Привет, друзья. Вы пытаетесь приобрести новые и более здоровые привычки? Если вы хотите совершенствоваться каждый день, становится лучше и добрее, то Это здорово. Однако некоторые привычки, которые по вашему мнению выглядят хорошо на первый взгляд на самом деле могут работать против нас. Итак, чтобы помочь вам разобраться в этом вот 6 распространённых привычек, которые на самом деле являются токсичными.

 Первая: расценивать подавление эмоций как спокойствие. Вы держите сильные эмоции запертыми внутри себя. Возможно, вы всегда говорите окружающим вас людям, что с вами всё в порядке и что они не должны беспокоиться о вас, даже если вы не в лучшей форме. Внешнего вы можете казаться спокойным, но скрытие ваших негативных эмоций может оказать негативное влияние. По словам клинического психолога Виктории Тарратт считается, что подавление своих эмоций влияет на кровяное давление, память и самооценку. Это также может усугубить депрессию и тревогу в долгосрочной перспективе. Поэтому, вместо того, чтобы подавлять свои чувства, признайте свои эмоции в безопасной обстановке. Определение ваших эмоций уже само по себе может быть полезным.

 Вторая: быть слишком независимым. Вы всегда настаиваете на том, чтобы делать что-то самостоятельно. Зависимость - это общая черта присущая всем людям особенно на самых ранних стадиях младенчества и с течением времени вы перерастаете многие основные способности становясь в процессе более независимым. Но, для того, чтобы преуспеть во взрослой жизни, нужно найти баланс, так как быть слишком зависимым или слишком независимым может негативно повлиять на вас. Есть прекрасный способ, чтобы всё это уравновесить и это называется здоровой зависимостью, когда вы можете развивать как автономию, так и близость.

 Третья: вы должны всё контролировать. Вам постоянно нужно придерживаться жестких систем. Люди, которые навязчиво контролируют всё, обычно делают это, чтобы защитить себя и других от ошибок или травм. Наличие систем в некоторых сферах жизни не так уж и плохо, но слишком жесткая система также может быть проблематичной. По словам консультанта по психическому здоровью из Нью-Йорка Дианы Вэбб, человек со склонностью к чрезмерному контролю очень легко входит в состояние тревоги если хотя бы одна вещь не на месте. Вместо этого постарайтесь успокоиться и сосредоточиться на том, что вы можете контролировать. В конце концов вы не можете контролировать внешние по отношению к вам вещи, но вы можете контролировать то, как вы на них реагируете.

 Четвёртая: стремление к перфекционизму. Вы всегда стараетесь всё делать правильно и идеально. Поначалу перфекционизм может показаться хорошей вещью. В конце концов кто бы не хотел всё время делать правильно, но по правде говоря перфекционизм не так хорош, как кажется. Многочисленные исследования связывают перфекционистское поведения с распространёнными психическими заболеваниями, такими как депрессия, тревога и расстройство пищевого поведения, особенно если вы отражаете не адаптивный тип перфекционизма, когда вы корите себя за каждую ошибку. Если вы узнаете в себе некоторые из этих привычек, попробуйте практиковать сострадание к себе, когда совершаете какие-либо ошибки.

 Пятая: пропуск сна, даже ради чего-то важного. Сколько ночных дежурств вы провели в последнее время? Вам может казаться, что вы экономите время на подготовку к тесту или заданию, так как использовать его в счёт вашего сна, но на самом деле это может дать абсолютно противоположный результат. Во время сна наш мозг обрабатывает информацию за день, формируя воспоминания. Нарушение этого может привести к ухудшению формирования памяти и удержания знаний. Это связано с тем, что лишение сна может затруднить закрепление воспоминаний к которым вы будете обращаться в будущем.

 И шестая: радовать других за свой счёт. Трудно ли вам отказать другим людям? Возможно, вы часто обнаруживаете, что тратите достаточно много сил и времени на окружающих. Нет ничего плохого в том, чтобы проявлять искреннюю доброту и безоговорочную поддержку по отношению к другим, но угождение людям выходит за рамки этого. По словам психотерапевта Эрики Майерс, стремление угождать другим может нанести ущерб нам самим и потенциально нашим отношениям, когда мы позволяем желаниям других людей иметь большее значение, чем наши потребности. Это может привести к тому, что другие люди воспользуются вами, почувствуют неудовольствие вашими отношениями и выгоранию. Вместо того, чтобы желать угодить людям, проявляйте доброту от чистого сердца, а не как способ контролировать их реакцию. Ставить себя выше других, это не эгоизм, это просто показывает, что вы уважаете себя. Что можно напомнить другим, чтобы они тоже уважали вас. Планируете ли вы изменить свои привычки, чтобы стать лучше? Дайте нам знать в комментариях ниже. Не забудьте поставить лайк и поделиться этим роликом со своими друзьями. Подписывайтесь на наш канал и включайте уведомления, чтобы не пропустить новые видео и как всегда, большое спасибо за просмотр и до скорой встречи.