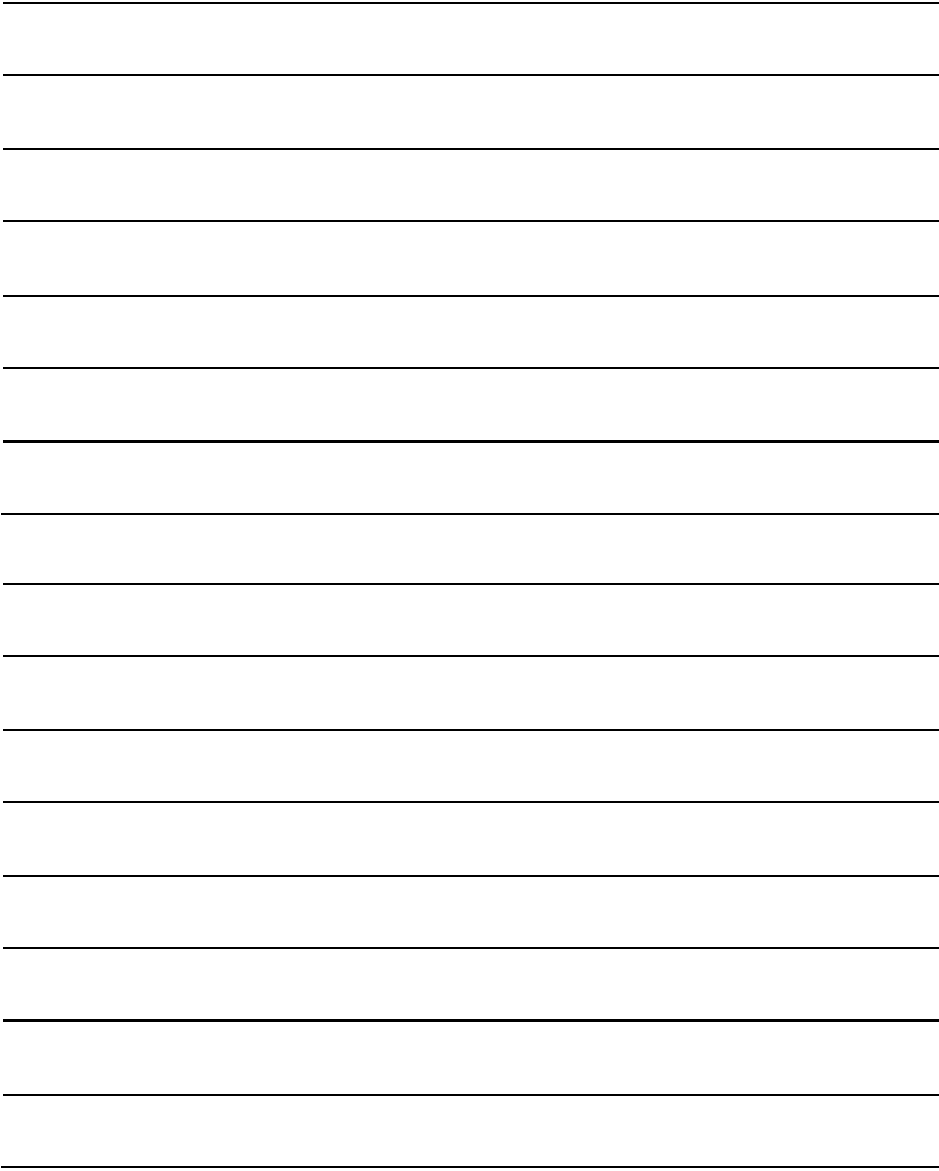
2. Положите конец вашей собственной модели: разработайте 4 или 5 способов вывести себя из ограничивающей ассоциации – и выполните их.
3. Приучайте себя, репетируя ваше новое поведение. Дарите себе чувство успеха и веселья, гордости или радости каждый раз, когда вы так поступаете. Делайте это последовательно и быстро, до тех пор, пока вы автоматически не начнете хорошо себя ощущать при любой мысли об этой модели.

Вот странный, из ряда вон выходящий, но эффективный способ применить рычаг и сломать вашу модель:

Найдите худеющего приятеля и пообещайте ему и группе других товарищей, что вы вводите строгий режим здорового питания и приятных упражнений. Далее, сообщите им, что если вы нарушите ваше обещание, вы съедите целую банку собачьей еды.

Женщина, которая поделилась со мной этим, рассказала мне, что она и ее подруга постоянно держали свои банки с собачьей едой в поле зрения (кроме шуток!), чтобы напоминать им об их обещании. Когда у них начинались приступы голода или попытки пропустить упражнения, они брали банку и читали наклейку. Такие возбуждающие аппетит ингредиенты, как «кусочки конины» помогли им достичь своих целей без сучка, без задоринки.

1. Десять причин, почему я должен меняться сейчас и почему я знаю, что я могу сделать это:
-
-



2. Четыре или пять способов вывести себя из ограничивающих ассоциаций:
