



Полина
Сухова

ИЗМЕНИ ПРИВЫЧКИ — СТАНЬ МОНСТРОМ УСПЕХА!



Управляй
своими ресурсами,
временем
и возможностями

Умный тренинг, Ψ меняющий жизнь

Умный тренинг, меняющий жизнь

Полина Сухова

**Измени привычки –
стань Монстром Успеха!
Управляй своими ресурсами,
временем и возможностями**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.9

Сухова П.

Измени привычки – стань Монстром Успеха! Управляй своими ресурсами, временем и возможностями / П. Сухова — «Издательство АСТ», 2021 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-145949-9

Если вам кажется, что жизнь — это однообразное болото, а ваши мечты давно покрылись пылью, то самое время изменить привычки. Ведь незначительные действия, которые вы совершаете изо дня в день, на самом деле могут привести к колоссальным результатам и сделать вас Монстром Успеха! Автор книги делится собственной уникальной методикой, доказавшей результативность более чем на 20 000 человек. С этой пошаговой инструкцией вы поймете, как, встраивая в жизнь полезные привычки и избавляясь от вредных, можно стать высокоэффективным человеком. Вы узнаете, где искать силу и энергию, обретете уверенность в себе, улучшите отношения с окружающими, здоровье и финансовое положение. Книга-тренинг — она станет тем самым ветерком перемен, а точнее, целым тайфуном, который поможет вам наладить свою жизнь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-17-145949-9

© Сухова П., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Введение	6
Пара слов для начала беседы	7
Небольшой тест	9
Кому нужен успех? Налетай!	10
Так в чем дело?	11
Глава 1	13
Что такое стереотип?	14
Как и где формируются стереотипы?	15
Откуда берутся сами стереотипы?	17
Зачем нужны стереотипы?	18
Зачем нужно менять вредные привычки?	20
Глава 2	21
Лень – матушка всех грехов?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Полина Николаевна Сухова
Измени привычки –
стань Монстром Успеха!
Как научиться управлять своими
ресурсами, временем и возможностями

*Выражаю особую признательность и благодарность: этологу
Анатолию Ильичу Протопопову за помощь в подготовке его материалов;
редакторам Анастасии Степановой и Светлане Глуценко-Ардашиевой –
за качественную обработку текста.*

© Сухова П., 2021

© Фотограф Каримова Т., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Введение

Эта книга не для тех, кто любит спокойный и размеренный образ жизни. И точно не для тех, кого пугают перемены, новые радостные ощущения и улучшения по всем фронтам жизни. И абсолютно точно не для тех, кому дорого свое безмятежное болото.

Почему не для них?

Потому что не хочется быть мужиком из анекдота:

Идет мужик вдоль болота. Смотрит – человек барахтается.

Кинулся мужик его спасать. Тянет-тянет... Тяжело. Мешает что-то.

Наконец, кое-как вытащил.

Лежат оба на берегу, отдышаться не могут, отдыхают. Тот, кто тащил, восклицает:

– Хоть бы спасибо сказал?!

– За что?

– Как, за что?! Я тебя спас!

– Дурак ты! Живу я здесь, живу!

И благополучно полез обратно.

Если вам надоела рутина, однообразие жизни, проблемы, которые окружают со всех сторон, и уже нет сил на все это смотреть, то эта книга точно для вас. Потому что вы сделали первый нужный шаг – захотели измениться!

На человека, готового к изменениям, достаточно дунуть – и он изменится.

Р. Дилтс

Эта книга будет тем самым ветерком, да что там скромничать, целым тайфуном, который поможет вам наладить свою жизнь. Информация, помещенная в книгу, даст вам силу, энергию, уверенность в себе и в том, что все можно преодолеть, и главное – инструменты, с помощью которых достигаются нужные цели.

Это книга-тренинг, благодаря которой вы начнете думать, писать, рисовать в мыслях прекрасные образы своего будущего и отрабатывать новые навыки. В то же время, незаметно для себя, вы индивидуально поработаете с компетентным психологом. Это будет незабываемый вояж.

Приятного путешествия!

Пара слов для начала беседы

На написание этого творения меня подтолкнул мой личный опыт.

Я начала учиться в Университете практической психологии, и в нашу обязательную учебную программу входила методика усовершенствования личности «Дистанция». Она заключалась в следующем: необходимо было выбрать себе полезный навык, например, давать критику по формуле «+ – +», и внедрять его до тех пор, пока он не закрепится как привычка. За год нужно было встроить около пары десятков таких навыков.

Когда я столкнулась с реальностью в этой области, многое для меня стало откровением. Если честно, я просто схватилась за голову: что и как внедрять?

Мудрость – это знать, насколько мало мы знаем.

Сократ

Я помудрела.

Не зная деталей, нюансов, тонкостей работы с привычкой, я шла напролом, как молодой солдат: сила есть, ума не надо; чтобы открыть дверь, есть голова! И я вышибала двери головой.

Мне было жалко неподготовленных коллег – я уже имела опыт работы над собой в течение трех лет (правда не так интенсивно и с другими упражнениями), а многие ушли с нашего потока, не выдержав. Но, правда, большая часть выстояла.

Те, кто остался (и я в их числе), сталкивались с закономерностями. Их было много, и, что с ними делать, мы не знали.

Несмотря на все препоны, результаты оказались ошеломительными. За год учебы (2012 год) я достигла таких вершин, о которых и не помыслила бы пару лет назад.

У меня наладились отношения с родственниками, даже с самыми «трудными».

Я выросла в профессии, расширила свою клиентуру и стала проводить тренинги.

Мне удалось обзавестись собственным сайтом, хотя, конечно, для большинства это пустяк, который делается за пару дней. Как и у многих людей старшего поколения, с техникой у меня были сложные отношения (компьютера так вообще боялась). А тут раз – и **сама сделала себе сайт** и стала продвинутым пользователем.

Теперь я состою в известном психологическом центре консультирования вместе с другими психологами России.

Со здоровьем у меня все хорошо, хотя уже не девочка (у меня уже двое очаровательных внуков).

Работа над собой дала удивительный результат.

Примечание. Эта книга была мной написана в 2013 году. Сейчас, перечитывая и редактируя ее для новой редакции, я удивляюсь, как много было сделано мной за восемь лет. Было написано десять книг и одна сказка, запущена своя онлайн-школа парапсихологии, создан свой канал на Ютуб, на котором сейчас 300 000 подписчиков. Ко мне одномоментно приходят на марафон почти 5000 человек.

В чем состоит мой успех?

Многие меня спрашивают, как у меня все зарождалось. Именно в этой книге вы можете проследить мою эволюцию как специалиста.

Дорогу осилит идущий!

Где-то это было бегом, где-то ползком, а где-то я просто лежала в направлении своей цели.

Какие-то привычки хорошо во мне закрепились, а какие-то я до сих пор с трудом поддерживаю.

Если перечислять все появившиеся навыки, то это займет уйму вашего времени, поэтому приведу самые основные, особенно ценные для меня.

- ✓ Научилась управлять своими эмоциями – ненужное убирать, нужное активировать;
- ✓ перестроила мышление на позитивное, стала мыслить возможностями;
- ✓ научилась радоваться жизни, ловить моменты счастья;
- ✓ привыкла пить по 2 литра воды в день;
- ✓ стала планировать свою жизнь;
- ✓ начала писать книги;
- ✓ приучилась правильно отдыхать;
- ✓ взяла за правило постоянно мыть кастрюли (с мелкой посудой никогда не было проблем) и складывать ложки, вилки и ножи по своим отсекам.

И все это за один год!

Я работала как раб на галерах.

– Скажите, что же заставляет вас напиваться каждый день?

– Ничего не заставляет, я доброволец.

Да, я знала, зачем вкалываю – чтобы получить **результат**.

Эта цель манила и притягивала меня. И в конечном счете я получила больше благ, закрыла многие потребности, в том числе материальные, приобрела главное – гармонию в душе!

Я поверила в себя. Убедилась, что на все способна, что достойна успеха и значима для общества как личность.

«Кто могуч? Тот, кто может побеждать свои дурные привычки».

Б. Франклин

Я прямо чувствую себя монстром по встраиванию привычки. В общем, УРА, я молодец!

Вы спросите: зачем я все это перечисляю?!

Затем, что у меня богатейший опыт по этой части.

Я жила с новыми привычками, засыпала и просыпалась, боролась и уговаривала то их, то себя. Они меня то радовали, то огорчали, а порой мы даже менялись ролями. Это было захватывающее зрелище. И именно для того, чтобы люди легче встраивали нужные навыки и стереотипы поведения, я по крупицам собрала уникальный материал: из мира психологии, биологии, физиологии, парапсихологии, этологии известных личностей, приправила его собственным опытом и практикой других людей.

Кстати, я заглянула в Интернет – не так уж много книг на тему привычки.

Небольшой тест

Друзья, вы, наверное, уже приготовились к увлекательному чтению, сели поудобнее, возможно, запаслись вкусностями... Но давайте проведем увлекательный тест.

Да-да, прямо сейчас.

Вам придется немного размяться, ведь это не просто книга, а тренинг, и я обещала, что мы хорошо потренируемся. Много времени это не займет, а про себя вы узнаете столько нового и интересного. **Только прошу не забегать глазами вперед по тексту**, это важно и нужно в первую очередь вам, делайте все по пунктам.

1. Встаньте и сделайте в своей внешности 10 изменений. Можно менять прическу, снимать и надевать одежду, закатывать рукава, класть что-то в карманы или вынимать, одним словом, делать все, что придет в голову. При этом прошу записать мысли, которые вас посещают. Сделали? Прекрасно, вы молодец!

2. Теперь, после выполнения первого задания, сделайте еще 10 каких-либо изменений в своей внешности. Важно: повторяться нельзя, вы должны делать что-нибудь новое. Вперед! Сделали? Вы просто герой!

3. После выполнения второго задания, сделайте еще 10 изменений в своей внешности. Фиксируйте все возникающие в голове мысли, можно и про автора написать за то, что он над вами «издевается». Сделали? Вы просто супер- герой!

4. И напоследок... еще 10 разиков и все. Больше вас мучить не буду. Если сделали, вы монстр! Монстр чего? Сейчас узнаете.

А теперь, собственно, ответ. Тому, кто дошел до последней стадии и все честно выполнял и не ворчал «сколько можно» и «это невозможно, бред какой-то», нравилось в себе что-то менять. У него был азарт и интерес, с чем я его и поздравляю.

Только тот, кто дошел до конца теста, любит изменения в жизни и легко к ним приспосабливается, гибок в поведении, и ему будет легче встроить в жизнь новую привычку.

Ну, а кто на все это плюнул, не мог придумать, что поменять, много ворчал, был недоволен и возмущался – у того есть сложности. Ему трудно решать творческие задачки (так я называю проблемы человека) и приспосабливаться к окружающей среде.

Этому человеку любые изменения в жизни даются непросто.

Что за этим стоит?

Кому нужен успех? Налетай!

Вы когда-нибудь задавались вопросами:

✓ Почему у одного человека получается найти нормального партнера в отношениях, а другой раз за разом натывается на одни и те же грабли: каждый последующий поступает с ним так же, как и предыдущий, и все как под копирку?

✓ Почему одна фирма процветает: за что ни возьмется, все идет как по маслу? А другая терпит крах за крахом и в итоге закрывается?

✓ Почему один молодой человек имеет успех у девушек, а другой терпит поражение?

✓ Почему с одними людьми хотят общаться, а от других бегут как от прокаженных?

Можно бесконечно продолжать этот список «почему».

Чего хотят все эти люди? Успеха и процветания в своей нише. Достижения своей цели.

Зачем нужен успех? Это прямая дорога к хорошим изменениям в жизни человека. Они могут быть самые разные: удовлетворение собой, которое дает высокую самооценку. Внимание других людей – когда оценка вас растет в глазах окружения. Появление новых путей и возможностей получить материальные блага, то есть психологическое удовлетворение и материальное подкрепление. Конечно, может произойти еще много чего приятного, но, как правило, все это укладывается в два перечисленных пункта.

Вернемся к нашим примерам: почему у одних получается, а у других нет?

Многие пытаются раскрыть этот секрет, и у кого-то даже выходит, потому что везде, на каждом углу, трубят:

Хочешь быть успешным – просто делай!

Вроде просто? Делай то, что нужно, и не делай того, что не нужно.

Так в чем дело?

Почему одни делают, а другие не могут?

Или вообще не делают, а кто-то пыжится, да результат все тот же.

Все дело в поведении, вернее, в шаблоне поведения. Есть люди, которые заикливаются на одном и том же варианте, причем неправильном, неудачном, который и приводит каждый раз к краху. Они упорно, как заикающаяся заезженная пластинка, наступают на знакомые грабли на одном и том же месте. И все идет по кругу до бесконечности, пока внешний объект, ситуация не даст толчок, чтобы пластинка стала дальше петь свою песню. А успешный человек упал – встал – отряхнулся и идет дальше, попутно делая выводы, чтобы в следующий раз не упасть; экспериментирует и находит оптимальный шаблон, который в итоге приводит его к успеху. Знаете, сколько раз изобретатель Т. Эдисон неправильно делал лампочку? Более 1000. Каждый раз, когда ему сопутствовала неудача, он говорил себе: «Теперь я знаю, как в 751-й раз не надо делать лампочку» и после этого делал снова и снова и в итоге получил результат!

Целеустремленный человек не довольствуется одной попыткой, он использует их хотя бы около десятка и, в любом случае, одна дверь из десяти обязательно откроется.

Он реагирует гибко, не останавливаясь на достигнутом.

Такая личность четко придерживается закона эволюции – «неправильно реагирующие организмы не выдерживают конкуренции и вымирают».

Конечно, в наше комфортное время все не так трагично, и неадекватное поведение вряд ли приведет к смерти. Хотя... на ум пришла такая картинка. Например, человек не имеет привычки смотреть по сторонам, переходя оживленную дорогу. Результат, думаю, будет предсказуем. Неадекватное реагирование на внешние раздражители к желаемому результату не приведет.

Вот и вся разница.

Человек, который привык после первой же неудачной попытки опускать руки, укутываться в теплый плед и, лежа на диване, «плакаться в жилетку», собирая вокруг себя внимательных слушателей, обречен на вечное невезение в любой сфере. Конечно, и такой человек будет вынужден меняться под воздействием окружающей среды (их называют «пинки судьбы»), но ведь их можно избежать!

Человек, ищущий изменений, не ждет внешнего влияния: у него есть внутренний моторчик, который зудит и не дает покоя и все время тянет вперед. Эти люди обладают встроенными батарейками типа «энерджайзер», а у человека, не склонного к постоянным изменениям, условно говоря, встроена обычная батарейка. То есть многое зависит от врожденной predisposition человека. Таким людям легко быть авантюристами по жизни.

Если же у вас этой склонности нет, и вы человек, у которого все по расписанию, как у курьерского поезда, прибывающего без опозданий, если вы привыкли к стабильности и постоянству, то могу вас огорчить: спокойствие будет до поры до времени.

Мир меняется с огромной скоростью. Кто не приспосабливается к новым изменениям, вернее не развивается в ногу с ними, тот проигрывает по всем направлениям.

Эволюция вещь жесткая, порой жестокая. Ее цель – развитие и процветание. И она придумывает стимулы (копье, которым подгоняли ослы в мягкое место), чтобы любого заставить двигаться вперед.

Эволюционные законы работают неизменно для всех, и получает бонусы тот, кто более активен и гибок в поведении и соблюдает Высшие Законы Мироздания.

Старые привычки, с одной стороны, дают комфорт, но с другой – это работает лишь на короткий промежуток времени. Дальше это приведет к большим творческим задачам (проблемам).

Это как пружина, которую сдерживают, но когда она разожмется (а это обязательно произойдет), будет «весело». Поэтому можно обижаться на судьбу, родителей или Бога («меня не наделили способностями»), однако делу это не поможет!

Мне очень нравится фраза неизвестного мне автора:

Я хочу стать другим, но я ничего для этого не делаю... Я могу орать, жаловаться, драться, но ничего не изменится, пока не изменюсь я... Пора что-то делать...

Нужно двигаться вперед, нужно меняться, нужно внедрять новые полезные привычки.

Человек этой категории может мне возразить: «Меняться – это так трудно, это так страшно!» Но здесь вопрос в другом: «Что мешает? Страх неизведанного, нового?»

Да, отчасти так и есть. Приведу хорошую притчу.

Один человек совершил преступление.

Его поймали и привели на суд к королю. За его деяние полагалась смертная казнь, но король предложил ему самому выбрать свою судьбу: либо быть повешенным, либо попасть за большую, черную, страшную стальную дверь. Преступник подумал и выбрал виселицу.

Когда на шею ему накинули петлю, он вдруг сказал:

– Мне стало любопытно: что там, за дверью?

Король рассмеялся:

– Да вот, понимаешь ли, забавная штука получается. Я всем предлагаю этот выбор, и все выбирают виселицу.

– А за дверью-то что? – допытывался преступник. – Я все равно никому не скажу, – добавил он, указывая на петлю. Помолчав, король ответил:

– Там свобода. Но люди так боятся неизвестности, что предпочитают ей веревку.

Эта притча ярко демонстрирует, насколько глубоко в людях сидит страх перед неизведанным. Это своего рода инстинкт самосохранения, который еще никто не отменял, и он имеет сильное воздействие на человека. Мы будем в этом разбираться.

Есть и другие причины, например, лень, внутренние выгоды, убеждения человека, мы к ним еще подойдем позже.

Вот, собственно, и вся разница между успешными людьми и теми, кто только пытается идти к успеху.

Моя задача – не напугать, не уговорить читателя бежать и меняться. Более того, я сейчас избавляюсь от дурной привычки – давать советы.

Моя задача – показать реальную картину мироустройства. Тот, кто понимает смысл развития, и без моих уговоров уже давно готов и работает над собой. И эта уникальная информация, скорее, для таких людей, которые уже готовы, уже созрели и хотят что-то менять в своей жизни. Им нужно только чуть-чуть помочь. И я, в соавторстве с известными людьми разных направлений, просто даю мостик между «хочу достичь» и будущим успешным результатом.

Глава 1

Привычка – это что?

*Привычка – или плохая хозяйка, или хорошая служанка.
Мудрое выражение. А что выберете ВЫ?*

Итак, вернемся к «нашим баранам» – привычке.

С чего начинать?

Друзья мои, с новых знаний, которые дадут мотивацию к действию, а потом и результат. Привычка входит в систему стереотипов поведения, и, чтобы понять, как она формируется, нужно сначала понять, как складываются стереотипы поведения, откуда они берутся и зачем они нужны.

Что такое стереотип?

Стереотипы – это стабильно повторяющиеся цепочки (или шаблоны, паттерны) мыслей, чувств и поступков. Если сказать более простым языком, это привычные для нас способы восприятия ситуации. В каком-то смысле это наш способ думать, смотреть и быстро реагировать на мир.

Как и где формируются стереотипы?

Я – жертва рекламы, купила себе шампунь «Лошадиная сила».

Муж мой – жертва стереотипов, моет им не только голову...

Анекдот

Внешний мир действует на организм (причем как человека, так и животного) множеством одновременных и последовательных раздражителей. Если эти правила повторяются, то они ведут к образованию системности, или, по-другому, модели поведения в деятельности головного мозга.

И. П. Павлов назвал это **динамическим** стереотипом. Его теория вполне применима и к человеку: если его кормить при каждом включении лампочки, то у него тоже, как и у собаки, начнет выделяться слюна.

Вот, например, ситуация из жизни, которую я подглядела на форуме.

«Моя сестра, когда у нее родился мальчик, была вынуждена в полтора месяца перевести его на искусственное вскармливание. Каждый раз перед кормлением она клала тряпичную салфетку ему под подбородок, чтобы не запачкать одежду. Мальчик настолько привык к этому, что, ощущая голод и плача, он успокаивался лишь тогда, когда чувствовал салфетку под подбородком и начинал предвкушать прием пищи (напоминаю, ребенку было полтора месяца). Было очень интересно наблюдать за этим».

Неизвестный мне автор

Стереотип – это та же привычка. Она формируется на трех уровнях головного мозга.

Первый уровень. В рептильном мозге, который отвечает за рефлексы. Дали вам молотком по коленной чашечке в кабинете у невропатолога, и она у вас подпрыгнула. Эта система также отвечает за нашу физиологию, которая работает на автомате: дыхание, сердцебиение и прочие важные физиологические процессы. Это те же инстинкты, только примитивней.

Второй уровень – это лимбическая система, которая отвечает за наши инстинкты более сложного уровня, чем рефлексы. Это огромнейшая структура, без которой человеку просто не выжить. Это врожденные акты поведения, которые проявляются в виде шаблонов действий, чувств, в виде любых эмоций: радости, симпатии, агрессии, обиды, страха...

Ну например: увидели вы симпатичную мордашку младенца, и ваша улыбка расплылась до ушей. Или девушка узрела красивого, атлетически сложенного мужчину – и все, у нее появилась автоматически симпатия, а что там с характером, это не столь важно. Или еще такой вариант: увидел молодой человек на рекламном баннере полуголую девушку с дрелью и купил через неделю именно эту марку, даже не вспомнив о прекрасной незнакомке (в его подсознании незаметно закрепились параллели между девушкой и дрелью: девушка нравится, значит, и древь хороша).

Именно через лимбическую систему, используя милые мордашки детей и тела обнаженных красивых девушек, рекламники так активно пытаются влиять на человека.

«Это воздействие настолько эффективно, что запрет использовать изображения детей в рекламе товаров, не предназначенных для детей, прямо запрещен в законе о рекламе – чтобы избежать злоупотреблений».

А. И. Протопопов

И третий уровень – это образование осознанного стереотипа поведения после произведенного анализа ситуации. Например, человеку дали задание выполнить поставленную задачу, он ее анализирует, выбирает оптимальные пути решения и действует. За это отвечает неокор-

текс (новая кора) головного мозга. Это самое молодое образование в мозге и самая прожорливая система, которая потребляет огромное количество энергии.

«Дело в том, что энергопотребление неокортекса при решении сложных нестандартных задач огромно и в ряде случаев сопоставимо с затратами на двигательную активность. Эволюционно-древние структуры (первый и второй варианты), реализующие врожденное поведение, работают быстрее и экономичнее и потому используются в большинстве житейских ситуаций более активно, чем новая кора. Фактически, новая кора и не способна к постоянной работе «на полной мощности».

А. И. Протопопов

Задача неокортекса брать на себя «пиковые нагрузки», то есть эпизодически решать очень сложные задачи, перемежающиеся достаточно длительным отдыхом, когда деятельностью организма заведуют более древние, простые и потому менее прожорливые структуры. И это вполне подтверждается на практике, что, мы надеемся, станет очевидным читателю после прочтения статьи «Мозг экономичный» А. И. Протопопова.

Третий пункт – это важный аспект, из которого вытекает такое понятие, как лень. Очень рекомендую прочитать указанную статью, потому что она снимает с повестки дня многие вопросы, например, что лень – это главный виновник и почти что грех!

Лень – это физиология. Это инстинкт самосохранения энергии. И если человек себя корит за то, что мало делает, что многое не получается, мозг при работе выключается, тупит и не хочет работать дальше, то это его нормальное состояние, и не стоит ждать от него фантастических успехов и подгонять искусственно. Если физическое тело перегружено, мозг найдет способ его выключить. Также на тему эволюции наших инстинктов, считайте, стереотипов поведения можно почитать «Инстинкты человека» А. И. Протопопова. Чрезвычайно интересная и познавательная книга.

Итого: где вырабатывается стереотип? В трех системах головного мозга: рептильный мозг, лимбическая система, новая кора.

Динамический стереотип является основой образования у человека привычек двух типов.

Привычки, связанные с телом: ходьба, бег, прыжки, плавание, катание на лыжах, игра на музыкальных инструментах, письмо, пользование при еде ложкой, вилок, ножом и пр.

Психологические привычки:

✓ эмоциональные реакции на внешние раздражители (чувства): обиду, агрессию, радость, веселье и т. д.;

✓ шаблонное поведение: выученные действия без анализа происходящего: профессиональные навыки, культурные традиции, суеверия, приметы;

✓ рациональное поведение (разум, сознание): анализ любой информации – оценка ситуации – вывод – выдача реакции.

Откуда берутся сами стереотипы?

Мы разобрали, где формируются стереотипы в человеке. А вот откуда эти образцы стереотипов приходят к человеку?

«Наши знания, умения, навыки, взгляды, оценки, пристрастия есть некий набор стереотипов. Мы оформляем свою внешность, укрепляем здоровье, отдаем дань санитарии и гигиене, решаем широчайший круг профессиональных задач, знакомимся с окружающими, принимаем пищу, выражаем свое отношение к глобальным проблемам, разговариваем о добре и зле, признаемся в любви и занимаемся ею стереотипно. До нас точно так же поступали многие поколения людей. Они же нас этому и научили. Даже если кто-то пытается оригинальничать или, допустим, бороться против общепринятых стереотипов, он делает это тоже стереотипно. Социум на всякий случай припас стереотипы и оригинального, и протестного, и маргинального, и даже асоциального поведения. По существу, человек во многом складывается из таких стереотипов, усваиваемых в течение всей жизни».

В. В. Пономаренко

Наша жизнь на 95 % состоит из стереотипов/шаблонов поведения. Мы практически живем на автопилоте. И только 5 % своих сил осознанно направляем на изменения старых шаблонов. И, как утверждают специалисты, очень трудно поддаемся перепрограммированию, особенно с возрастом.

Зачем нужны стереотипы?

В том, что человек, приходя в этот мир, сразу же начинает накапливать шаблонную информацию о мире и стереотипно воспроизводить ее в собственном поведении, есть глубокий смысл. Какой? Рассмотрим первый.

Общие стереотипы поведения для всех

Если бы наше поведение, поступки, оценки, высказывания были сугубо индивидуальны, уникальны (сколько людей, столько и вариантов), что бы было, друзья? Правильно, мы с вами не смогли бы понимать друг друга.

Общение и взаимодействие в социуме стало бы невозможным. То есть шаблоны поведения нужны для того, чтобы мы **лучше понимали** друг друга и, главное, **делали это быстро**.

Например, видим мы человека в форме полицейского и предположительно понимаем, что нам от него ожидать. Или видим медведя, а может даже и тигра в лесу, автоматически соображаем, что быстренько нужно делать ноги, и чем быстрее, тем лучше (тут включается инстинкт самосохранения, за него отвечает лимбическая система).

А если бы человек долго думал и анализировал (за это отвечает новая кора), да еще и не знал, кто такой медведь или тигр, то вряд ли пришел бы к своей Маше домой на пирожки. То есть быстрота реагирования в этом случае является фактором выживания. Вот именно поэтому природа и заложила в человека такую особенность, как стереотип.

Индивидуальные стереотипы поведения

«Не все из существующих, культивируемых в социуме поведенческих стереотипов доступны каждому.

Кто-то легко и быстро осваивает технику сложных физических упражнений, кто-то легче других перенимает ремесло, требующее терпения и ювелирной точности движений, кому-то нравится переживать чувство интеллектуального напряжения, игры ума при анализе шахматных комбинаций.

А кто-то не справляется ни с тем, ни с другим, но зато без особого труда овладевает навыками оператора, управляющего сложной техникой – многоуровневой автоматизированной системой, и к тому же рисует акварелью...

Таким образом, поведенческие стереотипы – это устойчивые формы поведения, обусловленные природными возможностями человека/задатками. То есть у каждого человека есть свой индивидуальный набор, сочетание усвоенных и реализуемых им стереотипов. Они индивидуальны настолько, насколько индивидуальны наши возможности и уникален наш жизненный опыт».

В. В. Пономаренко

А между тем существуют стереотипы подъема штанги, решения математических задач, организации труда. Есть люди, владеющие этими стереотипами профессионально и готовые научить других. Но только тех, у кого есть такие же задатки: физические данные, высокий интеллект и максимальный музыкальный слух, то есть нужна предрасположенность к определенной трудовой деятельности.

Подведем итог: зачем нужны стереотипы?

Основная цель – передача информации для продолжения жизни, чтобы последующее поколение максимально быстро подготовилось и адаптировалось к жизни.

Вспомните, как животные обучают своих малышей всему, что умеют, чтобы потомство смогло выжить. То есть природа так позаботилась о живых существах, что в их организме автоматически вырабатываются и закрепляются нужные программы для жизни. Стереотип трудно вырабатывается, но если он сформирован, то поддержание его не требует большого напряжения корковой деятельности, и уже многие наши действия становятся автоматическими.

Психологи и этологи (этология – наука об инстинктах и поведении) утверждают, что 95 % наших реакций поведения делаются на автопилоте. Именно из-за этого мы поступаем каждый раз как «заезженная пластинка» или едем по проложенной колее. Кем она проложена? Древними инстинктами, опытом предков и нашим собственным опытом.

Стереотипы сохраняются долгие годы и составляют основу человеческого поведения, при этом они очень трудно поддаются перепрограммированию.

Друзья, вы расстроились? Напрасно! Постепенно мы разберем эту тему подробнее.

Зачем нужно менять вредные привычки?

*Мы сперва формируем наши привычки, затем привычки формируют нас.
Джон Драйден*

Итак, мы выяснили, что выработка стереотипов – это формирование реакции на определенную ситуацию и закрепление ее в головном мозге.

Пользу от стереотипов мы увидели – они нам очень нужны для полноценной жизнедеятельности, и способность организма мыслить шаблонами чрезвычайно важна! Стереотипы – это наш фундамент для выживания в окружающей среде. Вместе с тем, наш головной мозг (лимбическая часть и рептильный мозг) закрепляет **любые** повторяющиеся действия (как хорошие, так и плохие), переводя их в привычки.

По сути – это бездушная автоматическая машина, которая фиксирует не только хорошее. Такой своеобразный побочный эффект. Человек бессознательно закрепляет не полезные шаблоны, которые мы называем вредной привычкой.

На сегодняшний день социум стал жить комфортнее, появилось больше свободного времени, которое, как «ничегонеделание», закрепляется во вредную привычку, управляющую личностью.

Первобытному человеку, в отличие от нас, в каменном веке расслабляться было нельзя – пролежишь на «диване», придут другие (звери, сородичи по виду) и заберут все добро.

У нас же вредные привычки крадут время, здоровье, силы и энергию. Получается своего рода замкнутый круг.

Если человек в здравом уме, он понимает, что эту ситуацию нужно менять самостоятельно. Но зачем, друзья?

Чтобы наша жизнь стала лучше, качественнее и результативнее.

Важно помнить, что жизнь меняется только через привычки (как отрицательные, так и положительные). Именно они говорят о том, на какой ступени эволюционного развития стоит человек, личностью насколько высокого полета он является.

Итак, задача зрелой личности – самообучаться, заменяя **негативные** стереотипы восприятия и реакции на правильные.

Ну что, будем разрывать этот круг, друзья?

Можно попробовать, попытка не пытка.

Я предложу вам для этого много инструментов. Тем более у вас есть и такой помощник, как часть мозга – новая кора, отвечающая за сознание и разум, способная отличить ненужное и бесполезное от нужного. И эта часть мозга играет ключевую роль в формировании новых полезных привычек. А мы тем временем подошли к самому интересному.

Глава 2

«Помогалки» и «мешалки» встраивания привычки

Не существует качеств – однозначных достоинств и недостатков. Любое из них становится достоинством, если используется по назначению, соответственно (адекватно) сложившейся ситуации.

Точно так же любое качество, обнаружившее себя не к месту, зачастую – не по вине его обладателя – превращается в недостаток.

В. В. Пономаренко

Сейчас мы познакомимся с «мешалками».

Как говорится, предупрежден, значит вооружен! Подстелем соломки в нужные места... да, что нам скромничать... матрасик упругенький, и все нам будет нипочем.

Почему у многих людей не получается изменить себя, хотя они этого очень хотят?

Помните, мы уже немного говорили об этом – слабовата батарейка.

А что ей мешает заряжаться энергией?

Человека останавливают многие вещи, это может быть:

1. Лень.
2. Мозг.
3. Страх.
4. Отсутствие мотивации.
5. Внутренние (скрытые) выгоды.
6. Ограничивающие убеждения и установки.
7. Отсутствие знаний (как правильно закрепить навык, привычку).

В этих «мешалках» есть и помощь, и препятствия. Это одна медаль с двумя сторонами.

Но эта медаль всего лишь инструмент. И как он будет использован человеком в жизни, решать только ему!

Поэтому моя главная задача – максимально показать пользу каждой «мешалки» и «помогалки», соответственно. Девиз этой очень важной главы звучит так:

«Кто нам мешает, тот нам и поможет!»

Если нельзя устранить безобразие, то его нужно возглавить и направить в нужное русло.

Лень – матушка всех грехов?

«Лень-матушка вперед нас родилась», – гласит известная поговорка.

И в этом, действительно, есть доля правды.

Для многих людей лень – это что-то ужасное. Про нее сочиняют сказки, в которых она неряха, непутевая, нерадивая и прочее.

Во многих религиозных направлениях лень – это грех. Но мы ее сейчас препарируем с точки зрения науки этологии и физиологии. И наконец узнаем, откуда она берется и зачем нужна. Здесь придется употреблять некоторые научные термины, но, друзья, это того стоит. Тем более что я, как могла, многое упростила для вашего понимания.

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.