**Аннотация к плакату**

Мы все сотканы из привычек. Иногда мы их даже не замечаем, иногда они нам помогают, иногда мешают, и мы хотим от них избавиться.

Привычка – некий автоматизм поведения, штамп, стандарт, приспособительный прием, который помогает действовать в повторяющихся условиях.

Любая стандартизация в разумных пределах помогает человеку, она полезна: не каждый раз думать о ситуации как о новой, а разделять их на типы, независимо от тонких конкретных особенностей. Если каждую ситуацию рассматривать как уникальную и принимать решение каждый раз как совершенно новое, возникнет непосильная нагрузка на психику.

Но существуют ***вредные привычки***, которые превращают нашу жизнь в сплошной кошмар. Они становятся зависимостью, отбирают все наше свободное время и здоровье, а человек в их руках становится марионеткой.