

Национальный исследовательский ядерный
университет «МИФИ»

**Презентация на тему :
“Как привычки формируют
качество жизни”**

Выполнил студент первого курса
специальность - Информатика и вычислительная
техника, группы Б22-513
Дистанов М.Р

г..Москва 2022

Привычка — это действие, которое запускается автоматически.



- Направление актуально
- Привычки изменили мою жизнь
- Они обладают огромной силой

Вопросы на которые я отвечу :

Почему важно
осознавать свои
привычки?

На что способны
полезные привычки?

Как привычки
меняют наши
жизни ?



Цели работы:

Показать мир с
другого угла

Дать
возможность
лучше понять
себя

Положительно
повлиять на
людей

На что способны негативные привычки ?

Утро. Человек проснулся. Привычки
начали управлять им.

В зависимости от своих привычек человек в
это время будет делать :

01

Пробуждение

0

Прием пищи

2

03

Отдых

04

Сон

Вот к чему они приводят



В одном случае



В другом случае

**Привычки создают
накопительный
эффект**



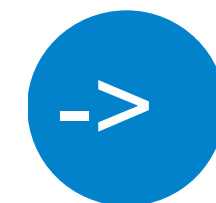
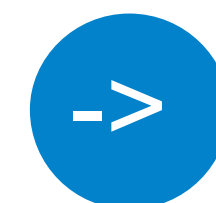
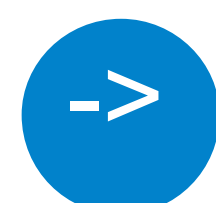
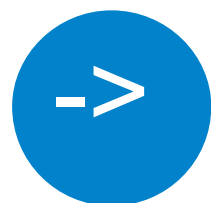


**О многих привычках
мы даже не
задумываемся!**



**Анализ может быть
полезен.**

Формирование привычки



Напоминание

Действие

Награда

Человек сменивший привычки

Hamza



Выводы:

**Они управляют
нашими жизнями**

**Привычки
формируют качество
образ жизни**

**Мы способны их
менять**



Все в ваших руках!

Ссылки на исследования :

Description One

The most dangerous poison is the feeling of achievement. The antidote is to every evening think what can be done better tomorrow.

Description Two

The most dangerous poison is the feeling of achievement. The antidote is to every evening think what can be done better tomorrow.