

در واقع خود **عادت کردن** فرایند **لازمی** است آنچه مهم است مورد تأمل قرار بگیرد:

۱ **رفتار یا مهارتی** است که تبدیل به عادت شده است. (عادت کارآمد / غیرکارآمد)

۲ **چگونگی** انجام عادت هاست.

چگونگی انجام عادت یعنی :

عادت کارآمد در شکل در خدمت ماست اما در محتوا خیر.



می توانیم مهارت ها را به شکل عادت انجام دهیم اما با تقویت عضلات مغز که بر اساس مطالب علمی اثبات شده است ، حضور در لحظه را هم افزایش دهیم و اینگونه است که عادت در محتوا را کمتر می کنیم . انجام تمرینات ذهن پروری به تقویت عضلات مغز کمک می کند.

عادت کارآمد از چند جهت در خدمت انسان است :

۱ صرفه جویی در انرژی مغز

۲ جلوگیری از هزینه زمانی، مالی و انرژی، جهت یادگیری مجدد مهارت

۳ سرعت در انجام کارها

۴ کیفیت بهتری از کارها

درواقع ما به شکل مهارت عادت می کنیم اما به محتوای نه