

ЮРИЙ ВАСИЛЬЧЕНКО



12+

Юрий Леонидович Васильченко

Кульٹ привычек

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42235394

SelfPub; 2019

Аннотация

В этой книге много полезных техник, помогающих разобраться в себе, преодолеть инерцию жизни, рационально организовать ее, успешно достигать целей. Она базируется на оригинальном подходе к формированию устойчивых привычек – освоении их в виде ритуалов. Полезные примеры и практические задания позволят легко овладеть методикой управления личным временем, кардинально улучшить качество жизнедеятельности, модернизировать существующие привычки и приобрести новые как основу успеха. Для широкого круга неравнодушных к себе людей. Оригинальная обложка создана специально для данной книги П. Васильченко

Ритуал как путь достижения цели

В детстве вас спрашивали, кем хотите быть, когда вырастаете, а вы отвечали: космонавтом, ученым, врачом, программистом, певцом, танцором... У вас не было никаких ограничений. Главное – вы хотели быть.

Однако большинство из нас отступает от своего стремления делать то, что хочется. С годами мы позволяем своим целям померкнуть. Вначале строим планы относительно своей жизни, затем сталкиваемся с проблемами и соглашаемся с требованиями повседневности, идем на внутренний компромисс. В результате реальная жизнь лишь частично совпадает с нашими намерениями. В большинстве случаев то, к чему мы приходим, сильно отличается от того, чего бы нам хотелось.

Многие люди всю жизнь проводят в кругу своих неудач. Они боятся выйти за его рамки во внешний непредсказуемый мир. Но совсем не обязательно обрекать себя на такую судьбу, а именно к этому вас приведет бездействие. Можно взять на себя режиссерские функции и поставить новый спектакль с другим сюжетом.

Ваш личный сценарий образуют ваши потребности, цели и привычки. Если вы поймете устройство этой цепочки, то сможете построить жизнь, которая принесет вам истинное удовлетворение.

Чтобы человек жил полной жизнью, ему необходимо научиться чувствовать и понимать свои потребности. Однако

потребности тяжело поддаются осознанию и очень часто могут прятаться за желаниями. Как только вы начнете прислушиваться к себе, обращать внимание на свои потребности – ваша жизнь выйдет на новый уровень.

На основе потребностей у человека возникают цели – то, к чему человек стремится. Если нет цели, то нет и направленных на результат действий, а есть только череда случайных и неподконтрольных событий.

Но даже если вы знаете, чего хотите, и определили четкую цель, – этого недостаточно. Необходимо выработать привычку помнить об этой цели и постоянно двигаться в сторону ее достижения. Например, если самое главное для вас – семья, то какие привычки заботы о близких людях вы сформировали? Какие домашние традиции вы создали? Сколько своего времени вы готовы отдать близким людям?

Любые цели погибают при бездействии. Нужно прилагать хотя бы минимальные усилия в направлении цели, но эти усилия нужны каждый день! В удачные дни вы можете выложиться на полную, в сложные и напряженные – сделать что-то символическое. Важно не разрывать цепочку на пути к достижению вашей цели.

Постарайтесь представить идеального себя, того, каким бы вы могли быть, как выглядеть, чем заниматься. Если ваши сегодняшние привычки не соответствуют образу того человека, которым хотите стать, то вы им никогда не станете.

Всякий раз, когда вы ставите перед собой новую долго-

срочную цель, для успешного исполнения задуманного вам потребуется ежедневная привычка, которая поставит достижение цели на «автопилот». Другими словами – цель должна совпадать с тем, что вы ежедневно делаете, с вашими устойчивыми привычками, вашим образом жизни, вашим окружением.

Успешных людей определяют их жизненные сценарии и, как следствие, – привычки. Вы наверняка встречали примеры таких привычек, слышали советы брать их на вооружение. Секрет состоит в том, что привычки успешных людей отличаются от привычек, к которым мы привыкли в обыденной жизни. Отличия заключаются в строгой формулировке, конкретном перечне действий, четкой и понятной цели – «Почему я это делаю и зачем мне это нужно». Различия в форме и содержании приводят нас к такому понятию, как ритуал – сознательно сформированная строгая последовательность действий.

Возьмем привычку планировать следующий день. Иногда вы это делаете, иногда этому мешает спешка, забывчивость, настроение, усталость, окружающие люди. Когда привычка планировать станет ритуалом, вы не пропустите ни одного дня. Вы будете всегда располагать продуманным планом действий на следующий день.

Я занимаюсь вопросами саморазвития много лет. Меня всегда поражает способность некоторых людей сознательно создавать привычки и с их помощью добиваться впечатля-

ющих целей. И хотя успех в достижении целей во многом зависит от привычек, люди редко используют специальные методы для того, чтобы создать и гарантированно закрепить нужную привычку.

Мы делаем попытки освоить новую привычку без какой-либо системы, не затрачивая необходимых ресурсов на: обдумывание почему и зачем нам нужна привычка; подготовку к освоению привычки; внедрение привычки; закрепление привычки; сохранение привычки.

Я хочу предложить вам описание лучшего из известных мне способов формирования привычки – создание привычки в виде ритуала – и проиллюстрировать его примерами из собственной жизни.

Эта книга для тех людей, которые хотят изменить свое поведение по отношению к собственному здоровью, карьере, финансам, благосостоянию, условиям жизни. В книге я рассказываю, как освоить полезные привычки и заставить их работать на вас.

В итоге вы:

превратите в привычку то, что раньше никак не удавалось регулярно делать;
научитесь самоконтролю;
сможете без лишних затрат энергии двигаться к вашим целям;

станете креативнее и счастливее;
избавитесь от вредных зависимостей.

Привычки и ритуалы

Роль привычки в достижении цели

Жизнь – не более как ткань из привычек.

Анри Амьел

Задумайтесь над вопросом, к чему вы стремитесь в своей жизни. Возможно, у вас все хорошо складывается, но вы хотите, чтобы было еще лучше. Возможно, вы боретесь с проблемами взаимоотношений, за улучшение своей физической формы, за движение по карьерной лестнице, за избавление от зависимости... Возможно, вас пугает масштабность того, что нужно сделать, и деморализует отрицательный опыт.

Если вы недовольны своей жизнью, то должны понять, что именно ваши привычки привели вас туда, где вы сейчас пребываете. И если будете продолжать придерживаться этих привычек, то будете так же недовольны и на следующий год, и через десять лет. Тем временем, обретя лучшие привычки, можно достичь гораздо большего. Однако осваивать новые привычки чрезвычайно трудно. Предположим, вы хотели бы написать книгу или построить дом, укрепить здоровье. Вы выбрали цель. Подобрали ежедневные привычки, которые помогут вам достичь ее. Вы удачно стартовали, но наступает день, когда вас одолевает лень, сваливает нежданная усталость или возникает срочная работа. И вы забываете выполнить новую привычку или просто

ничего не делаете, потому что нет желания, сил, времени... День проходит. Потом еще один день. Дни превращаются в неделю, а неделя – в месяц, месяц – в год.

И у вас никакого прогресса. НИКАКОГО. Вы не продвинулись. Возможно, вы находитесь дальше от своей цели, чем были в момент старта. И вы начинаете рассуждать:

возможно – я не могу;

возможно – я в действительности не хочу;

возможно – эта цель не для меня.

И вы прекращаете следовать ежедневным привычкам. Вы отпускаете цель. Вы сдали позиции. Почему? Как вы позволили этому случиться?

Слабости привычек

Дело в том, что вы пытаетесь создать привычку, которая недостаточно конкретна, не стимулирует вас к действиям, не помогает вам, когда это необходимо, является нестабильной. Разберем это подробнее.

Привычка недостаточно конкретна

Одна из причин того, что нам трудно начать нечто новое, состоит в том, что это новое недостаточно конкретно.

Что вы будете делать, если кто-то вам посоветует быстрее принимать решения? Что вы будете делать, если кто-то порекомендует вам прекратить откладывать дела на потом? Что вы будете делать, если вам скажут, что следует быть настойчивым?

Ответы, полагаю, будут очень расплывчаты.

Мы логически понимаем, что значат эти советы, но наш мозг спрашивает: «Хорошо, а как я добьюсь этого?», и мы застываем в оцепенении. Это напрямую относится к привычкам. Они расплывчаты. Если вы хотите сформировать привычку медитировать, то что это значит? Что такое медитация вообще? Понадобится ли духовный наставник из Индии? Нужно ли слетать к нему на сессию? На какой срок?

Одному или в группе?

В результате мы ничего не предпринимаем.

Привычка не стимулирует к действию

Проблема в том, что мы, как правило, склонны планировать далеко наперед. Когда мы решаем больше тренироваться, то думаем о совершенном теле, которое хотим сформировать, о восхищенных взглядах, которые будут нас сопровождать, о том, какими энергичными станем. Все хорошо, но каков же первый шаг?

Это и есть та ситуация, в которой большинство людей теряются и никогда не стартуют. Приятно думать о конечном результате, но его достижение возможно только в случае, если вы знаете, каков будет первый шаг и какие последуют за ним.

Привычка не помогает вам, когда это необходимо

Помните это чувство, когда вы воодушевлены и настроены овладеть новой привычкой? Это – мотивация.

Проблема в том, что мы не знаем, как привлечь мотивацию тогда, когда особенно в ней нуждаемся. Мотивация

кратковременна. Она приходит и уходит. Иногда мы полны энергии, а иногда нам ее не хватает. Когда мы полагаемся только на мотивацию для старта, то ставим себя в ситуацию непредсказуемого результата и возможного провала. Чтобы понять это, ответьте на простой вопрос: «Зачем вы хотите сформировать эту привычку?».

Вот обычные поверхностные ответы на вопрос: «Почему я хочу иметь привычку к физическим упражнениям?»

«Хочу выглядеть хорошо перед зеркалом».

«Хочу носить любимое платье, которое сейчас мало».

«Хочу есть все подряд и выглядеть при этом хорошо».

Поймите меня правильно – это хорошие поводы. Но они неэффективны для поддержания привычки. Вам нужны реальные причины, которые лежат глубже. Например, поводом для регулярных физических упражнений может быть то, что вы не хотите завершить свою жизнь как некий родственник, который всегда жаловался на недомогание, не мог самостоятельно передвигаться, ощущал боли каждый день, не мог наслаждаться жизнью. Вы наблюдали эту ужасную ситуацию и не желаете очутиться в похожей ситуации.

Или другой повод: «Я хочу иметь достаточно энергии, чтобы, находясь рядом со мной, мои растущие дети гордились мной. Мои родители всегда много работали и редко проводили со мной время, а если и находили момент для меня, то выглядели уставшими. Я не хочу этого для моих детей».

Нестабильность привычки

Предполагается, что мы знаем, как поддерживать привычку. Но на самом деле никто не объяснял нам, как это делать. Этому не обучают. Каждый слышал расплывчатые рекомендации – нужно больше ходить, раньше вставать, медитировать...

Но вам никогда не объясняли, как начинать, как поддерживать и, самое главное, как ввести привычки в ваш уклад жизни, не нарушив ее остальную часть.

Внедрять новую привычку в жизнь трудно, зато очень легко отодвинуть ее на второй план, ведь множество дел кажутся вам более важными. Я не говорю уже о том, какой энергией мы располагаем и насколько мотивированы. Это очень изменчиво.

Без системы почти невозможно выработать и закрепить необходимые привычки на длительное время. Это может стать непосильной работой. Хотите вы выполнять непосильную работу?

(В книге мы будем говорить в основном о формировании новых привычек, а не об устранении старых. Избавление от вредных привычек – это отдельная тема. Новая привычка может вытеснить старую и ненужную привычку и делает это. Например, если вашей целью будет приведение себя в хорошую физическую форму, то привычки переедать, много пить, курить, недосыпать будут постепенно исчезать).

Привычки в нашей жизни

Психологи определяют привычку как автоматическое поведение — то, что мы делаем, почти или совсем не задумываясь. Дело в том, что повторяющееся поведение внедряется в мозг. Оно формирует привычку. Если периодически совершать какие-то действия (например, тренироваться, писать, читать) навык закрепляется в мозгу, и со временем делать это становится все проще. Это отметил древнеримский философ-стоик Сенека (4 до н. э. —

65 н. э.): «Большинство своих поступков человек совершает по привычке, а не по рассудку».

Наш мозг работает в двух режимах: сознательном и безотчетном. Сознательный режим требует внимания и усилий. В безотчетном режиме, напротив, мозг действует без раздумий. Сознание постоянно ищет способы упростить задачи и превращает повторяющееся поведение в привычки, которым следуют не задумываясь. Когда привычка сформировалась, мозг может отвлечься, а привычка становится произвольным, машинальным, бессознательным поведением.

Чтобы успешно ориентироваться в повседневной жизни, мы овладели целым рядом привычек. Мы умеем писать, звонить, готовить еду. Нам это удалось потому, что эти привычки элементарны, а также потому, что мы уделяли им время и внимание, осваивая каждый элемент этих привычек. Мы неустанно практиковали отдельные действия привычек, пока не научились выполнять их без усилий, не задумываясь.

Понаблюдайте за вашей жизнью. Осознайте, что она состоит из привычек. Суть вашей работы, отношений, здоровья заключена в привычках. Они явно не выражены, но их легко обнаружить. Например, привычка ездить на автомобиле.

Представьте набор последовательных действий, необходимых для того, чтобы добраться из пункта А в пункт Б: дойти до машины, сесть в кабину, завести двигатель, принять решение о маршруте, нажать педаль сцепления, включить первую передачу, нажать педаль газа и отпустить сцепление и т. д.

Откуда берутся привычки

Наши привычки возникли не сами по себе, спонтанно, а в результате воспитания и опыта. Ребенок не имеет привычек. Родители, а потом воспитатели, товарищи и другие окружающие его люди постоянно внедряют в сознание ребенка модели поведения, которые превращаются в привычки. В детстве вы копировали привычки родителей и других окружающих. Во время учебы привычки навязывали вам преподаватели. Лишь в редких случаях вы сами формировали привычки специально для достижения определенной цели.

В результате ваши привычки:

скопированы у кого-то автоматически: у родителей, близких, авторитетных людей из окружения;

навязаны вам кем-то другим (воспитателем, тренером) или выработаны под влиянием учебы, занятий профессией;

нальным спортом, службы в армии и т. д.;

сформированы вами самостоятельно, целенаправленно и осознанно.

Формирование привычек, в которых вы заинтересованы, практически всегда способствует большей результативности и эффективности в достижении целей.

Практическое задание

Для удобства выполнения заданий я подготовил «Рабочую тетрадь», которую вы найдете в конце книги. Выполнение заданий в «Рабочей тетради» создаст прочную базу для усвоения основных идей книги. Ответы на задания дадут вам возможность легко освоить метод формирования привычек в виде ритуалов.

Составьте перечень из 10 присущих вам привычек. Начните с самых простых. Для этого воспользуйтесь приложением «Список привычек» в конце книги.

Проблемы при создании привычек

От случая к случаю – под Новый год, в день рождения, с первого числа месяца – вы принимаете решение изменить свою жизнь, сосредоточиться на достижении целей, освоить новые привычки. Но чаще всего у вас ничего не получается...

Вот некоторые общие наблюдения над безрезультатной борьбой за новые привычки (в кавычках ниже слова моих учеников).

Вы начинаете формировать новую привычку, но вас хва-

тает всего на три дня, потом вы сдаетесь. Проходят недели, прежде чем вы делаете новую попытку. «Я понимал, что вначале это потребует энергии и сосредоточения, но не выдержал этого».

Каждый раз, когда вы пропустите выполнение новой привычки, вы найдете убедительное оправдание этому, но на следующий день почувствуете вину за то, что не справились. «Есть ощущение какого-то стыда... и это влияет на мою самооценку. Я уже не так уверен в себе».

Вы все время откладываете освоение привычки. Каждый раз говорите себе, что что-то другое более важно, находите предлог для того, чтобы не вырабатывать ее. «Я либо говорю себе, что займусь этим позже, либо отвлекаюсь на что-то другое, кажущееся более важным»

У вас недостаточно мотивации и силы воли для выработки привычки именно тогда, когда это вам нужно, например, вечером после долгого рабочего дня. «В тот момент, когда я ухожу с работы, я просто разваливаюсь. Меня ничего не интересует. Нет сил ни для чего».

Если такие ситуации случаются в вашей жизни, это свидетельствует, что способ, которым вы формируете новые привычки, не работает.

Вы можете применить эксцентричные приемы: спать в тренировочной одежде, положить у кровати кроссовки вместо тапочек, чтобы, проснувшись, сразу приступить к упражнениям, установить десяток приложений для вашего смарт-

фона, но это не поможет вам выработать привычку заниматься спортом.

Почему так сложно выработать привычку и следовать ей

Дело не в недостатке знаний. Если бы мы нуждались только в дополнительных знаниях, то их уже давно бы их нашли.

Работая с множеством людей, я отметил странное обстоятельство, которое удерживает их от движения вперед: они знают, что необходимо делать, но этого не делают. Возможно, у вас тоже возникали подобные мысли: «Я знаю, что полезно есть больше овощей, но не делаю это регулярно»; «Я хорошо знаю, что регулярные упражнения полезны для меня. Но их не делаю»; «Я знаю, что хорошо бы закончить порученную работу, это поспособствует моему продвижению по службе. Но... я этого не делаю».

Это напоминает поведение подростка, которому мать постоянно говорит, что он должен привести в порядок свою комнату, сделать домашнее задание, хорошо поесть и т. п. После небольшой перепалки с ней он неохотно что-то выполняет, хотя уже прекрасно знает, что все мамины указания правильные, их выполнение принесет ему пользу. Но тем не менее, не делает самостоятельно и половины того, что нужно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.