5 FAKTÓW O NAWYKACH

43% naszych dziennych zachowań jest rezultatem nawyków

90% osób regularnie ćwiczących deklaruje, że ma określony czas i miejsce ćwiczeń

40% długoterminowych celów jest porzucanych w ciągu pierwszych 3 tygodni

CZAS POTRZEBNY DO WYROBIENIA NAWYKU

MIN. 18 DNI

ŚREDNIO 66 DNI

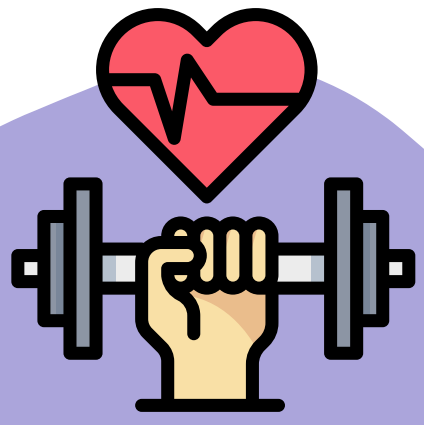
MAX. 254 DNI

NAJCZĘŚCIEJ POŻĄDANE NAWYKI

37% osób zadeklarowało, że chcą częściej ćwiczyć, zdrowiej jeść oraz oszczędzać pieniądze

źródło: Matthew D. Cravens, "Measuring the strength of voter turnout habits"

Nawyki obniżające poziom STRESU

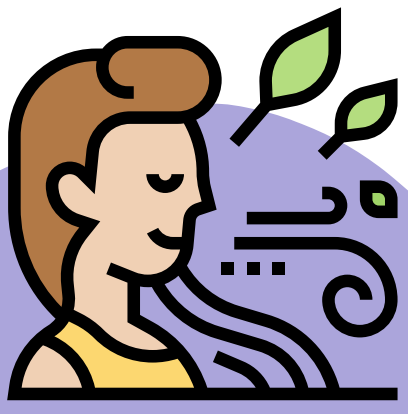


Aktywność fizyczna

Sport wyzwala endorfiny, które niwelują hormony stresu

Picie wody

Zwiększa temperaturę mózgu i pozwala pozbyć się martwych komórek i toksyn. Dobrze nawodniony organizm broni się przed stresem.



Oddychanie

Skupianie się na oddechu pozwala na bycie tu i teraz. Głębokie oddychanie odwraca uwagę od natrętnych myśli.

Regeneracja i sen

Odpoczynek i relaks obniżają poziom stresu i sprawiają, że jesteśmy bardziej wydajni.

Skanowanie ciała

To jedna z technik medytacji, która pomaga zaobserwować swoje ciało i zauważyć, co w danej chwili nam dolega.

3 pojęcia związane z nawykami, które musisz znać

ZASADA HEBBA

Mówi ona, że neurony pobudzane wielokrotnie w ten sam sposób, tworzą z czasem trwałe połączenia nerwowe. Obszary mózgu, w których te połączenia powstały, zaczynają automatycznie reagować w ten sam sposób za każdym razem, gdy dana osoba znajduje się w podobnej sytuacji.

KWANTOWY EFEKT ZENONA

Istota tego efektu polega na tym, że stabilizuje on pobudzone obszary mózgu i podtrzymuje ich aktywność na tyle długo, by zasada Hebba mogła zadziałać. Dzieje się to dzięki koncentracji uwagi.
Nowe połączenia w mózgu sprawiają, że reaguje on na podobne sytuacje w niezawodny, ”zapisany na stałe” sposób.

NATĘŻENIE UWAGI

Ciągłe i powtarzalne poświęcanie uwagi czemuś (myśli, odczuciu, zdarzeniu, reakcji, działaniu). Im bardziej koncentrujesz swoja uwagę na czymś (tzn. im większe jest natężenie uwagi), tym wyższe prawdopodobieństwo, że określony nawyk zapisze się na stałe w Twoim mózgu.
Natężenie uwagi jest pierwszym i najważniejszym krokiem na drodze do zbudowania silnych i trwałych obwodów mózgowych.

for good health
www.fgh.com.pl
tel. 530 610 070
biuro@fgh.com.pl

źródło: J. M. Schwartz, R. Gladding, ”Zapanuj nad swoim mózgiem. 4 kroki do zmiany swojego życia”, 2020

7 CODZIENNYCH ZDROWYCH NAWYKÓW

8h

8 godzin snu

8x

8 szklanek wody

4x

4 porcje warzyw i owoców

5x

5 posiłków dziennie

3x

3 w tygodniu aktywność fizyczna

2h

2 godziny bez telefonu przed snem

5 min

5 minut codziennej medytacji