

Владимир Давыдов

Александр Барвинский



Учебник

# Слом старых и формирование новых пищевых привычек

Часть 6

## Я научу вас голодать

**Измените свои привычки,  
измените свою жизнь!**

«Если вы всё равно собираетесь формировать привычки, вы должны понимать, что это такое, как они работают и как их формировать, чтобы вы могли быть архитектором своих привычек, а не их жертвой»

Джеймс Кларк



**Сигнал → Желание → Реакция → Награда**

Я научу Вас голодать

Владимир Давыдов

**Я научу вас голодать. Часть 6.  
Слом старых и формирование  
новых пищевых привычек**

«Автор»

2023

## **Давыдов В.**

Я научу вас голодать. Часть 6. Слом старых и формирование новых пищевых привычек / В. Давыдов — «Автор», 2023 — (Я научу Вас голодать)

Крошечные изменения в вашем повседневном поведении приводят к появлению замечательных результатов. В данной книге приведены разные подходы к формированию и слому привычек (поведенческому дизайну) ведущих мировых экспертов, таких как Джеймс Кларк, Марк Мэнсон, Чарльз Дахиг, Би Джей Фогг, Брайан Вансинк и применили их к пищевому поведению человека. Если у вас возникли проблемы с изменением привычек, проблема не в вас. Проблема в вашей системе привычек. В книге показаны практические техники, которые научат как избавляться от вредных привычек: переедание, перекусы, потребление завтрака, как формировать полезные пищевые привычки: прерывистое голодание, правильное (здоровое) питание, а также как создавать и овладевать крошечными моделями повседневного поведения, которые приводят к замечательным результатам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие  | 5  |
| Глава 1. Небольшие изменения медленно накапливаются с течением времени           | 8  |
| Глава 2. Создание новой привычки   | 11 |
| Глава 3. Четыре закона создания (изменения) привычек                             | 20 |
| Глава 4. Стратегии создания привычек   | 25 |
| Глава 5. Курс формирования новых привычек Джеймса Клира                          | 39 |
| Программа 30-дневного курса, 11 уроков. Курс формирования новых пищевых привычек | 40 |
| Введение. Измените свои привычки, измените свою жизнь                            | 41 |
| Урок 1. Как выбрать привычку, которая закрепится                                 | 43 |
| Урок 2. Правило двух минут для формирования устойчивых привычек                  | 45 |
| Урок 3. Как внедрить новые привычки в свою жизнь                                 | 47 |
| Урок 4. Как спроектировать свое окружение для успеха                             | 49 |
| Урок 5. Как сделать хорошие привычки автоматическими                             | 51 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 53 |

# Владимир Давыдов, Александр Барвинский

## Я научу вас голодать. Часть 6. Слом старых и формирование новых пищевых привычек

### Предисловие

*Если вы все равно собираетесь формировать привычки, вы должны понимать, что это такое, как они работают и как их формировать, чтобы вы могли быть архитектором своих привычек, а не их жертвой.*  
*Джеймс Клир*

В 2016 году мы купили книгу неизвестного автора, Джеймса Клира. Заинтересовало, с одной стороны, ее название – «Atomic Habits», а с другой стороны, ее громадный успех в мире. Слово «Atomic» можно перевести как:

– атомный, в смысле – ядерный, например, атомный (ядерный) взрыв, атомная (ядерная) бомба

– атомный, в смысле – мельчайший, как атом, маленький, небольшой, незначительный.

По нашему мнению, именно этот, второй смысл, был положен автором в название этой книги, то есть «Маленькие привычки, или привычки созданные ежедневными небольшими изменениями в организме человека». Мы быстро перевели для себя эту книгу на русский язык и «положили на полку» в своей виртуальной библиотеке. Только спустя несколько лет, начав исследовать вопросы правильного питания, голодания и поддержания хорошей физической формы, мы с огромным удивлением осознали насколько был прав этот автор, описывая привычки – как основную форму формирования поведения человека.

Во-первых, все люди постоянно формируют привычки, независимо от того:

– хотят они этого или нет

– думают они об этом или нет

– осознают они этот процесс или нет.

Поведение человека формируется или зависит от привычек, которые ему предшествовали. Около половины нашего поведения является привычным, уже на уровне автоматизма. Это такие повседневные действия, например, как:

– выпивание стакана воды сразу же после подъема

– отключение смартфона от ночной зарядки

– чистка зубов

– завязывание шнурков

– проверка по утрам сообщений на мессенджере и в электронной почте.

Вы ведь не осознаете эти действия, не думаете о них, а просто делаете, тем самым включив их в повседневный распорядок дня. Мы будем называть его рутиной.

Или что вы всегда делаете, когда появляется несколько минут свободного времени, например – по дороге на работу, в очереди, дома на унитазе или в ванне:

– читаете книгу в текстовом виде или слушаете ее аудиоверсию

– пишете сообщения в менеджерах

– занимаетесь серфингом в интернете на любимых сайтах или социальных сетях

– играете в видеоигру

Это сознательное поведение было задано привычкой – иметь в руке заряженный смартфон или планшет.

Джеймс Клир писал: «Охват наших привычек очень широк, и они постоянно влияют на наше поведение. Ели вы все равно собираетесь формировать привычки, то лучше понять, что это такое, как они работают и как их формировать, чтобы вы могли быть архитектором своих привычек, а не их жертвой». (1)

Во-первых, люди думают, что привычки возникают сами по себе, что они не оказывают на них значительного воздействия. Мозг человека всегда пытается автоматизировать поведение и сделать все действия более легкими в выполнении и они должны быть эффективными.

Во-вторых, большинство людей хочет получить какой-то результат, достичь чего-то в жизни. Например:

- сбросить вес
- накачать мышцы
- заработать больше денег
- выучит иностранный язык
- преуспеть в каком-то деле
- стать лучшим в каком-то мастерстве или навыке.

Получаемые большинством людей результаты являются запаздывающим показателем привычек, которые им предшествовали. Например:

1. Ваш вес и внешний вид является запаздывающим показателем ваших привычек питания и физической нагрузки.

2. Состояние вашего банковского счета человека является запаздывающим показателем ваших финансовых привычек зарабатывать, тратить, сохранять, экономить и вкладывать.

После книги Джеймса Клира мы познакомились с произведениями других авторов, пишущих о привычках человека, таких как:

1. Джон Харви Келлог, книга «Как сформировать здоровые привычки» (2)

2. Марк Мэнсон, книга «Тонкое искусство пофигизма.

Парадоксальный способ жить счастливо» (3).

3. Чарльз Дахигг, книга «Сила привычки. Почему мы делаем то, что делаем в жизни и бизнесе». (4)

4. Нир Эяль книга «Крючок. Как создавать продукты, формирующие привычки» (5).

5. Лео Бабаута, книга «Сила меньшего. Тонкое искусство ограничивать себя главным... в бизнесе и в жизни». (6)

6. Би Джей Фогт книга «Крошечные привычки. Маленькие изменения, которые меняют все» (7).

7. Бен Таннер, его великолепный сайт [FastingWell.com](http://FastingWell.com) (8)

на авторитетное мнение которых мы будем ссылаться по ходу этой книги.

Естественно, привычки не являются единственной причиной того, что влияет на получение результатов в жизни. Ведь есть еще и другие факторы, которые не находятся под вашим контролем, например:

- случайность
- удача.

Единственный разумный подход – это сосредоточиться на том, что находится под вашим контролем, то есть заняться собственным созданием привычек, естественно – полезных. В связи с тем, что привычки оказывают сильное влияние на все, что мы делаем, вполне логично, что лучший способ улучшить свое здоровье – это постепенно улучшать свои собственные привычки. Вот почему в книге мы остановимся на основных моментах процесса создания разных привычек (вредных и полезных), а также на том, как следует использовать эти принципы для улучшения питания, физической формы и здоровья, в целом.

Хотелось бы отметить, что представленная нами вашему вниманию работа по формированию пищевых привычек во многом вдохновлена книгой Джеймса Клира «[Атомные при-](#)

**вычки» (1).** Мы понимаем, что одна прочитанная книга не сможет полностью повернуть каждого читателя на путь построения здорового образа жизни на основе метода изменений своих привычных действий. Но если она, невзирая ни на что, все же окажет стимулирующее влияние и поможет вам улучшить даже хотя бы одну свою вредную привычку, связанную с вашим питанием, фитнесом или здоровьем в целом, то мы – как авторы, будем считать это своим большим достижением. Основной задачей книги мы ставили – поиск информации о формировании привычек, ее анализ, осмысление и создание на основе полученных выводов тех технологий, которые помогут нам проводить обучение наших клиентов по вопросам правильного питания, голодания и формирования здорового образа жизни – но именно на подходе управляемого поведения человека. Это обучение мы планируем проводить по двум направлениям:

1. Обучение клиентов, желающих улучшить свое здоровье путем формирования новых привычек в питании и фитнесе. Таких клиентов мы будем называть – «обучаемый».

2. Обучение клиентов, которые в дальнейшем будут сами выступать в роли выступать в роли тренеров, например тренеров по питанию. Этот вид обучения мы называем «обучение тренеров». Кроме того представленная книга будет основой для целого ряда новых книг, посвященных таким темам как:

1. Прерывистое голодание, прежде всего, выйдут две книги по самым популярным видам: 16:8 и 23:1.

2. Питание для профессионалов. Это будут книги правильному и экономному питанию для:

- экипажей космических кораблей и космических станций (космонавтов и астронавтов) и переселенцев на другие планеты
- сотрудников специальных подразделений
- спортсменов.

## Глава 1. Небольшие изменения медленно накапливаются с течением времени

*Люди – существа привычки.  
Расхожее мнение*

### Что такое привычка?

Привычка – это рутина поведения, которая регулярно повторяется и имеет тенденцию возникать подсознательно. Слово *habit* происходит от латинских слов *habere*, что означает «иметь, состоять из», и *habitus*, что означает «состояние или состояние бытия». Оно также происходит от французского слова *habit* (французское произношение: [abi]), что означает одежда. В 13 веке н. э. слово «привычка» впервые относилось к одежде. Затем значение перешло к более распространенному употреблению этого слова, которое называется «приобретенный способ поведения» (9).

Мы хотели бы привести три варианта термина «привычка», трех основных светил в этом направлении.

#### **Джеймс Клир:**

«Привычки – это небольшие решения, которые вы принимаете и действия, которые вы совершаете каждый день. По данным исследователей из Университета Дьюка, привычки составляют около 40 процентов нашего поведения в любой день. Ваша сегодняшняя жизнь – это, по сути, сумма ваших привычек.

1. В какой физической форме вы или не в форме? Результат ваших привычек.

2. Насколько вы счастливы или несчастны? Результат ваших привычек.

3. Насколько вы успешны или неуспешны? Результат ваших привычек.

То, что вы постоянно делаете, то есть то, о чем вы думаете и делаете каждый день, в конечном итоге формирует человека, которым вы являетесь, то, во что вы верите и личность, которую вы изображаете. Все, о чем я пишу, включая:

– прокрастинацию (это проблема, с которой мы все сталкивались в тот или иной момент)

– продуктивность (это мера эффективности человека, выполняющего задачу, это последовательное выполнение важных дел. Быть продуктивным – это значит поддерживать стабильную, среднюю скорость своих действий в нескольких вещах, а не максимальную скорость во всем)

– силу

– питание,

все это начинается с хороших привычек. Когда вы научитесь трансформировать свои привычки, вы сможете изменить свою жизнь в целом».

(10)

#### **Марк Мейсон:**

«Привычки – это поведение, которое мы выполняем ежедневно или иным образом на регулярной основе. Однако это не просто поведение.



Поведение является привычкой, если какой-то его компонент хотя бы в какой-то степени «автоматичен».

По оценкам некоторых исследований, привычки составляют более 40 % нашего повседневного поведения. Поскольку мы проводим почти половину своей жизни на автопилоте, изучение того, как формировать и использовать привычки в наших интересах, может оказать огромное влияние на жизнь человека». (11).

### **Чарльз Дахигг:**

«Привычка – это всего лишь выбор, который мы сознательно сделали в какой-то момент (как есть, как часто пить, когда идти на пробежку и т. д.), а затем перестаем думать о нем, но продолжаем делать – часто каждый день. Другими словами, привычка – это формула, которой автоматически следует наш мозг. Когда я вижу сигнал, я буду выполнять действие, чтобы получить награду. Поняв, как это происходит, вы сможете перестроить эти шаблоны любым удобным для вас способом. Это лучший способ добиться успеха в долгосрочной перспективе в любой сфере жизни. Поскольку серьезные изменения не происходят в одночасье, люди часто разочаровываются и сдаются. Но если сделать небольшое позитивное изменение и придерживаться его, то в долгосрочной перспективе это приведет к значительным улучшениям. Наша задача отследить, как небольшие изменения могут привести к значительному результату». (12)

Вносите небольшие изменения в свои привычки, связанные со здоровьем. Когда люди начинают соблюдать режим питания, бегать по утрам или заниматься атлетической гимнастикой, они часто ожидают, что сразу же увидят впечатляющие результаты. Но в целом – это нереально. Вспомните все свои новогодние мечты измениться в наступающем году, которые люди загадывают под бой курантов и полный бокал шипящего шампанского. А потом подумайте о том, как часто эти мечтатели быстро сдаются уже через неделю, потому что не видят серьезных результатов. Постарайтесь никогда не походить на них. Если вы хотите добиться значительных улучшений в себе, начните с очень маленьких изменений, которые вы можете взять на себя обязательство выполнять постоянно.

Вот пример из области здоровья:

Что если взять на себя обязательство заменить только один вид переработанной вредной пищи на более здоровый вариант например, есть на завтрак фруктовый или овощной салат вместо хлопьев или яичницы с сосиской?

*Постарайтесь не усложнять и начать с малого.*

Через некоторое время суммарный положительный эффект будет больше, чем вы ожидаете. Когда вы ставите перед собой цель, возможны два варианта развития событий:

- либо вы добьетесь успеха
- либо потерпите неудачу.

Например, люди часто ставят перед собой очень амбициозные цели по снижению веса, но поскольку у них нет нужных привычек, они, как правило, терпят неудачу и потом чувствуют себя подавленными.

Цели также питают иллюзию, что «все будет замечательно», когда вы достигнете определенной цели. Вместо того чтобы ставить цели, сосредоточьтесь на постепенном совершенствовании своей «системы». Система состоит из всех ваших привычек, больших и малых. Начните с изменения одной маленькой привычки, чтобы улучшить свою систему. Например, если вы хотите похудеть, начните с отказа от газировки или сока с высоким содержанием сахара. Как только вы измените эту единственную привычку, снижение веса начнет происходить есте-

ственным образом, с гораздо меньшими усилиями. Как говорит Чарльз Дахигг: «Вы не поднимаетесь до уровня своих целей, вы опускаетесь до уровня своей системы». Каждое действие укрепляет вашу личность. Сейчас у вас есть «личность», связанная со всеми вашими текущими привычками. Каждый раз, когда вы делаете что-то новое или другое, это один «голос» за новую идентичность.

Предпринимая небольшие, но последовательные действия, вы можете создать новые убеждения о себе, что приведет к формированию новой идентичности. Новая идентичность, в свою очередь, поможет поддержать лучшие привычки. Это благотворный цикл. Каждый раз, когда вы совершаете небольшое здоровое действие, например, выбираете более здоровую пищу или несколько минут занимаетесь физическими упражнениями – это способствует формированию вашей новой и здоровой идентичности. Это означает, что каждый раз, когда вы это делаете, в следующий раз вам будет немного легче. Это один из способов, с помощью которого даже очень маленькое действие может оказать огромное влияние на ваши долгосрочные результаты. Обратите внимание на свои привычки.

### **Ключевые привычки**

Некоторые привычки имеют большее значение, чем другие, в изменении нашей жизни (или бизнеса). Это «ключевые привычки», и они могут влиять на то, как люди выполняют следующие действия:

- работают
- едят
- играют
- живут
- тратят деньги
- общаются.

Ключевые привычки учат нас тому, что успех не зависит от того, чтобы все было сделано правильно, а вместо этого полагается на определение нескольких ключевых приоритетов и превращение их в мощные рычаги. Наибольшее значение имеют привычки, которые, когда они начинают меняться, вытесняют и переделывают другие модели поведения. Например, для многих людей общей ключевой привычкой является регулярное выполнение физических упражнений. Люди, которые это понимают, обычно начинают лучше и меньше:

- есть
- пить
- спать и т. д. (12)

## Глава 2. Создание новой привычки

Опять посмотрим на этот процесс с точки зрения трех профессионалов. При этом:

- Джеймс Клир – выделяет 4 этапа
- Марк Мэнсон, Чарльз Дахигг, Лео Бабаута – только 3 этапа.

*Джеймс Клир:*

Процесс формирования привычки можно разделить на четыре простых шага:

Сигнал → Желание → Реакция → Награда

Разбив процесс на эти основные части, мы можем понять:

- что такое привычка
- как она работает
- как ее улучшить.

Все привычки проходят четыре стадии в одном и том же порядке:

- сигнал
- желание
- реакция
- вознаграждение.

Этот четырехшаговый шаблон лежит в основе каждой привычки и ваш мозг каждый раз выполняет эти шаги в одном и том же порядке. (13)

### Первый шаг – это сигнал (стимул, триггер)

Сигнал запускает ваш мозг, чтобы инициировать какое-то поведение (действие). Это немного информации, которая предсказывает награду. Наши доисторические предки обращали внимание на сигналы, которые сообщали о местонахождении основных наград, таких как:

- еда
- вода
- секс.

Сегодня люди тратят большую часть своего времени на изучение сигналов, которые предсказывают вторичные вознаграждения, такие как:

- деньги
- слава
- власть
- уважение
- известность
- статус
- похвала
- одобрение
- любовь
- дружба
- чувство личного удовлетворения
- повышение по службе (карьерный рост).

Конечно, эти занятия также косвенно повышают наши шансы на выживание и размножение, что является более глубоким мотивом всего, что мы делаем. Ваш разум постоянно анализирует внутреннюю и внешнюю среду в поисках намеков на то, где находятся награды. Поскольку сигнал является первым признаком того, что вы близки к награде, он естественным образом приводит к появлению страстного желания.

## **Второй шаг – это желание (жажда, тяга)**

Это второй шаг петли привычки и он является мотивационной силой, стоящей за каждой привычкой. Без определенного уровня мотивации или желания – без стремления к переменам – у вас нет причин действовать. То, чего вы желаете – это не сама привычка, а изменение состояния тела, которое она вызывает.

Например:

1. Вы не желаете выкурить сигарету, а вы жаждете ощущения облегчения, которое она приносит.

2. Вас мотивирует не чистка зубов, а ощущение чистоты во рту.

3. Вы не хотите включать телевизор, а вы хотите, чтобы вас развлекали.

Каждое желание связано со стремлением изменить свое внутреннее состояние. Это важный момент, который мы подробно обсудим позже. Желание отличается от человека к человеку. Теоретически любая информация может вызвать появление желания, но на практике люди не одинаково мотивируются одними и теми же сигналами.

Например:

1. Для азартного игрока звук игровых автоматов может стать мощным сигналом, вызывающим появление сильной волны желания.

2. Для тех, кто редко играет в азартные игры, звон и перезвон в казино – это просто фоновый шум.

Сигналы бессмысленны, пока они не интерпретированы. Мысли, чувства и эмоции человека-наблюдателя – вот, что превращает сигнал в страстное желание.

## **Третий шаг – это реакция (ответ, поведение, действие)**

Реакция является фактической привычкой, которую вы выполняете и которая может принимать одну из таких форм, как:

– мысль

– действие.

Возникнет ли реакция зависит от того, насколько вы мотивированы и насколько сильным является желание, приводящее возникновению реакции. Если какое-то конкретное действие требует больше физических или умственных усилий, чем вы готовы потратить, то вы не будете этого делать. Ваш ответ также зависит от ваших способностей. Звучит просто, но привычка может возникнуть только в том случае, если вы способны это сделать. Если вы хотите закинуть в лузу баскетбольный мяч, но не можете прыгнуть достаточно высоко, чтобы достать до кольца, то вам не повезло.

## **Четвертый шаг – это награда (вознаграждение)**

Реакция (ответ) приносит награду или вознаграждение, которая является конечным этапом формирования привычки и конечной целью формирования любой привычки.

1. Сигнал заключается в том, чтобы заметить награду.

2. Желание связано с получением награды.

3. Реакция приближает людей к получению награды.

Люди гонятся за наградами, потому что они служат двум целям:

– они удовлетворяют людей

– они учат людей.

*Первая цель наград – это удовлетворить ваше желание.*

Да, награда приносит пользу сама по себе.

Например:

1. Еда и вода дают телу энергию, необходимую для выживания.
2. Повышение по службе приносит больше денег и уважения.
3. Приведение себя в хорошую физическую форму улучшает ваше здоровье и ваши перспективы на свиданиях.

Но более непосредственная польза заключается в том, что награда удовлетворяет вашу тягу к еде, или к получению статуса, или к одобрению. По крайней мере, на мгновение награды приносят удовлетворение и избавляют от желания.

*Во-вторых, награды учат нас, какие действия стоит запомнить в будущем.*

Ваш мозг – это детектор вознаграждения. Когда вы идете по жизни, ваша сенсорная нервная система постоянно отслеживает, какие действия удовлетворяют ваши желания и доставляют удовольствие. Чувства удовольствия и разочарования являются частью механизма обратной связи, который помогает вашему мозгу отличать полезные действия от бесполезных. Награды закрывают петлю обратной связи и завершают цикл привычки.

Если действие является недостаточным на любой из четырех стадий, оно не станет привычкой.

1. Устраните сигнал и ваша привычка никогда не запустится.
2. Уменьшите желание и у вас не будет достаточной мотивации действовать.
3. Затрудните реакцию и вы не сможете это сделать.
4. И если награда не удовлетворит вашего желания, то у вас не будет причин делать это снова в будущем.

Без первых трех шагов реакция не произойдет.

Без всех четырех – реакция не будет повторяться.

Четыре стадии образования привычки лучше всего описать как петлю обратной связи. Она образует бесконечный цикл, который работает в каждый момент вашей жизни. Эта «привычная петля»:

- постоянно сканирует окружающую среду.
- предсказывает, что произойдет дальше.
- пробует разные реакции (ответы).
- учится на своих полученных результатах.

Чарльз Дахигг и Нир Эяль заслуживают особого признания за их влияние на этот образ. Это представление петли привычки представляет собой комбинацию языка, популяризированного книгой Дахигга «Сила привычки» и схемы, популяризированной книгой Эяля «На крючке».

Таким образом, сигнал запускает желание, которое мотивирует реакцию, которая обеспечивает награду, которая, в свою очередь, удовлетворяет желание и, в конечном счете, желание становится связанным с сигналом. Вместе эти четыре шага образуют неврологическую петлю обратной связи: сигнал, желание, реакция, награда – это, в конечном итоге, позволяет вам автоматически создавать привычки.

Можно разделить эти четыре шага на две фазы:

1. *Фаза проблемы* – включает два первых шага:
  - сигнал
  - желаниеэто, когда вы понимаете, что что-то нужно изменить.
2. *Фаза решения* – включает в себя два последних шага:
  - реакцию

– награду

это, когда вы предпринимаете действия и добиваетесь желаемых изменений.

Любое поведение обусловлено желанием решить проблему. Иногда проблема в том, что вы замечаете что-то хорошее и хотите это получить. Иногда проблема в том, что вы испытываете боль и хотите ее облегчить. В любом случае, цель каждой привычки – это решить проблемы, с которыми вы сталкиваетесь.

Давайте рассмотрим несколько примеров того, как это выглядит в реальной жизни.

| ЭТАП ПРОБЛЕМЫ   |  | ЭТАП РЕШЕНИЯ                                      |   |
|---|--|---|---|
| 1. Сигнал   | 2. Желание   | 3. Реакция  | 4. Награда  |
| Ваш телефон гудит новым текстовым сообщением.                                   | Вы хотите узнать содержание сообщения.   | Вы берете телефон и читаете текст.                | Вы удовлетворяете свою тягу к чтению сообщения. Взятие телефона ассоциируется с гудением телефона.                                      |
| Вы отвечаете на электронные письма.   | Вы начинаете чувствовать стресс и перегружены работой. Вы хотите чувствовать себя под контролем. | Ты грызешь ногти.                                 | Вы удовлетворяете свою тягу к снижению стресса. Привычка грызть ногти ассоциируется с ответом на электронную почту.                     |
| Ты просыпаешься.  | Вы хотите чувствовать себя начеку.   | Вы пьете чашку кофе.                              | Вы удовлетворяете свое стремление чувствовать себя бодрым. Употребление кофе ассоциируется с пробуждением.                              |
| Вы чувствуете запах магазина пончиков, когда идете по улице возле своего офиса. | Вы начинаете жаждать пончика.  | Вы покупаете пончик и едите его.                  | Вы удовлетворяете свое желание съесть пончик. Покупка пончика становится ассоциироваться с прогулкой по улице возле вашего офиса.       |
| Вы столкнулись с камнем преткновения в проекте на работе.                       | Вы чувствуете, что застряли, и хотите облегчить свое разочарование.                              | Вы достаете телефон и проверяете социальные сети. | Вы удовлетворяете свое желание почувствовать облегчение. Проверка социальных сетей ассоциируется с ощущением, что работа застопорилась. |

Этот четырехшаговый процесс происходит не время от времени, а скорее представляет собой бесконечную петлю обратной связи, которая работает и активна в каждый момент вашей жизни – даже сейчас. Мозг постоянно сканирует окружающую среду:

- предсказывая, что произойдет дальше
- пробуя разные ответы
- извлекая уроки из полученных результатов.

Весь процесс завершается за доли секунды и мы используем его снова и снова, не осознавая всего, что было сформировано в предыдущий момент. Представьте, что вы входите в темную комнату и щелкаете выключателем. Вы выполняли эту простую привычку так много раз, что это происходит без размышлений. Вы проходите все четыре этапа за долю секунды. Желание действовать настигает вас, не задумываясь.

| ЭТАП ПРОБЛЕМЫ                |                                     | ЭТАП РЕШЕНИЯ                    |  |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| 1. Сигнал                    | 2. Желание                          | 3. Реакция                      | 4. Награда   |
| Вы входите в темную комнату. | Вы хотите иметь возможность видеть. | Вы щелкаете выключателем света. | Вы удовлетворяете свое желание видеть. Включение выключателя света ассоциируется с нахождением в темной комнате. |

К тому времени, когда мы становимся взрослыми, мы редко замечаем привычки, управляющие нашей жизнью. Большинство из нас никогда не задумываются о том, что каждое утро:

- завязывают шнурки на одной и той же обуви.
- отключают тостер от сети после каждого использования.
- всегда переодеваются в удобную одежду после возвращения домой с работы.

После десятилетий умственного программирования вы автоматически соскальзываете в эти модели мышления и действий. (13)

Именно такая последовательность событий происходит каждый раз, когда вы выполняете какую-либо привычку. Поскольку большинство привычек возникает бессознательно, первый шаг к изменению – это просто осознать их.

*Рассмотрим подход Марка Мэнсона.*

В двух словах, привычки состоят из трех основных частей:

1. Сигнал из окружающей среды (стимул, триггер, спусковой крючок).
2. Поведенческая реакция (реакция, поведение, действие, тяга)
3. Награда (вознаграждение или устранение неприятного сигнала).

У привычки есть некоторый сигнал, который запускает реакцию.

Например, если вы едите в одно и то же время каждый день, то:

- *время – это сигнал*
- *еда – это реакция и – это привычка.*

Привычки подкрепляются наградами. Иногда награды легко заметить. Возьмем, к примеру, нашу еду:

- *удовольствие от еды – это награда.*

Иногда награду не так-то просто обнаружить. Если у вас есть привычка проверять свой телефон каждый раз, когда вам скучно, награда будет немного более тонкой и есть большая вероятность, что это избавление от беспокойства ваших собственных мыслей. Итак, можно сказать, что привычка формируется, когда сходятся три вещи:

## **СИГНАЛ → РЕАКЦИЯ (ПОВЕДЕНИЕ) → НАГРАДА**

*Чем чаще сигнал, реакция и награда происходят в тесном временном промежутке и близости друг от друга, тем сильнее становится привычка.*

Это верно независимо от того, осознаем мы это или нет. Следовательно, вредные привычки часто могут легко сформироваться, если мы не будем осторожны. Например, если вы курите, то ваше желание обычно вызывается сигналом, который вы связываете с курением:

- закончить большой прием пищи
- пообщаться с друзьями или коллегами в «курилке»
- выпить бутылку пива
- увидеть, как кто-то курит сигарету по телевизору.

Затем этот сигнал вызывает ваше желание выполнять привычное поведение (закурить). Затем вы курите (реакция) и ваш мозг вознаграждает вас – вы чувствуете себя более расслабленным, спокойным и, конечно же, никотин тоже помогает достижению этого довольного состояния.

И совсем наоборот, чтобы создать новую, здоровую привычку или даже избавиться от вредной привычки, вы должны быть как можно более настойчивым со всеми тремя частями. Вы можете манипулировать своим окружением, чтобы вводить сигналы, которые вы затем можете намеренно начать ассоциировать с желаемой реакцией и подкреплять все это соответствующим вознаграждением. (11)

*А теперь взглянем на процесс создания и изменения привычки глазами Чарльза Дахигга: Все привычки следуют одному и тому же простому трехэтапному циклу:*

### *I. Сигнал*

Во-первых, есть сигнал. Это триггер, который сообщает вашему мозгу, что нужно перейти в автоматический режим и какую привычку использовать. Сигналами могут быть практически все: от визуального сигнала до времени суток, эмоций, последовательности мыслей, компании определенных людей и т. д.

### *II. Реакция*

Далее идет реакция. Это может быть физическим, умственным или эмоциональным действием. Реакции могут быть невероятно сложными или фантастически простыми.

### *III. Награда*

Наконец, есть награда. Это поможет вашему мозгу понять, стоит ли запоминать этот конкретный цикл на будущее. Награды могут варьироваться от еды или лекарств, вызывающих физические ощущения (положительные), до эмоциональных вознаграждений, таких как чувство гордости, сопровождающее похвалу или самопоздравиение. Когда появляется привычка, мозг перестает полноценно участвовать в принятии решений. Он перестает усердно работать или отвлекает внимание на другие задачи. Итак, если вы сознательно не боретесь с привычкой, если не найдете новые привычки, закономерность разовьется автоматически.

Привычки никогда не исчезают. Они закодированы в структурах нашего мозга. Проблема в том, что ваш мозг не может отличить хорошие привычки от плохих, поэтому, если у вас есть плохая привычка, она всегда прячется там, ожидая правильных сигналов и вознаграждений.

## ***Как создать новые привычки***

Одна из причин, по которой привычки настолько сильны, заключается в том, что они вызывают неврологическую тягу к еде. В большинстве случаев эти пристрастия возникают настолько постепенно, что мы даже не осознаем их существования, поэтому часто не замечаем их влияния. Но когда мы связываем сигналы с определенными наградами, в нашем мозгу воз-



никает подсознательная тяга, которая запускает вращение петли привычки. Новые привычки создаются путем объединения сигнала, реакции и награды, а затем культивирования желания, которое запускает цикл образования привычки.

Например, чтобы создать новую привычку (бегать каждое утро), вам нужно:

1. Выбрать простой сигнал (например, оставить спортивную одежду, зашнуровать кроссовки перед завтраком и т. д.)
  2. Приготовить определенную награду, например:
    - угощение после проведения пробежки
    - удовлетворение от завершения пробега
- и т. д.

Но результаты многих проведенных исследования показали, что наличие одних только сигналов и наград совсем недостаточно для того, чтобы новая привычка укрепилась. Только когда ваш мозг начнет ожидать (желать) награды в виде выделения эндорфинов (гормонов счастья) или появления чувства выполненного долга, то человек будет, например, автоматически зашнуровать туфли каждое утро. Сигнал, помимо запуска определенного, рутинного действия, должен также вызвать жажду будущей награды.

*«Золотое правило» изменения привычек*

Чарльз Дахигг утверждал, что привычку невозможно искоренить. Вместо этого ее можно или необходимо заменить. Большинство привычек становятся наиболее податливыми, если применять определенное «золотое правило»:

Чтобы изменить привычку, вы должны сохранить прежний сигнал и предоставить прежнюю награду, но добавить новую реакцию (ответ):.

1. Всегда используйте тот же сигнал.
2. Обеспечьте такую же награду.
3. Измените реакцию (ответ).

Практически любое поведение можно изменить, если сигнал и вознаграждение останутся прежними. Но этого не всегда достаточно, ведь для того, чтобы привычка оставалась неизменной, люди должны верить, что изменения возможны. Во многих случаях это убеждение возникает только с помощью группы людей. То есть, один из способов значительно повысить свои шансы на успех – это взять на себя обязательство меняться, как часть определенной группы людей. Давайте еще раз повторим всю концепцию Чарльза Дахигга по изменению привычки.

Итак, чтобы понять свои собственные привычки, вам необходимо определить компоненты цепи образования привычек. После того как вы диагностировали цикл привычек определенного поведения, вы можете искать способы вытеснить старые пороки новыми привычками.

Для этого есть четыре шага:

### ***Шаг 1. Определите реакцию на сигнал (определите процедуру)***

Для большинства привычек реакция или ответ является наиболее очевидным аспектом: это поведение, которое вы хотите изменить. Пример:

Каждый день вы идете в кафе и покупаете печенье. В этом сценарии ваша реакция состоит в том, что вы совершаете следующие действия в виде комбинированной реакции (ответа):

- дома встаете из-за стола
- идете в кафе
- покупаете печенье
- возвращаетесь домой
- едите печенье, разговаривая (общаясь) с членами семьи.

Как только вы разобрались с процедурой, вы должны определить сам сигнал, который привел к этой скомбинированной реакции.

Прежде всего, давайте подумаем о природе сигнала (стимула), который вызвал эту реакцию:

1. Как всегда в это время вам хотелось перекусить?
2. У вас был низкий уровень сахара в крови, что привело к появлению неприятных симптомов?
3. Вам было скучно (надоело) сидеть дома одному?
4. Вам нужен перерыв в вашей напряженной домашней работе?
5. Вам нужен был повод поболтать с родственниками за чашкой чая?

### ***Шаг 2. Экспериментируйте с наградами (вознаграждениями)***

Во-вторых, какова награда:

1. Любимое печенье?
2. Повышение уровня сахара в крови и исчезновение неприятных симптомов?
3. Отвлечение?
4. Смена обстановки?
5. Дружеская пятиминутка в кругу семьи?

Но для того, чтобы это выяснить, нужно поэкспериментировать. Большинство пристрастий очевидны в ретроспективе, но их невероятно трудно увидеть, когда мы находимся под их влиянием. Чтобы выяснить, какие пристрастия вызывают определенные привычки, вы можете поэкспериментировать с различными наградами. Это может занять дни, недели или дольше. В этот период не чувствуйте давления, требующего внесения долговременных изменений, Вам следует думать о себе как об ученом, собирающем данные в своем эксперименте.

### ***Шаг 3: Выделите сигнал***

Причина, по которой так сложно определить сигналы, запускающие наши привычки, заключается в том, что по мере развития нашего поведения нас бомбардирует слишком много информации. Например, по какой причине вы завтракаете в определенное время: – потому что ваша семья сидит за столом в это время и тянет вас присоединиться к ним?

- потому что вы действительно голодны?
- потому что часы показывают 8 часов утра?

Чтобы определить реальный сигнал среди этого информационного шума, вы можете заранее определить категории своего поведения, чтобы тщательно изучить их и увидеть закономерности.

Почти все привычные сигналы попадают в одну из пяти категорий: 1. Местоположение

2. Время
3. Эмоциональное состояние
4. Другие люди
5. Непосредственно предшествующее действие.

Поэтому, если вы пытаетесь выяснить причину возникновения привычки, ответьте на пять вопросов в тот момент, когда возникнет желание как-то определенно реагировать:

1. Где вы? (категория – местоположение)
2. Который сейчас час? (категория – время)
3. Каково ваше эмоциональное состояние? (категория – эмоция)
4. Кто еще рядом? (категория – другие люди)

5. Какое действие предшествовало побуждению? (категория – непосредственно предшествующее действие)

#### ***Шаг 4: Составьте план***

Когда вы почувствуете желание начать реакцию, скорректируйте ее так, чтобы она приносила другое вознаграждение.

Например, вместо того, чтобы покупать печенье в кулинарии напротив, можно, например:

- прогуляться по кварталу
- купить яблоко
- выпить чашку кофе и т. д.

То, что вы решите сделать вместо первоначального вознаграждения, не имеет значения. Цель состоит в том, чтобы проверить различные варианты, чтобы определить, какое желание приводит в вашей реакции. Экспериментируя с различными вознаграждениями, вы можете выделить то, чего вы на самом деле желаете, что важно для изменения привычки.

Как только вы выясните свою цепь образования привычек:

1. Вы определили сигнал, запускающий реакцию
2. Вы определили саму реакцию.
3. Вы определили вознаграждение за вашу реакцию (поведение), вы можете начать менять свою привычку (реакцию или поведение).

Навсегда запомните формулу образования привычки:

1. Когда я вижу сигнал (А)
2. У меня будет появляться определенная реакция (Б)
3. Для того, чтобы получить соответствующую награду (С).

Чтобы перепроектировать эту формулу, вам просто нужно *снова начать искать сигнал*. Разорвите цикл образования привычки, изменив сигнал. Самый простой способ сделать это – составить план. Вернемся к примеру с печеньем: ответив на вопросы шага 3 в течение нескольких дней, стало ясно, что:

1. Сигнал привязан к времени: примерно 15 часов.
2. Реакция:
  - поход в кафе
  - покупка печенья
  - общение с родственниками.

Путем экспериментов с наградами стало очевидно, что на самом деле вы жаждали не печенья, а возможности пообщаться с семьей. Итак, план разрыва звеньев образованной привычки может выглядеть так:

Каждый день в 15 часов я подхожу к столу родственника и разговариваю с ним в течение 10 минут.

Очевидно, что изменить некоторые привычки сложнее, но структура является хорошей отправной точкой. Как только вы поймете, как действует привычка, как только вы определите сигнал, реакцию и награду, вы обретете власть над ней. (12)

## Глава 3. Четыре закона создания (изменения) привычек

*Ваша сегодняшняя жизнь – это, по сути, сумма ваших привычек.*  
**Джеймс Клар**

Джеймс Клар описал четыре «закона», которые можно использовать для создания лучших привычек. Для устранения вредных привычек можно также использовать противоположные законы. Давайте рассмотрим каждый из этих законов и посмотрим, как их можно применить к таким вещам, как голодание или общее состояние здоровья и физической формы.

### Закон 1: Сделай это очевидным

Поскольку у каждой привычки есть «сигнал», то, пытаясь выработать новую привычку, нужно сделать этот сигнал очевидным. Наиболее сильными сигналами или подсказками являются время и место.

Постарайтесь обратить внимание на то, какие сигналы инициируют ваши хорошие (или плохие) привычки.

1. Что заставляет вас думать об этом?
2. К чему вы стремитесь?
3. Что происходит дальше?
4. Какова конечная награда?

Например:

– Какой сигнал возникает непосредственно перед тем, как вы съедаете вредную пищу или закуриваете сигарету?

– В какой ситуации Вы обычно находитесь, когда это происходит? По мере развития осознанности вам будет легче корректировать свои привычки. Осознание – это также первый шаг к прерыванию цикла тревоги.

Как это можно применить к голоданию, правильному питанию или фитнесу?

1. Решите, в какое время и в каком месте вы будете заниматься тем или иным действием. Это называется «намерение реализации» и оно резко увеличивает шансы на то, что вы доведете его до конца.

2. После этого установите напоминание, которое будет служить вам сигналом. В качестве последнего шага положите свое тренировочное снаряжение в удобное место на виду, чтобы быть готовым к работе. Во время голодания вы можете выбрать простое расписание на неделю, написать его большими жирными буквами на листе бумаги и повесить на стену, где вы будете видеть его каждый день. Точно так же приложения для голодания обычно имеют различные уведомления, которые вы можете использовать, чтобы напоминать себе о своем плане и придерживаться графика.

*Ваше окружение сильнее вашей силы воли.*

Как отмечает Джеймс Клар, самоконтроль – это краткосрочная стратегия, поскольку она недолговечна. Напротив, когда Вы вносите изменения в окружающую среду, это оказывает большее влияние в долгосрочной перспективе. Например, если вы хотите съесть определенный вид пищи, положите его в такое место, где вы будете его видеть. А если Вы не хотите есть определенную пищу, положите ее туда, где Вы ее не увидите или вообще не приносите ее в дом. Изменение среды, в которой вы питаетесь, окажет большее влияние, чем просто попытка

самоконтроля. Подумайте о том, как можно изменить окружающую обстановку, чтобы сделать сигналы о хороших привычках очевидными, а сигналы о плохих привычках – незаметными.

## **Закон 2: Сделайте это привлекательным**

Помните, что второй шаг в цикле привычек – это «желание». Как заставить себя захотеть хорошей привычки? Ответ очевиден – тем или иным образом следует сделать занятие привлекательным

### *1. Сочетать хорошие привычки с приятными занятиями.*

Например, во время занятий спортом можно слушать музыку, которая вам действительно нравится, или аудиокнигу или подкаст, которые вам действительно нравятся. Предвкушение возможности насладиться эпизодом подкаста во время тренировки заставит вас с нетерпением ждать этого занятия. Другими словами, вы будете «жаждать» этого.

### *2. Связать его с положительными эмоциями.*

Вот несколько примеров:

После того как я получил небольшой опыт длительного голодания, я заметил, что оно неизменно приводит к ясности ума и даже эйфории. Мысли о приятных ощущениях, возникающих при голодании, сделали длительное голодание более привлекательным. В качестве альтернативы можно потратить несколько минут на размышления о том, как голодание снизит риск развития таких:

- а. диабета
- б. сердечно-сосудистых заболеваний
- в. других проблем со здоровьем.

Визуализируйте себя с диабетом со всеми сопутствующими осложнениями и без него. Поскольку проведение голодания помогает предотвратить диабет, такое мысленное упражнение поможет связать позитивные ощущения от хорошего здоровья с идеей проведения голодания.

Другой подход заключается в том, чтобы потратить некоторое время на размышления о том, насколько более продуктивной может быть работа, если пропустить завтрак (или ужин, или что-либо еще). Это может сделать кратковременное ежедневное голодание более привлекательным. Интересно, что предвкушение какого-либо действия вызывает в мозгу большее вознаграждение, чем само действие, поэтому все, что можно сделать для того, чтобы ассоциировать хорошую привычку с положительными ощущениями, может очень помочь вам придерживаться этой привычки.

### *3. Используйте группы и социальные сети в своих интересах.*

Еще одна вещь, которая может сделать хорошие привычки привлекательными – это когда они помогают вписаться в определенную группу, например, в семью, друзей или церковную группу. Подумайте о том, в каких группах вы проводите время и способствуют ли они распространению ваших хороших (или плохих) привычек.

Другой вариант этого подхода для мотивирования голодания – это присоединиться к интернет-форуму или группе, чтобы поддерживать мотивацию и подотчетность. Почитайте истории успеха других людей, и вы почувствуете вдохновение. Если вы сможете найти подобную группу, где можно встретиться лично, будет еще лучше.

Не забудьте о семье. Ведь это очень важная социальная группа – самая близкая к вам. Поскольку вы не можете избежать своей семьи, попробуйте поговорить с ними о своих планах и посмотреть, не захотят ли они попробовать воздерживаться от приема пищи вместе с вами или вместе бегать по утрам. Таким образом, вы можете создать «здоровую культуру» в своем собственном доме.

### **Закон 3: Будьте проще**

Наверное, самая большая ошибка, которую совершают люди, пытающиеся улучшить состояние своего здоровья – это попытка сделать слишком много и сразу. Вспомните все те новогодние обещания, которые делают люди. Обычно это что-то очень амбициозное, верно? Например, каждый день по часу заниматься в тренажерном зале. Если вы не привыкли ходить в спортзал и пытаетесь проводить в нем по часу каждый день, то, скорее всего, это не продлится долго. Почему бы не попробовать что-нибудь попроще, чтобы получить некоторое количество повторений и начать формировать новую личность?

*Сделайте новую привычку очень простой, как «детские шаги».* Что, если бы вы начали всего с 5 минут выполнения упражнений в день дома, используя простое оборудование, такое как ленты сопротивления (или просто вес тела)? Выбрав что-то простое, вы с большей вероятностью будете придерживаться этого в течение некоторого времени, что даст вашему мозгу время адаптироваться к новой привычке (и новой личности). Как только вы выработали устойчивую привычку, можно работать над ее совершенствованием. Например, увеличить продолжительность с 5 до 10 минут или увеличить их интенсивность, выполняя большее количество подходов.

Например:

Сделать медитацию легкой.

Для любой новой привычки снижайте интенсивность, пока не найдете вариант, который покажется вам достаточно легким, чтобы вы могли выполнять его постоянно.

*Усложните вредные привычки*

Когда речь заходит о вредных привычках в фитнесе, самым очевидным примером, пожалуй, является употребление вредной пищи.

Как можно усложнить эту задачу? Есть несколько способов:

1. Сосредоточиться на времени, которое вы тратите на покупки. Это относительно небольшой отрезок времени, но он может оказать огромное влияние. Например, если вы не будете покупать в магазине переработанные вредные продукты, то вероятность того, что вы их съедите, будет гораздо ниже. Казалось бы, слишком очевидно, верно? Но это работает.

2. Если вы не можете держать вредную пищу дома (например, потому что кто-то другой любит ее есть), попробуйте хранить ее вдали от посторонних глаз, например в шкафу, где вы не будете постоянно испытывать искушение. Или, может быть, в морозильной камере в подвале.

Аналогичные подходы можно использовать и в отношении курения или чрезмерного употребления алкоголя. Проявите творческий подход и подумайте, как можно создать дополнительные препятствия для вредных привычек, связанных со здоровьем.

### **Закон 4: Пусть это приносит удовлетворение**

Хорошие привычки обычно не приносят немедленного удовлетворения. Но, возможно, вы сможете это изменить. Попробуйте придумать, как сделать так, чтобы приятный результат был приятным в конце вашей полезной привычки. Старайтесь использовать краткосрочные поощрения, которые соответствуют той цели, над которой вы работаете.

*Можно порадовать себя после тренировки.*

Например, съесть очень вкусную и приятную (здоровую) пищу. Например, авокадо и чернику. Точно также, когда заканчивается дневное «окно голодания», можно съесть вкусную и сытную пищу. Это своего рода награда за достигнутые результаты.

*Отслеживание привычек создает сигнал, желание и награду.*

Еще один способ сделать привычку более приятной – это отслеживать свой прогресс. Вот один из подходов:

– повесить на стену огромный календарь и ставить большую красную галочку каждый раз, когда вы выполняете задание на день? Календарь будет не только служить напоминанием, но и стимулировать желание выполнить задачу, и в конечном итоге вы почувствуете удовлетворение, когда поставите галочку. Отслеживайте в календаре свои здоровые привычки, например, ежедневное голодание. И наоборот, вы почувствуете неудовлетворенность, если в календаре будет пустой день, без галочки.

– очень удобно использование приложения для отслеживания времени голодания. Приложение показывает статистику, например, среднюю продолжительность голодания, и историю голодания, что мне очень нравится. В приложениях для голодания также есть уведомления, которые могут служить напоминанием или помогать видеть прогресс. В целом, любой способ отслеживания своей привычки значительно повысит ваши шансы на ее выполнение.

*Сделать вредные привычки болезненными (мощный инструмент).*

По сути, это обратная сторона четвертого закона, о котором шла речь выше: Помимо того, что хорошие привычки приносят удовлетворение, можно также попытаться сделать плохие привычки очень неудовлетворительными или даже болезненными.

Мы очень успешно использовали эту стратегию, и думаем, что вы можете сделать то же самое.

Следует также определить наказание, если вы не выполните установленные правила. В качестве наказания можно пожертвовать деньги на дело, которое вы не поддерживаете. Такое наказание будет для вас достаточно сильной мотивацией, чтобы вы никогда не нарушали правила. Просто вас всегда будет слишком больно представлять, что вы жертвуете деньги именно на это дело. При условии честного подхода это может быть чрезвычайно эффективной стратегией.

Например, установите себе несколько конкретных правил, касающихся своего:

- питания
- здоровья
- физической формы,

включая то, какую пищу вы будете есть и как долго вы будете воздерживаться от приема пищи.

Конечно же, запишите эти правила, поделитесь ими с кем-то из своих родственников или близких друзей, которые могут стать вашим партнером по подотчетности (проверки ответственного выполнения установленных правил) и пусть они проверяют каждую неделю, как вы их выполняете.

Вы также можете устанавливать себе штраф, если не доводили выполнение правил до конца. И часто такой штраф будет достаточно сильной мотивацией, чтобы вы никогда не нарушали прописанные правила. Если вы честны с собой в выполнении правил без всякой поправки к «себе любимому», это может быть чрезвычайно эффективной и выигрышной стратегией в формировании новых пищевых привычек.

При формировании новых привычек не пытайтесь делать что-то очень сложное или чрезмерно скучное. Испытайте себя немного, но не слишком сильно. Это делает вещи интересными, но не ошеломляющими. Со временем вы можете увеличивать сложность по чуть-чуть, чтобы занять себя.

### ***Правило «Золотая середина»***

Помните сказку о Златовласке? Она не хотела, чтобы ее каша была слишком горячей или слишком холодной. Она хотела, чтобы все было как надо. Когда вы пытаетесь сформировать

новую привычку, используйте тот же подход. Не пытайтесь делать что-то сверхсложное или слишком скучное. Бросьте себе небольшой вызов, но не слишком сильный. Это и есть та самая «золотая середина», которая позволяет поддерживать интерес, но не перегружать. Со временем можно понемногу повышать сложность, чтобы не потерять интерес.

А теперь мы подытожим все, что сказано выше в этой главе:

1. Совершенствуя свои привычки, не недооценивайте силу очень небольших изменений. Небольшие улучшения со временем накапливаются и приводят к невероятным результатам.

2. Вместо того, чтобы ставить цели, постарайтесь создать вокруг себя систему (состоящую из всех ваших привычек), которая будет поддерживать ваш прогресс.

3. Каждое действие, которое вы предпринимаете, укрепляет вашу индивидуальность, поэтому каждый раз, когда вы совершаете даже крошечное положительное действие, это приносит пользу в долгосрочной перспективе.

4. Цикл привычки выглядит следующим образом:

сигнал → желание → реакция → вознаграждение.

5. Будьте внимательны и постарайтесь лучше осознавать свои собственные привычки. Посмотрите, что их инициирует и что их поддерживает.

6. Постарайтесь сделать сигналы хороших привычек очевидными, а сигналы плохих – невидимыми. Изменение вашего окружения для поддержания хороших привычек более эффективно, чем простое использование силы воли.

7. Посмотрите, сможете ли вы сделать хорошие привычки более привлекательными, связав их с положительными чувствами и приятными занятиями. Делайте наоборот с вредными привычками.

8. Сделайте свою новую привычку (например, упражнения или голодание) очень легкой в начале, чтобы вы могли выполнить несколько повторений и позволить своему мозгу начать адаптироваться. Если это ошеломляет, вы, вероятно, просто бросите. Сначала будьте последовательны, тогда вы сможете улучшить привычку еще больше.

9. Старайтесь, чтобы хорошие привычки приносили удовлетворение. Один из простых способов сделать это – использовать трекер привычек, например календарь или приложение.

10. Мощный инструмент, позволяющий сделать вредные привычки неудовлетворительными (или «болезненными») – это использование устройства приверженности. Например, вы можете еженедельно отчитываться перед своим другом или членом семьи и даже ввести штраф, если вы не выполните его.

Используя принципы, которые мы здесь привели, вы сможете постепенно улучшать свои привычки, что в конечном итоге даст вам наилучшие шансы на успех в сохранении и улучшении здоровья. (14)



## Глава 4. Стратегии создания привычек

На какой стратегии формируются привычки?

### *1. Личностный подход*

Это привычки, которые вы делаете в силу того, кем вы являетесь. Например, вы можете быть человеком, который всегда улыбается, говоря кому-то: «Доброе утро», или человеком, который всегда придерживает дверь открытой для того, кто идет за ним в метро или супермаркет.

|     | Привычки, основанные на личности  | Сфера привычки      |
|-----|---|---------------------|
| 1.  | Цель не в том, чтобы прочитать книгу, а в том, чтобы стать читателем.   | Чтение              |
| 2.  | Цель не в том, чтобы пробежать марафон, а в том, чтобы стать бегуном.   | Упражнение          |
| 3.  | Цель не в том, чтобы научиться играть на инструменте, а в том, чтобы стать музыкантом.  | Занятия музыкой     |
| 4.  | Если вы хотите написать книгу, вам следует сосредоточиться на том, чтобы стать человеком, который пишет каждый день.                            | Писать              |
| 5.  | Если вы хотите выучить новый язык, вы должны сосредоточиться на том, чтобы стать человеком, который учится каждый день.                         | Изучение языков     |
| 6.  | Если вы хотите рано выйти на пенсию, вам следует сосредоточиться на том, чтобы стать человеком, который каждый месяц откладывает деньги.        | Сохранение          |
| 7.  | Если вы хотите сбросить 30 килограммов, вам следует сосредоточиться на том, чтобы стать человеком, который каждый день двигает своим телом.     | Упражнение          |
| 8.  | Если в конце каждого дня вы говорите себе одну вещь, за которую вы благодарны, то вы воплощаете в себе личность благодарного человека.          | Благодарность       |
| 9.  | Если во время работы вы оставляете свой смартфон в другой комнате, то вы воплощаете в себе образ сосредоточенного и продуктивного человека.     | Продуктивность      |
| 10. | Когда после ужина вы выходите на улицу прогуляться, вы воплощаете в себе личность активного человека.   | Упражнения          |
| 11. | Медитируя каждое утро, вы воплощаете в себе образ спокойного, сосредоточенного человека.  | Медитация           |
| 12. | Когда вы делаете глубокий вдох вместо того, чтобы сигналить, вы воплощаете в себе личность терпеливого человека.                                | Отношения           |
| 13. | Когда после ужина вы занимаетесь скрипкой, вы воплощаете в себе личность преданного музыканта.  | Практическая музыка |
| 14. | Когда вы каждый день говорите "спасибо", вы воплощаете в себе личность благодарного человека.   | Благодарность       |
| 15. | Если вы каждый день едите фрукты и овощи, вы воплощаете в себе личность здорового человека.   | Здоровое питание    |
| 16. | Если вы работаете волонтером в местном приюте для бездомных, то, возможно, вы относитесь к тому типу людей, которые заботятся о своем обществе. | Отношения           |
| 17. | Если вы создаете рисунок, то, возможно, вы относитесь к творческому типу людей.   | Творчество          |
| 18. | Если вы составляете бюджет расходов, то, возможно, вы относитесь к тому типу людей, которые разумно распоряжаются деньгами.                     | Экономия            |
| 19. | Если вы читаете своему ребенку книгу перед сном, то, возможно, вы относитесь к тому типу людей, которые поощряют своих детей к познанию нового. | Воспитание          |
| 20. | Если вы каждый день заправляете свою постель, то вы воплощаете в себе личность организованного человека.  | Аккуратность        |
| 21. | Когда вы пишете каждый день, вы воплощаете в себе личность творческого человека.  | Творчество          |
| 22. | Когда вы каждый день тренируетесь, вы воплощаете в себе личность спортивного человека.  | Упражнения          |
| 23. | Каждый раз, когда вы поощряете своих сотрудников, вы становитесь лидером.   | Отношения           |

## 2. Правило двух минут

Призвано искоренить промедление и помочь людям в решении небольших задач. Правило гласит: если вы можете выполнить какое-то действие за две минуты или меньше, сделайте это в данный момент и не откладывайте. Это может принести долгосрочную пользу.

|     | <b>Привычки, основанные на правиле двух минут</b>  | <b>Сфера привычки</b> |
|-----|--|-----------------------|
| 1.  | Питайтесь здоровее превращается в «съешьте один кусочек фрукта» или «съешьте два кусочка сырого шпината перед ужином». | Здоровое питание      |
| 2.  | Поработать над своим романом превращается в «написать одно предложение».   | Писательство          |
| 3.  | Просыпаться раньше становится «просыпаться на 5 минут раньше».   | Сон                   |
| 4.  | Экономить больше денег становится «экономить 5 долларов в месяц».  | Экономия              |
| 5.  | Медитировать каждое утро становится «медитировать в течение 60 секунд».  | Медитация             |
| 6.  | Быть более продуктивным становится «сосредоточиться на одной задаче, не отвлекаясь на нее в течение двух минут».       | Продуктивность        |
| 7.  | Проходить 10 000 шагов каждый день превращается в «надевать ботинки».  | Упражнения            |
| 8.  | Поддерживать порядок в доме превращается в «положить один предмет грязной одежды в стирку».                            | Аккуратность          |
| 9.  | Быть лучшим партнером становится «каждое утро готовить своему партнеру чашку кофе».                                    | Отношения             |
| 10. | Получать одни пятерки превращается в «раскладывать учебники на столе, когда я прихожу домой».                          | Изучение              |
| 11. | Каждый вечер читать перед сном превращается в «прочитать одну страницу».   | Чтение                |
| 12. | Заниматься йогой тридцать минут превращается в «достать коврик для йоги».  | Упражнение            |
| 13. | Готовиться к уроку становится «открыть свои конспекты».  | Обучение              |
| 14. | Сложить белье становится «сложить одну пару носков».   | Аккуратность          |
| 15. | Пробежать три мили становится «завязать шнурки на кроссовках».   | Упражнения            |

## 3. Шлюз

Это небольшие изменения в поведении, которые могут привести к развитию других здоровых (или нездоровых) привычек. Известно, что они оказывают глубокое влияние на принятие решений.

|    | <b>Привычки, основанные на шлюзе</b>   | <b>Сфера привычки</b> |
|----|--|-----------------------|
| 1. | Сбросить 100 килограммов очень трудно. Сложно пересмотреть весь свой рацион.<br>Исключить из рациона продукты с высоким содержанием сахара и калорий - умеренно сложно.<br>Есть больше овощей - легко. А съесть один кусочек шпината за ужином - очень просто. Ваша конечная цель может заключаться в том, чтобы сбросить 100 фунтов, но ваша главная привычка - съедать за ужином один кусочек шпината. | Здоровое питание      |
| 2. | Читать одну книгу в неделю очень трудно. Читать 20 страниц в день - умеренно трудно. Читать по одной странице в день очень легко. Ваша конечная цель может заключаться в том, чтобы читать по книге в неделю, но ваша привычка - читать по одной странице в день.  | Чтение                |
| 3. | Научиться играть песню на гитаре очень трудно. Научиться играть припев песни очень трудно. Научиться играть гаммы - умеренно трудно.<br>Практиковать аккорды легко. Взять в руки гитару и сесть в тихом месте - очень просто. Возможно, ваша конечная цель - научиться играть полную песню, но ваша начальная привычка - взять гитару и сесть в тихом месте, где вы можете практиковаться.               | Занятия музыкой       |
| 4. | Получить степень доктора философии очень трудно. Получать одни пятерки - трудно. Заниматься три часа - умеренно трудно. Заниматься десять минут - легко. Открыть свои записи очень легко. Возможно, ваша конечная цель - получить степень доктора философии, но ваша привычка - открывать конспекты.   | Обучение              |
| 5. | Написать книгу очень трудно. Написать статью объемом 5 000 слов очень трудно. Написать 1 000 слов - умеренно трудно. Написать один абзац - легко. Написать одно предложение очень легко. Возможно, ваша конечная цель - написать книгу, но ваша привычка - написать одно предложение.  | Писать                |

#### ***4. Дизайн окружающей среды***

Изменяя свое окружение, вы можете поставить препятствие на пути плохого поведения и устранить препятствия на пути к хорошему. Джеймс Клир называл эту стратегию – дизайном окружающей среды.

|     | <b>Привычки, основанные на дизайне окружающей среды</b>   | <b>Сфера привычки</b> |
|-----|---|-----------------------|
| 1.  | Если вы хотите не забыть добавить деньги на сберегательный счет после получения зарплаты, держите приложение "Сбережения" на домашнем экране своего телефона.                                     | Экономия              |
| 2.  | Если вы хотите не забыть сделать зеленый коктейль, когда проснетесь, положите нарезанные фрукты и овощи на передний и центральный план своего холодильника.                                       | Здоровое питание      |
| 5.  | Если вы хотите не забывать читать качественные статьи, а не просматривать социальные сети на своем телефоне, замените приложение Facebook на другое приложение на главном экране своего телефона. | Чтение                |
| 4.  | Если вы хотите не забывать заниматься на своем инструменте, поставьте подставку в центре комнаты.   | Занятия музыкой       |
| 5.  | Если вы хотите не забывать есть фрукты каждый день, поставьте миску с фруктами в центр стола.   | Здоровое питание      |
| 6.  | Если вы хотите не забыть сделать пять повторений, прежде чем принять душ, прикрепите на дверь душевой записку.  | Упражнения            |
| 7.  | Если вы хотите не забыть наполнить свою бутылку с водой каждый раз, когда она опустеет более чем наполовину, нарисуйте на бутылке небольшую линию на отметке половины пути.                       | Здоровье              |
| 8.  | Если вы хотите не забывать писать в дневнике в течение пяти минут в 7 утра, положите дневник на кухонный стол, чтобы вы видели его каждое утро, когда садитесь завтракать.                        | Писать                |
| 9.  | Если вы хотите не забыть почитать книгу, а не смотреть на телефон каждый раз, когда вам скучно, установите на экране блокировки телефона фотографию книги, которую вы пытаетесь дочитать.         | Чтение                |
| 10. | Если вы хотите не забыть выйти на пробежку каждое утро, разложите одежду и обувь для тренировки накануне вечером.   | Упражнения            |
| 11. | Если вы хотите не забыть попрактиковаться в испанском, разложите на кухонном столе флэш-карты, чтобы листать их во время еды.   | Изучение языка        |
| 12. | Если вы хотите не забыть принять лекарство каждый вечер, поставьте бутылочку с таблетками прямо рядом с краном на тумбочке в ванной.  | Здоровье              |
| 13. | Если вы хотите не забыть отправить больше благодарственных писем, держите на столе стопку канцелярских принадлежностей.   | Благодарность         |
| 14. | Если вы хотите пить больше воды, каждое утро наполняйте несколько бутылок с водой и ставьте их в общих местах по всему дому.  | Здоровье              |

## 5. Снижение трения

Одним из наиболее эффективных способов снижения трения, связанного с привычками, является проектирование среды. В поведенческой экономике под трением понимается любой фактор или препятствие, которое увеличивает усилия или время, необходимые для принятия решения или выполнения задачи.

При выборе места для отработки новой привычки лучше всего выбрать место, которое уже находится на пути вашего ежедневного распорядка (повседневной рутины). Привычки легче формируются, когда они вписываются в поток вашей жизни. Попробуйте сделать новую привычку немного проще с помощью этих идей по устранению трения.

1. Спите в своей тренировочной одежде...
2. Положите ручные гири на рабочий стол...
3. Повесить крючки у двери.
4. Положите дополнительные салфетки в карманы пальто.
5. Стойте на одной ноге во время чистки зубов.

6. Купите кухонные щипцы.

7. Наведите порядок в холодильнике.

8. Понаблюдайте за медузами.

Наилучший способ уменьшить трение – это использовать:

– технологии

– автоматизацию.

|    | <b>Привычки, основанные на снижении трения</b>  | <b>Сфера привычки</b> |
|----|---|-----------------------|
| 1. | Вы с большей вероятностью пойдете в спортзал, если он находится по дороге на работу, потому что остановка не вносит особых изменений в ваш образ жизни. Для сравнения, если спортзал находится в стороне от вашего обычного маршрута – даже на расстоянии нескольких кварталов, - вам придется "сбиваться с пути", чтобы добраться до него. | Упражнения            |
| 2. | Поместите приложения, способствующие обучению или релаксации, например, приложения для чтения или медитации, на главную панель своего телефона, а не заполняйте ее отвлекающими факторами, такими как электронная почта или социальные сети.  | Медитация, чтение     |
| 3. | Соберите домашний тренажерный зал. Таким образом, даже если у вас нет времени на полноценную тренировку в спортзале, вы сможете сделать несколько комплексов упражнений дома.   | Упражнения            |
| 4. | Используйте автоматизацию: Получайте наборы здоровой еды с доставкой на дом с помощью разных популярных сервисов.   | Здоровое питание      |
| 5. | Очистите свое рабочее пространство от отвлекающих факторов.   | Продуктивность        |



## 6. Грунтование окружающей среды

|     | Привычки, основанные на грунтовании окружающей среды  | Сфера привычки   |
|-----|---|------------------|
| 1.  | Хотите поддерживать порядок в доме? Воспользуйтесь стратегией "перезагрузите комнату". Выносите мусор из машины после каждой поездки в магазин, протирайте столы после каждого приема пищи и кладите посуду в посудомоечную машину после еды. | Аккуратность     |
| 2.  | Хотите просыпаться рано? Уберите телевизор из спальни и заряжайте телефон в другом конце комнаты.   | Сон              |
| 3.  | Хотите быть более организованными и продуктивными? Разложите блокнот или планировщик вместе с любимой ручкой и пишите список дел, потягивая кофе каждое утро.   | Продуктивность   |
| 4.  | Хотите побудить своих сотрудников к более творческому подходу на совещаниях? Постройте конференц-зал так, чтобы в нем было светло, просторно и не было отвлекающих факторов.  | Отношения        |
| 5.  | Хотите больше медитировать? Выделите в своем доме удобное и тихое место, где вы будете заниматься медитацией.   | Медитация        |
| 6.  | Хотите, чтобы дети больше читали? Помогите им устроить в спальне уголок для чтения с удобными подушками и большим количеством подходящей по возрасту литературы.  | Воспитание       |
| 7.  | Хотите больше рисовать? Заранее установите мольберт, краски и кисти, чтобы можно было зайти и сразу приступить к работе.  | Творчество       |
| 8.  | Хотите лучше спать и выработать привычный режим отдыха? Уберите из спальни зарядное устройство для телефона, поставьте на тумбочку аппарат для создания белого шума, любимую свечу и пару книг.   | Сон              |
| 9.  | Хотите больше рисовать? Положите карандаши, ручки, блокноты и инструменты для рисования на верхнюю часть стола, чтобы они были под рукой.   | Творчество       |
| 10. | Хотите заняться спортом? Заранее подготовьте одежду для тренировок, обувь, спортивную сумку и бутылку с водой.  | Упражнения       |
| 11. | Хотите улучшить свое питание? Нарежьте по выходным тонну овощей и фруктов и упакуйте их в контейнеры, чтобы в течение недели у вас был легкий доступ к здоровым, готовым к употреблению продуктам.  | Здоровое питание |

## 7. Объединение соблазнов

Что такое «объединение соблазнов», когда речь идет о привычках?

По мнению экспертов в области поведенческой экономики, «связывание соблазнов» — это умный метод использования вознаграждений или тех вещей, которые вам нравятся делать, тех виновных удовольствий, которые приносят мгновенное удовлетворение, для того, чтобы вызвать силу воли и убрать с дороги все те вещи, которые вы не хотите делать, вещи, которые часто приносят долгосрочные выгоды. —

|    | <b>Привычки, основанные на объединении соблазнов</b>   | <b>Сфера привычки</b>                                 |
|----|--|---|
| 1. | Встаньте на беговую дорожку, откройте любимую книгу или включите любимый сериал на своем телефоне.   | Упражнения  |
| 2. | Включайте любимую телепередачу, только когда складываете белье.  | Аккуратность  |
| 3. | Слушайте любимый подкаст, только когда пылесосите, бегаєте или готовите ужин.  | Аккуратность, физические упражнения, здоровое питание |
| 4. | Одна из моих читательниц использовала эту стратегию, чтобы увеличить частоту написания статей. Она медленно продвигалась в работе над своей книгой, написав за год всего три главы, и тогда она решила связать искушение вредной пищей с заданием написать книгу. Вот что она рассказала в своем письме: "За последние три дня я писала в среднем 1800 слов в день. Каждое утро мой будильник звонит в 5:30, я беру холодный диетический Dr Pepper, пирожное Брауни и отправляюсь к компьютеру. Я бы не встала с постели без этой мотивации, и мне действительно легче сделать здоровый выбор в течение дня, потому что я удовлетворила свою тягу к вредному. ... При таких темпах мой первый черновик должен быть закончен как раз тогда, когда у меня закончится газировка". | Писать  |
| 5. | Смотрите любимую телепередачу только тогда, когда готовите здоровую пищу на неделю.  | Здоровое питание                                      |
| 6. | Ходите в кино только после того, как внесете свой вклад в ежемесячные сбережения.  | Экономия  |
| 7. | Заходите в социальные сети только после 60-секундной медитации.  | Медитация   |
| 8. | Разрешайте себе съесть любимую конфету только тогда, когда вы садитесь за работу над книгой.   | Писать  |
| 9. | Читать таблоиды или смотреть реалити-шоу только в тренажерном зале.  | Упражнения  |

## **8. Принятие на себя обязательств**

Принятие на себя обязательств – это способ зафиксировать себя на желаемом поведении, которое мы, возможно, не хотим выполнять, но знаем, что это в наших интересах. Принятие на себя обязательств имеют две важные особенности:

- они принимаются добровольно
- вы пытаетесь закрепить в себе привычку по собственному желанию.



| 1.  | Привычки, основанные на принятии на себя обязательств  | Сфера привычки   |
|-----|--|------------------|
| 2.  | Когда я хочу сократить количество калорий, я предпочитаю закрепить свое будущее поведение, попросив официанта разделить мое блюдо на порции и положить половину в коробку, прежде чем подать ее мне. Я всегда делаю это до подачи блюда. Если бы я ждал, пока мне принесут еду, и говорил себе "съешь только половину", это никогда бы не сработало. Для такого любителя еды, как я, подобная сдержанность очень трудна. Если же я попрошу ресторан разделить мое блюдо на порции, мои будущие калории будут определены заранее. | Здоровое питание |
| 3.  | Уберите телевизор из спальни, чтобы закрепить привычку лучше спать.  | Сон              |
| 4.  | Удалите игры и приложения социальных сетей на своем телефоне, чтобы закрепить привычку лучше концентрироваться.  | Продуктивность   |
| 5.  | Запишитесь на автоматический план сбережений и настройте автоматическую оплату счетов, чтобы закрепить привычку лучше распоряжаться финансами.   | Экономия         |
| 6.  | Этот процесс можно даже автоматизировать. Например, один предприниматель каждое утро просыпается в 5:55 утра. А если он этого не делает, то автоматически отправляет твит с текстом: "Уже 6:10, а я не встаю, потому что мне лень! Ответьте на это за 5 долларов через PayPal (ограничение 5), если, конечно, мой будильник не сработал".  | Сон              |
| 7.  | Оплачивайте занятия заранее, чтобы повысить вероятность того, что вы придете и "выложитесь по полной".   | Упражнения       |
| 8.  | Используйте блокировщик веб-сайтов, чтобы заблокировать доступ к отвлекающим сайтам. Или удалите отвлекающие приложения из своего телефона.  | Продуктивность   |
| 9.  | Когда вы идете к врачу или стоматологу, всегда планируйте следующий прием до ухода. Теперь он есть в вашем календаре.  | Здоровье         |
| 10. | Оставляйте телефон дома, когда идете на важную встречу или собираетесь встретиться с другом или любимым человеком, чтобы он не отвлекал вас.   | Отношения        |
| 11. | Устраивайте еженедельные встречи с друзьями, чтобы хотя бы раз в неделю быть вынужденным приводить себя в порядок.   | Аккуратность     |
| 12. | Используйте автоматическую программу накопления, которая ежемесячно берет деньги из Вашей зарплаты и переводит их на отдельный счет.   | Экономия         |
| 13. | Вы можете уменьшить переедание, если будете покупать продукты в индивидуальных упаковках, а не оптом.  | Здоровое питание |
| 14. | Вы можете добровольно попросить внести вас в список запрещенных игроков в казино и на сайтах онлайн-покера, чтобы предотвратить будущие азартные игры.   | Экономия         |
| 15. | Я слышал о том, что спортсмены, которым необходимо "набрать вес" для участия в соревнованиях, предпочитают оставлять свои кошельки дома в течение недели перед взвешиванием, чтобы не поддаваться соблазну купить фастфуд.   | Здоровое питание |
| 16. | Если у вас есть желание привести себя в форму, запишитесь на занятия йогой и оплатите их заранее.  | Упражнения       |
| 17. | Если вам нравится бизнес, который вы хотите начать, напишите по электронной почте предпринимателю, которого вы уважаете, и договоритесь о консультации.  | Продуктивность   |

## 9. Немедленное вознаграждение

Для того, чтобы позитивная привычка, которая обычно представляет собой отложенное вознаграждение, стала более частой, необходимо, чтобы она была удовлетворена сразу. Такой подход предлагает ассоциировать позитивное поведение с естественным немедленным вознаграждением.

граждением. Например, после стакана воды для увлажнения организма съешьте виноград с сахаром.

|     | <b>Привычки, основанные на принятии на немедленном вознаграждении</b>                        | <b>Сфера привычки</b> |
|-----|--|-----------------------|
| 1.  | Запланируйте вечер свиданий в хорошем ресторане.   | Любая                 |
| 2.  | Пожертвуйте на дело, которым вы увлечены.  | Любая                 |
| 3.  | Закажите массаж.   | Любая                 |
| 4.  | Сделайте педикюр или маникюр.  | Любая                 |
| 5.  | Приготовьте для себя вкусное блюдо.  | Любая                 |
| 6.  | Сделайте новую стрижку.  | Любая                 |
| 7.  | Отправиться на выходные в новое место.   | Любая                 |
| 8.  | Взять отгул на работе в пятницу.   | Любая                 |
| 9.  | Купить новый пиджак.   | Любая                 |
| 10. | Пойти на прогулку в лес.   | Любая                 |
| 11. | Зайти в зоомагазин и погладить собаку.   | Любая                 |
| 12. | Примите пенную ванну.  | Любая                 |
| 13. | Устройте себе уютный вечер с книгой и любимой свечой.  | Любая                 |
| 14. | Сходите в кино с другом (или в одиночку).  | Любая                 |
| 15. | Подремать.   | Любая                 |
| 16. | Испечь торт.   | Любая                 |
| 17. | Сходить на концерт или спортивное мероприятие.   | Любая                 |
| 18. | Добавьте несколько баксов в "фонд трат", из которого вы сможете потратить все, что захотите. | Любая                 |

### ***10. Отслеживание привычек***

Это простой способ измерить, насколько хорошо вы выполнили ту или иную привычку. Самый простой формат – завести календарь и вычеркивать каждый день, когда вы придерживаетесь своей привычки. Например, если вы медитируете в понедельник, среду и пятницу, то в каждый из этих дней ставится крестик.

|    | <b>Привычки, основанные на принятии на их отслеживании</b>   | <b>Сфера привычки</b> |
|----|--|-----------------------|
| 1. | Надеетесь отжиматься каждый день по сто раз? Начните с десяти канцелярских скрепок, переставляя их каждый раз, когда опускаетесь вниз, и делайте по десять отжиманий в течение дня.  | Упражнения            |
| 2. | Нужно отправлять двадцать пять писем о продажах каждый день? Начните с двадцати пяти скрепок и перебрасывайте одну на другую сторону каждый раз, когда нажимаете кнопку "Отправить".   | Продуктивность        |
| 3. | Не уверены, что принимаете лекарства три раза в день? Разложите три скрепки и бросайте одну в корзину каждый раз, когда глотаете таблетки.   | Здоровье              |
| 4. | Одна женщина отслеживала, сколько страниц рукописи своей книги она написала за день, добавляя закладку в контейнер после завершения каждой страницы.   | Писать                |
| 5. | Другой мужчина отслеживал каждое отжимание, добавляя шарики в банку.   | Упражнения            |
| 6. | Успешный биржевой брокер использовал скрепки для отслеживания своих звонков по продажам.   | Продуктивность        |
| 7. | Подумайте о поразительной продуктивности знаменитого писателя Энтони Тrolлопа. Он опубликовал 47 романов, 18 нехудожественных произведений, 12 рассказов, 2 пьесы, а также множество статей и писем. Как ему это удалось? Вместо того чтобы оценивать свой прогресс по завершению глав или книг, Тrolлоп измерял его 15-минутными отрезками времени. Он поставил перед собой цель писать по 250 слов каждые 15 минут и продолжал работать в таком режиме в течение трех часов каждый день. Такой подход позволял ему испытывать чувство удовлетворения и удовлетворения каждые 15 минут, продолжая работать над большой задачей - написанием книги. Каждая маленькая победа подпитывала его мотивацию и желание продолжать работу. | Продуктивность        |
| 8. | Даже простая запись в дневнике может быть очень полезной. Я знаю одну женщину, которая страдала от головных болей, похожих на "ледоруб". Каждые несколько недель ее мучила острая, колющая боль с одной стороны головы. Она вела записи в своем телефоне и фиксировала время и дату каждой головной боли. Через несколько месяцев она и ее врач поняли, что головные боли возникают примерно за неделю до начала менструального цикла. Они поменяли ей лекарство, чтобы скорректировать уровень гормонов, и головные боли сразу же исчезли.  | Здоровье              |

## **11. Социальная среда**

Обычаи, социальная атмосфера и другие условия, в которых воспитывается человек, образуют социальную среду, определяющую набор или структуру личных привычек.

|    | <b>Привычки, основанные на принятии на социальной среде</b>  | <b>Сфера привычки</b> |
|----|--|-----------------------|
| 1. | Если вас окружают творческие люди, вы с большей вероятностью поверите, что творить каждый день - это разумно.  | Творчество            |
| 2. | Если вас окружают продуктивные и эффективные коллеги, вы с большей вероятностью выработаете у себя привычки управления временем, которые помогут вам стать более продуктивным и эффективным. | Продуктивность        |
| 3. | Если вас окружают читающие люди, вы с большей вероятностью будете считать чтение своей привычкой.  | Чтение                |
| 4. | Если вас окружают люди, занимающиеся спортом, то вы с большей вероятностью будете считать занятия спортом своей привычкой.   | Упражнения            |
| 5. | Если вас окружают люди, которые занимаются переработкой мусора, то и вы, скорее всего, начнете заниматься переработкой мусора.   | Аккуратность          |
| 6. | Если ваш ребенок окружен друзьями, которые ценят учебу и хорошие оценки, то, скорее всего, у него тоже появятся привычки к учебе.  | Воспитание            |
| 7. | Если вас окружают любители джаза, вы с большей вероятностью поверите, что разумно играть джаз каждый день.   | Занятия музыкой       |
| 8. | Комедиантка Маргарет Чо каждый день сочиняет шутку или песню. Вместе с подругой она решает задачу "песня в день", что помогает им обоим держать себя в руках.                                | Творчество            |

## ***12. Масштабирование привычек***

Когда вы начинаете вырабатывать новую привычку, вначале это очень интересно, потому что это что-то новое. Однако со временем привычки превращаются в рутину. Иногда они даже становятся скучными. Это может быть одним из первых сигналов того, что пора переводить привычку на новый уровень. Вы повышаете масштаб, когда то, что раньше было сложным, теперь становится нормой.

|    | <b>Привычки, основанные на принятии на их масштабировании</b>  | <b>Сфера привычки</b> |
|----|--|-----------------------|
| 1. | Цель:<br>Ходить в спортзал и тренироваться в течение 1 часа не менее трех раз в неделю.<br>Три раза в неделю надевать обувь, брать бутылку с водой и выходить за дверь (можно начать с прогулки)<br>Три раза в неделю ездить в спортзал на машине<br>Зайти в спортзал и провести 15-минутную тренировку три раза в неделю<br>Переход к одной 1-часовой тренировке и двум 15-минутным тренировкам<br>Переход к двум 1-часовым тренировкам и одной 15-минутной тренировке<br>Посещать тренажерный зал и заниматься в течение 1 часа не менее трех раз в неделю | Упражнения            |
| 2. | Цель: читать больше книг<br>Каждое утро, застелив постель, кладите на подушку книгу<br>Прочитывать не менее одной страницы в день<br>Прочитывать не менее 20 страниц в день<br>Наконец, вы получите удар только в том случае, если дочитаете книгу до конца  | Чтение                |
| 3. | Цель: медитировать в течение 15 минут в начале каждого дня<br>Просыпаться на 15 минут раньше по утрам<br>Утром проведите не менее 15 минут без телефона (оставьте его в другой комнате)<br>Сядьте и глубоко дышите не менее 2 минут<br>Переход к 8 минутам<br>Переход к 15 минутам   | Медитация             |
| 4. | Цель: писать по 30 минут каждый день<br>Каждый день придумывайте и сохраняйте хотя бы 1 предложение для письма<br>Писать не менее 1 предложения каждый день<br>Писать что угодно в течение 15 минут - письма, записки друзьям/семье, рецензии и т.д.<br>Пишите на тему в течение 15 минут, затем пишите что угодно еще 15 минут<br>Писать по теме в течение 30 минут.  | Писать                |
| 5. | Цель: перестать пить газировку<br>Прежде чем выпить газировку, выпить полный стакан воды<br>Пить газировку только в выходные дни<br>Заменить газировку на ароматизированную газированную воду<br>Заменить газированную воду на воду.   | Здоровое питание      |

### **13. Градация привычек**

Джеймс Клир так объясняет эту стратегию.

«Это переход от текущей привычки на уровень выше. По сути, повышение привычки – это увеличение средней скорости. Вот некоторые примеры:

1. Если ваша средняя скорость составляет три здоровых приема пищи в неделю, можете ли вы «перевести» ее на один здоровый прием пищи в день?
2. Если ваша средняя скорость составляет два раза в месяц, можете ли вы «увеличить» ее до одного раза в неделю?
3. Если у вас сумасшедшая работа и вы разговариваете по телефону со старыми друзьями только раз в три месяца, можете ли вы занести эти звонки в свой календарь и «перевести» эту привычку на один раз в месяц?

Вы поняли идею. Градация привычек – это рассмотрение ваших целей и текущей средней скорости, а также размышление о том, как вы можете постепенно увеличивать свою производительность на постоянной основе. Когда дело касается наших привычек, то у всех нас есть средняя скорость. И если быть честными с самими собой, эта средняя скорость может быть намного медленнее, чем нам хотелось бы. Правда в том, что любой может получить мотивацию и заставить себя работать в течение одного дня, но очень немногие люди непрерывно прилагают постоянные усилия каждую неделю. Важно не осуждать себя и не чувствовать себя виноватым из-за того, что ваша средняя скорость ниже, чем вам хотелось бы. Важно осознавать, что на самом деле происходит, понимать, что это под вашим контролем, а затем принять тот факт, что



небольшое, но последовательное изменение ваших повседневных привычек может привести к значительному увеличению вашей средней скорости. В вашем здоровье, работе и жизни для достижения невероятных результатов не требуются огромные усилия – достаточно последовательных. Пришло время перейти на следующий уровень. Какая у вас средняя скорость?» (15)

|    | <b>Привычки, основанные на принятии на повышении их уровня</b>  | <b>Сфера привычки</b> |
|----|---|-----------------------|
| 1. | Когда вы освоите чтение одной страницы книги в день, переходите к чтению одной главы или 10 страниц. Когда это станет легко, снова переходите на новый уровень.   | Чтение                |
| 2. | Если вы научились садиться на подушку для медитации на 60 секунд, переходите к прослушиванию медитации с гидом в течение 5 минут. Когда это будет легко, снова увеличьте масштаб.   | Медитация             |
| 3. | Если вы научились съесть два кусочка шпината перед ужином, переходите к полноценному употреблению овощей во время ужина. Когда это будет легко, переходите к увеличению масштаба, сосредоточившись на том, чтобы есть больше овощей и во время других приемов пищи. | Здоровое питание      |
| 4. | После того как вы научились зашнуровывать кроссовки и выходить за дверь, переходите к ежедневной ходьбе вокруг квартала. Когда это станет легко, снова увеличьте масштаб.   | Упражнения            |
| 5. | После того как вы научились зашнуровывать кроссовки и выходить за дверь, переходите к ежедневной ходьбе вокруг квартала. Когда это станет легко, снова увеличьте масштаб.   | Аккуратность          |
| 6. | После того как вы научились зашнуровывать кроссовки и выходить за дверь, переходите к ежедневной ходьбе вокруг квартала. Когда это станет легко, снова увеличьте масштаб.   | Экономия              |

## Глава 5. Курс формирования новых привычек Джеймса Клира

*Мы – это то, что мы постоянно делаем. Таким образом,  
совершенство – это поступок, привычка.*

*Уилл Даррант*

Три года назад один из авторов этой книги, Владимир Давыдов, подписался на сайт Джеймса Клира, <https://jamesclear.com/> (17), автора бестселлера «Атомные привычки», разошедшегося миллионным тиражом, а также создателя «Журнала Привычек». Джеймс прислал Владимиру приглашение присоединиться к программе «30 дней на лучшие привычки», [Sign up for James Clear's 30 Days to Better Habits email course](#). Владимир сделал это и в течение месяца получил 11 уроков, которые он перевел и выкладывает ниже. Владимир постарался сохранить авторский стиль изложения и все содержание курса за исключением подписей, бонусов и дополнительной литературы. Поэтому в тексте всего курса постоянно звучит местоимение «Я» – это голос самого Джеймса Клира. Все уроки основаны на информации более подробно изложенной в книге [James Clear. Atomic Habits. Cornerstone Digital; 1st edition \(October 18, 2018\)](#). Ее можно купить по адресу: [Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones – Kindle edition by Clear, James. Health, Fitness & Dieting Kindle eBooks@Amazon.com](#). По своему личному опыту Владимир Давыдов очень советует приобрести и тщательно изучить эту поистине выдающуюся книгу. Такой автор несомненно должен получить Нобелевскую премию, за то, что просто и доходчиво описал основу поведения, а может и всей жизни человека. Также ниже Владимир приводит ссылку Джеймса Клира, чтобы каждый желающий мог самостоятельно присоединиться к 30 дневной программе обучения искусству формирования новых привычек.

*р. с. Если вы хотите рассказать другу о программе «30 дней на лучшие привычки», вы можете воспользоваться ссылками для обмена информацией ниже или просто скопировать и вставить этот URL-адрес, чтобы отправить им: <https://jamesclear.com/30-days>. (17)*

## **Программа 30-дневного курса, 11 уроков. Курс формирования новых пищевых привычек**

Введение – Добро пожаловать: Измените свои привычки, измените свою жизнь

Урок 1 – Как выбрать привычку, которая закрепится

Урок 2 – Правило двух минут для формирования устойчивых привычек

Урок 3 – Как внедрить новые привычки в свою жизнь

Урок 4 – Как создать окружение для успеха

Урок 5 – Как сделать хорошие привычки автоматическими

Урок 6 – Создайте условия для того, чтобы будущие привычки стали легкими

Урок 7 – Две стратегии борьбы с угасанием мотивации

Урок 8 – Как создать вознаграждение, которое сделает привычки приятными

Урок 9 – Визуализируйте свой прогресс и придерживайтесь курса с помощью трекера привычек

Урок 10 – Роль семьи и друзей в формировании привычек

Урок 11 – Выработка привычек: Переход от двух минут к мастерству



## Введение. Измените свои привычки, измените свою жизнь

Привычки в еде точно такие же, как и любая другая привычка. Многие наши пищевые привычки уходят корнями в детство. Существуют всевозможные мифы о том, сколько времени требуется для формирования новой привычки:

- 21 день
- 30 дней
- 66 дней.

Правда в том, что нет ничего такого, что магическим образом формирует привычку. Привычки создаются на основе повторения и частоты, а не на основе тиканья часов. Может пройти 30 дней, и вы можете сделать что-то один раз, а можете сделать это 100 раз. Более того, вопрос «Сколько времени нужно, чтобы выработать новую привычку?» – это неправильный вопрос. Неявное предположение, лежащее в основе этого вопроса, таково: "Как долго это будет легко? Как скоро мне больше не придется прилагать усилия? Сколько времени пройдет, пока мне больше не придется думать об этом?"

Вопреки распространенному мнению, не существует волшебного количества дней, чтобы сформировать новую привычку. Кроме того, исследования показывают, что наш мозг не просто суммирует повторяющееся поведение, в котором мы участвуем, а затем, внезапно, рассматривает его как автоматическую привычку, как только мы достигаем минимального количества повторений. Вместо этого привычки возникают постепенно, со временем и нелинейным образом. Во-первых, сознательное повторение поведения в одном и том же контексте на регулярной основе вызывает относительно быстрое увеличение того, насколько автоматическим является поведение; т. е. насколько это привычно. Это имеет смысл, поскольку сначала поведение вовсе не является автоматическим, поэтому само собой разумеется, что любое количество практики будет иметь наибольшие преимущества для автоматизации поведения на этом этапе. Однако после многократной практики поведение совершенствуется, и [ваш мозг постепенно переключается в режим полной привычки](#). Исследования также показали, что после того, как что-то становится привычкой, наше поведение больше не руководствуется нашими внутренними целями и мотивами. Опять же, привычки – это просто автоматические реакции на сигналы в нашем окружении.

Но и это важная часть, помня о наших целях, мы можем сознательно использовать нашу силу воли, чтобы манипулировать окружающей средой и вырабатывать желаемые привычные реакции на сигналы по нашему выбору. Таким образом, мы можем ежедневно использовать нашу среду для развития автоматического, привычного поведения, которое поможет нам достичь наших целей.

Но вот правда: честный ответ на вопрос «Сколько времени нужно, чтобы выработать привычку?» – это вечность, потому что как только вы перестаете это делать, это уже не привычка. Привычки – это не финишная черта, которую нужно пересечь, это образ жизни, который нужно прожить. Вот почему в этом курсе по электронной почте и в моей общей философии изменения поведения используется другой подход. Я собираюсь научить вас набору принципов, которые вы можете использовать для формирования нового образа жизни, а не набору задач, которые вы можете выполнить в течение 30 дней.

Этот курс основан на идеях, изложенных в книге-бестселлере  
Джеймса Клира «Атомные привычки»

Я ожидаю, что большинство людей, которые пройдут этот курс, уже читали (или читают) эту книгу. Возможно, вы даже приобрели книгу в сочетании с участием в этом курсе. Тем не менее, для успешного прохождения курса книга вам не понадобится.

Книга «Атомные привычки» – это наиболее полное обсуждение и анализ того, что такое привычка, как она работает и как ее изменить. Но несмотря на то, что книга полезна сама по себе, я слышу от многих людей, которые хотят знать, с чего начать. Что мне следует сделать в первую очередь? Как на самом деле выглядят эти стратегии, когда я применяю их все вместе в своей повседневной жизни? Могу ли я получить помощь в реализации всего этого?

Таким образом, «30 дней на лучшие привычки» и «Атомные привычки» дополняют друг друга. Хотя вы должны ожидать, что многие основные идеи останутся теми же, я намеренно наполнил курс множеством новых примеров и приложений, которые вы не найдете в книге. В сочетании книга и курс дают мощный удар. Тем не менее, между ними есть несколько важных различий.

Курс «30 дней на лучшие привычки» призван помочь вам начать действовать и предлагает такую форму ответственности, которую вы просто не сможете получить, читая только книгу. Эти две вещи позволят вам занять выгодное положение для создания привычек, которые сохранятся надолго. Позвольте мне уточнить, что это долгосрочное путешествие. Этот курс даст вам все необходимое, чтобы начать действовать немедленно, но работа не закончится через четыре недели.

Речь идет не о том, чтобы поработать 30 дней, а потом закончить. Но в течение следующих четырех недель этот курс поставит вас на путь к новому образу жизни, наполненному хорошими привычками.

Как я уже говорил в книге «Атомные привычки», хорошие привычки делают время вашим союзником. Привычки, которые вы повторяете каждый день, во многом определяют ваше здоровье, богатство и счастье.

1. Выработайте привычку заниматься спортом три раза в неделю и вы сможете привести себя в лучшую форму в своей жизни.

2. Выработайте в себе привычку откладывать 100 долларов в месяц и ваши сбережения превратятся в гнездо, которое обеспечит вам свободу и душевный покой.

3. Выработайте привычку к благодарности или медитации и вы сможете справиться со всем, что подкинет вам жизнь, с ясным умом и позитивным настроем.

Знать, как изменить свои привычки, значит знать, как уверенно владеть и управлять своими днями, сосредоточиться на тех моделях поведения, которые оказывают наибольшее влияние, и создать жизнь, которую вы хотите.

Тем временем ознакомьтесь с полезными бонусами и материалами для скачивания, ссылки на которые приведены ниже. Рабочая тетрадь и база примеров станут бесценными помощниками в вашем путешествии по этим урокам.

## Урок 1. Как выбрать привычку, которая закрепится

Самое важное решение, которое вам предстоит принять – это выбор привычки. Выберите правильную привычку, и прогресс будет легким. Выберите неправильную привычку и жизнь превратится в борьбу. Гораздо важнее работать над правильной привычкой, чем работать очень усердно (усердие, конечно, все равно важно).

В этом уроке мы обсудим, как выбрать правильную привычку. Когда большинство людей задумываются о привычках, которые они хотят выработать, они, естественно, начинают с рассмотрения результатов, которых они хотят достичь.

«Я хочу похудеть». Или: «Я хочу бросить курить».

Альтернативой является формирование того, что Джеймс Клир назвал «привычками, основанными на идентичности» и начинать следует с фокусировки на том, кем мы хотим стать, а не на том, чего мы хотим достичь. То есть, например, мы хотим стать фрукторианцем, а не просто хотим питаться сырыми фруктами.

Вот краткая версия:

Любой человек может убедить себя заняться йогой или медитацией один или два раза, но если вы не измените убеждения, лежащие в основе поведения, то потом будет трудно придерживаться долгосрочных изменений. Улучшения будут временными, пока они не станут частью вашей жизни:

1. Цель не в том, чтобы получать одни пятерки, а в том, чтобы стать человеком, который учится каждый день.
2. Цель не в том, чтобы закончить картину, цель – стать художником.
3. Цель не в том, чтобы выиграть игру или соревнование, а в том, чтобы стать человеком, который практикуется каждый день.

Высшая форма внутренней мотивации – это когда привычка становится частью вашей личности.

Одно дело сказать: «Я из тех людей, которые хотят этого».

Совсем другое дело – сказать: «Я такой человек».

Это подводит нас к важному вопросу: если ваша идентичность играет такую важную роль в вашем поведении, то откуда она вообще берется? В значительной степени ваша личность возникает из ваших привычек. Это похоже на петлю обратной связи в самосовершенствовании. Чем чаще вы повторяете то или иное поведение, тем больше вы укрепляете идентичность, связанную с этим поведением. А чем больше вы укрепляете свою личность, тем естественнее вы будете чувствовать себя, повторяя это поведение. Если вы работаете волонтером в местном приюте для бездомных, вы начинаете верить, что являетесь человеком, который заботится о своем обществе. Чем чаще вы приходите в приют по выходным, тем больше вы укрепляете эту идентичность, и тем легче вам становится воспринимать общественную работу как часть вашей сущности.

Как я говорю в книге «Атомные привычки»: Каждое ваше действие – это голосование за то, каким человеком вы хотите стать. Каждая привычка – это как предложение: «Эй, может быть, я такой и есть». Ни один отдельный случай не изменит ваши убеждения, но по мере накопления голосов появляются доказательства вашей новой личности. И когда ваше поведение и ваша личность полностью совпадают, вы больше не стремитесь к изменению поведения. Вы просто ведете себя как человек, которым вы себя уже считаете. Как сказал Бенджамин Франклин: «То, что вы делаете, часто создает то, во что вы верите».

Итак, это первый урок: подумайте о своей желаемой личности и спросите: «Кто тот тип человека, который может добиться желаемого результата?» Что бы сделал здоровый человек? Что бы сделал продуктивный человек? Что бы сделал Х? Эти вопросы помогут выявить жела-

емую личность, над которой вам следует работать, и привычки, которые поддерживают эту личность. Так вы сможете определить, на какой привычке вам следует сосредоточиться.

Как только вы поймете, каким человеком вы хотите стать, вы сможете начать предпринимать небольшие шаги для укрепления желаемой личности. Вот еще несколько примеров того, как связать свои привычки с желаемой личностью: Если вы хотите написать книгу, вам следует сосредоточиться на том, чтобы стать человеком, который пишет каждый день.

Если вы хотите выучить новый язык, вам следует сосредоточиться на том, чтобы стать человеком, который учится каждый день. Если вы хотите рано выйти на пенсию, вам следует сосредоточиться на том, чтобы стать человеком, который откладывает деньги каждый месяц.

Фокус всегда должен быть направлен на то, чтобы стать таким человеком, а не на достижение определенного результата. На начальном этапе гораздо важнее подавать небольшие голоса за желаемую личность, чем беспокоиться о конкретном результате. Ваши привычки постепенно формируют вашу личность. Это происходит медленно и почти незаметно. Вы редко можете заметить разницу между тем, кем вы были вчера, и тем, кем вы являетесь сегодня. Но с каждым повторением, с каждым поданным голосом ваша внутренняя история начинает меняться.

Начните с того, что сосредоточьтесь на том, кем вы хотите стать, а не на том, чего вы хотите достичь.

Это все для первого урока. Увидимся в следующем уроке.

### ***Проверка прогресса***

К концу этого урока вы должны иметь представление о привычке, которая укрепляет вашу желаемую личность.

Кем вы хотите стать?

Какая привычка подает наибольший голос за то, чтобы стать таким человеком?

## Урок 2. Правило двух минут для формирования устойчивых привычек

Когда вы пытаетесь выработать новую привычку, легко начать слишком много. Когда вы думаете о переменах, которые хотите осуществить, ваше воодушевление и мотивация могут убедить вас сделать слишком много и слишком быстро. Все слышали такие слова, как: начните с малого, делайте детские шаги. Но даже если вы знаете, что начинать нужно с малого, все равно легко начать слишком много.

Вот почему, если бы мне нужно было порекомендовать, с чего начать формирование новой привычки, я бы посоветовал выбрать привычку, которую как можно проще выполнять. Самый эффективный способ сделать это, который я знаю – это следовать «правилу двух минут». Правило двух минут гласит:

«Когда вы начинаете новую привычку, ее выполнение должно занимать менее двух минут».

В прошлом уроке вы выбрали привычку, которая будет голосовать за вашу желаемую личность. В этом уроке мы возьмем эту привычку и уменьшим ее до двухминутной версии.

Например:

1. «Проходить 10 000 шагов каждый день» превращается в «Надевать кроссовки».
2. «Поддерживать порядок в доме» превращается в «положить один предмет грязной одежды в стирку».
3. «Быть лучшим партнером» превращается в «каждое утро делать моему партнеру чашку кофе».
4. «Получать одни пятерки» превращается в «раскладывать учебники на столе, когда я прихожу домой».

Идея заключается в том, чтобы сделать ваши привычки настолько простыми, насколько это возможно. Правило двух минут помогает уравновесить нашу склонность откусывать больше, чем мы можем прожевать. Оно также дает вам небольшой способ ежедневно укреплять желаемую личность.

Когда мы только и слышим о впечатляющих результатах других людей, естественно думать, что нам нужно довести себя до предела, чтобы добиться чего-то стоящего. Я знаю, я сам много раз совершал эту ошибку. Вместо этого вы можете упростить процесс, сузив свое внимание до первого движения. Возможно, вы не сможете автоматизировать весь процесс, но вы можете сделать первое действие бездумным. Вы пытаетесь сформировать «привычку-шлюз» для более масштабного поведения или более масштабных амбиций, к которым вы в конечном итоге стремитесь. Сделайте так, чтобы начать было легко, а остальное приложится.

Обычно вы можете определить, какие привычки приведут вас к желаемому результату, наметив свои цели по шкале от «очень легко» до «очень трудно». Большинство людей начинают с больших и очень трудных целей, но им необходимо перейти к небольшим и очень легким привычкам.

Например:

1. Научиться играть песню на гитаре – очень трудно.
2. Научиться играть припев песни – очень трудно.
3. Научиться играть гаммы – умеренно трудно.
4. Практиковать аккорды – легко.
5. Взять в руки гитару и сесть в тихом месте – очень легко (просто). Ваша конечная цель может заключаться в том, чтобы научиться играть полную песню, но ваша начальная привычка – взять гитару и сесть в тихом месте, где вы можете практиковаться. Именно так вы следуете правилу двух минут.

Даже широкие жизненные цели можно превратить в двухминутное поведение. Желание вести здоровый образ жизни может быть вашей высшей целью, но тогда вы можете спросить: «Что мне нужно для здорового образа жизни» – мне нужно оставаться в форме. Затем вы можете спросить, что мне нужно, чтобы оставаться в форме – мне нужно заниматься спортом. Что мне нужно делать, чтобы заниматься спортом? Мне нужно переодеться в тренировочную одежду. И так далее, пока вы не дойдете до поведения, которое занимает две минуты или меньше – пока вы не обнаружите мое первое движение.

Итак, в данном случае переодевание в тренировочную одежду становится вашей двухминутной привычкой, которая продвигает вас к вашей конечной цели – здоровому образу жизни. Или же желание иметь счастливый брак может быть вашим главным стремлением. Поэтому спросите: «Что мне нужно для счастливого брака?» Вам нужно быть хорошим партнером. Затем спросите, как вы можете стать хорошим партнером. Вы можете делать что-то каждый день, чтобы ваш партнер чувствовал заботу о себе. Что-то, что облегчает их жизнь. Как вы можете облегчить жизнь своему партнеру? Вы можете приготовить для него утренний кофе... и так далее, ища маленькие способы продвинуться к своей конечной цели.

Люди часто думают, что это странно – с упоением надевать туфли, или класть один предмет одежды в корзину для белья, или готовить одну чашку кофе, или раскладывать книги на столе. Но смысл не в том, чтобы сделать две минуты работы и больше ничего не делать. Суть в том, чтобы овладеть искусством появляться.

Вот один из примеров:

Один читатель сказал мне: «Когда я возвращался в спортзал после двухлетнего отсутствия, я сказал себе, что все, что мне нужно сделать, это прийти в спортзал с сумкой и остаться там на десять минут, а потом я могу идти домой, если захочу». В итоге это сработало. Он вернул себе привычку заниматься фитнесом и стал заниматься постоянно.

Правда в том, что привычка должна быть создана, прежде чем ее можно будет улучшить. Если вы не можете освоить базовый навык появления, то у вас мало надежды овладеть более тонкими деталями. Для читателя, которого я только что упомянул, дело было даже не в физических упражнениях. Он мог зайти в холл спортзала, сесть и почитать книгу. Он может подойти к тренировочной станции, установить ее так, как будто собирается поднимать тяжести, но на самом деле не делать ни одного повторения. Конечно, он не может делать это вечно, но в начале идея заключается в том, чтобы получить комфорт от простого нахождения в спортзале. Стать таким человеком, который ходит в спортзал четыре дня в неделю. Как я говорю в книге «Атомные привычки»: *стандартизация прежде оптимизации*. Сделайте это стандартом в своей жизни, а потом беспокойтесь о том, как сделать это лучше.

Подобные стратегии работают и по другой причине: они укрепляют личность, которую вы хотите создать. Если вы появляетесь в спортзале пять дней подряд – даже если всего на две минуты, – вы голосуете за свою новую личность. Вы голосуете за тот тип человека, который не пропускает тренировки. Вы совершаете самое маленькое действие, которое подтверждает тип человека, которым вы хотите быть.

Это все для Урока 2. Увидимся в следующем уроке.

### ***Проверка прогресса***

К концу этого урока у вас должна быть двухминутная версия привычки, которую вы хотите сформировать и начать осваивать искусство проявлять себя. Эта двухминутная привычка должна быть самой маленькой версией вашей привычки, которая укрепляет вашу желаемую личность.

## Урок 3. Как внедрить новые привычки в свою жизнь

Многие люди думают, что им не хватает мотивации, в то время как на самом деле им не хватает ясности. Не всегда очевидно, когда и где нужно действовать.

В прошлом уроке мы говорили о разработке двухминутной версии вашей привычки. В этом уроке мы обсудим идеальное время и место для внедрения этой привычки в вашу жизнь. Другими словами, мы собираемся найти четкое и конкретное место, где будет жить ваша новая привычка. Если вы сможете найти правильное время и правильное место для своей новой привычки, все встанет на свои места.

Вот как это сделать:

Один из эффективных способов внедрить новую привычку в свою жизнь – это «намерение реализации». Намерение внедрения – это план, который вы составляете заранее о том, когда и где действовать. То есть, как вы собираетесь реализовать свою привычку. Ученые обнаружили, что если вы создаете намерение на реализацию, вы с большей вероятностью будете следовать своим планам и придерживаться своих привычек. Это верно в отношении таких привычек, как переработка мусора, учеба, ранний отход ко сну, отказ от курения и многих других.

Простой способ применить эту стратегию к своим привычкам – заполнить следующее предложение:

Я буду [ДЕЙСТВИЕ] в [ВРЕМЯ] в [МЕСТЕ].

Позвольте мне привести несколько примеров того, как это выглядит:

1. Я приготовлю зеленый коктейль в 7 утра на своей кухне.
2. Я буду делать растяжку в 9 вечера в своей спальне.
3. Я отправлю своему партнеру сообщение с уведомлением в начале обеденного перерыва в офисе.
4. Я буду открывать учебники в 7 часов вечера за своим столом в комнате в общежитии.
5. Я буду заправлять постель после того, как выключу будильник в своей спальне.

Решающий шаг здесь – это найти подходящее *время* и *место*, чтобы включить новую привычку в свой распорядок дня. Вы ищете тот решающий момент, в котором должна жить ваша новая привычка. Убедитесь, что ваше намерение внедрить новую привычку является конкретным и четким. Вот еще несколько примеров:

1. Я выпью стакан воды после того, как почищу зубы в ванной.
2. Я просмотрю всю нежелательную почту после того, как получу почту в полдень в почтовом отделении.
3. Я буду расставлять приоритеты на день в 8:30 утра за своим рабочим столом.

Когда и где вы решите включить привычку в свой распорядок дня, может иметь большое значение. Если вы пытаетесь добавить медитацию в свой утренний распорядок дня, но утро проходит в хаосе, а ваши дети постоянно вбегают в комнату, то, возможно, это неподходящее место и время. Подумайте о том, когда вы с наибольшей вероятностью добьетесь успеха. Не просите себя выполнять привычку, когда вы, скорее всего, будете заняты чем-то другим. Чем сильнее ваша новая привычка привязана к определенному времени и месту, тем больше шансов, что вы заметите, когда придет время действовать.

### *Резюме первой недели*

Настоящее изменение поведения – это изменение личности. Каждый может убедить себя один или два раза посетить спортзал или питаться здоровой пищей, но если вы не измените убеждения, лежащие в основе поведения, то вам будет трудно придерживаться долгосрочных

изменений. Улучшения будут временными, пока они не станут частью вашей сущности. Каждое ваше действие – это голосование за то, каким человеком вы хотите стать. Привычка должна быть сформирована, прежде чем ее можно будет улучшить. Вам необходимо овладеть искусством появляться на людях. Если вы сможете овладеть нужной привычкой в нужное время, все встанет на свои места. Чем сильнее ваша новая привычка привязана к определенному времени и месту, тем больше шансов, что вы заметите ее, когда придет время действовать.

### ***Проверка прогресса за неделю 1***

К концу первой недели у вас должна быть двухминутная версия привычки, которая укрепляет вашу желаемую личность, а также четкое и конкретное намерение по ее внедрению в ваш распорядок дня.



## Урок 4. Как спроектировать свое окружение для успеха

Добро пожаловать на вторую неделю. На этом этапе вы знаете, какую желаемую личность вы пытаетесь сформировать. У вас есть двухминутная версия вашей привычки, которая укрепляет эту личность, и вы разработали четкое и конкретное намерение по внедрению этой небольшой привычки в ваш распорядок дня. Теперь пришло время обсудить несколько стратегий, которые помогут оптимизировать этот процесс и сделать его еще более легким, чтобы придерживаться новой привычки изо дня в день.

Один из самых простых способов сделать это – сделать сигналы, которые запускают и стимулируют ваши привычки, настолько очевидными и заметными, насколько это возможно. Любая привычка инициируется сигналом, и мы с большей вероятностью заметим те сигналы, которые выделяются. Создание очевидных визуальных сигналов может привлечь ваше внимание к желаемой привычке. Большинство людей думают, что [формирование лучших привычек](#) или изменение своих действий зависит от [силы воли](#) или [мотивации](#). Но скорее всего, движущей силой номер один для улучшения привычек и изменения поведения является архитектура выбора вашей [среды](#).

Ваши привычки меняются в зависимости от места (помещения), в которой вы находитесь и сигналов перед вами или для вас.

Окружающая среда – это невидимая рука, формирующая поведение человека. Несмотря на нашу уникальную индивидуальность, определенные модели поведения имеют тенденцию возникать снова и снова в определенных условиях окружающей среды.

1. В церкви люди склонны говорить шепотом.

2. На темной улице люди ведут себя настороженно и настороженно... Таким образом, наиболее распространенная форма изменений не внутренняя, а внешняя: нас меняет окружающий мир. Каждая привычка зависит от контекста. (18)

К сожалению, окружающая среда, в которой мы живем и работаем, часто позволяет нам не выполнять определенные действия, потому что нет очевидной подсказки, которая бы вызвала такое поведение. Легко не есть фрукты и овощи, когда они лежат на виду в глубине холодильника. Легко не заниматься йогой, когда ваш коврик для йоги спрятан в коробке в подвале. Легко не писать записки «спасибо», когда канцелярские принадлежности спрятаны на редко посещаемой полке. Когда сигналы, вызывающие привычку, едва заметны или скрыты, их легко игнорировать. По этой причине изменение дизайна окружающей среды может стать одним из самых эффективных шагов, которые вы можете предпринять для привития хороших привычек. Этот процесс называется «дизайн окружающей среды».

Дизайн окружающей среды стал той стратегией, которая помогла мне преодолеть трудности. Я купил маленькую чашку, положил в нее зубную нить и поставила ее прямо рядом с зубной щеткой. Теперь она была на виду, на прилавке, где я могла легко ее увидеть. Почти как по волшебству, это простое изменение обстановки – это все, что мне потребовалось, чтобы привить себе привычку пользоваться зубной нитью. В сочетании с моим намерением реализации мне было легко следовать новому поведению. Я буду брать зубную нить после того, как положу зубную щетку в ванной. Теперь я делаю это так уже много лет.

Давайте обсудим несколько способов, с помощью которых вы можете использовать дизайн окружающей среды для поддержки и укрепления ваших намерений в отношении привычек. Вот несколько способов изменить дизайн окружающей среды и сделать сигналы для ваших хороших привычек более очевидными. Например:

1. Если вы хотите не забыть сделать пять подтягиваний перед тем, как зайти в душ, прикрепите на дверь душевой записку.

2. Если вы хотите не забыть наполнить свою бутылку с водой каждый раз, когда она опустошается более чем наполовину, нарисуйте на бутылке с водой маленькую линию на отметке половины бутылки.

3. Если вы хотите не забывать писать в дневнике в течение пяти минут в 7 утра, положите дневник на кухонный стол, чтобы вы видели его каждое утро, когда садитесь завтракать.

4. Если вы хотите не забыть почитать книгу, а не смотреть на телефон каждый раз, когда вам скучно, установите на экране блокировки телефона фотографию книги, которую вы пытаетесь дочитать.

5. Если вы хотите не забыть пробежаться каждое утро, разложите одежду и обувь для тренировки накануне вечером.

6. Если вы хотите не забыть попрактиковаться в испанском, разложите на кухонном столе учебники, чтобы их можно было листать во время еды.

7. Вы хотите писать по пятьсот слов каждый день. Выходя утром из спальни, закройте дверь и повесьте прямо на уровне глаз записку-напоминание с надписью: «Написать 500 слов». Когда вы ляжете спать, вам не разрешается открывать дверь, пока эти слова не будут написаны.

8. Вы хотите начинать каждый день с чтения хорошей книги, занятий йогой или медитации, положите на телефон, когда ложитесь спать, записку с надписью: «Занимайтесь йогой 5 минут». Когда вы проснетесь, вам не разрешается снимать записку и пользоваться телефоном, пока вы не выполните эту привычку.

Эту стратегию можно резюмировать следующим образом: Если вы хотите сделать привычку большей частью своей жизни, вам нужно сделать подсказку большей частью вашего окружения. Убедитесь, что лучший выбор – это самый очевидный. В долгосрочной перспективе (а часто и в краткосрочной) ваша сила воли не победит ваше окружение. Вы можете изменить пространство, где вы живете и работаете, чтобы увеличить воздействие позитивных сигналов. Принять лучшее решение легко, даже естественно, когда сигналы для хороших привычек находятся прямо перед вами.

Проектирование окружения имеет большое значение не только потому, что он влияет на то, как мы взаимодействуем с миром, но и потому, что мы редко этим занимаемся. Большинство людей живут в мире, созданном для них другими. Но вы можете изменить пространство, в котором живете и работаете, чтобы увеличить воздействие положительных сигналов и уменьшить воздействие отрицательных. Дизайн окружающей среды позволяет вам вернуть себе контроль и стать архитектором своей жизни. Будьте дизайнером своего мира, а не просто его потребителем. (18)

### ***Проверка прогресса***

На данном этапе у вас есть двухминутная версия и четкое намерение по ее выполнению. К тому времени, когда вы закончите выполнять этот урок, вы должны оптимизировать хотя бы один элемент вашего окружения, чтобы сделать сигнал вашей привычки более очевидным. (Вы положили подушку для медитации или положили книгу на журнальный столик вместо пульта дистанционного управления). Физическое пространство должно быть спроектировано так, чтобы работать с вашими привычками, а не противоречить им.

## Урок 5. Как сделать хорошие привычки автоматическими

В прошлом уроке мы обсуждали дизайн среды как метод, позволяющий сделать подсказки более очевидными, но вы также можете оптимизировать среду, чтобы облегчить выполнение самих действий.

Я называю этот процесс «уменьшением трения». Чем меньше трение, связанное с привычкой, тем больше вероятность того, что она возникнет. Другими словами, чем удобнее, тем больше шансов, что вы будете следовать своей привычке.

Когда вы решаете, где практиковать новую привычку, лучше всего выбрать место, которое уже есть в вашем расписании дня. Привычки легче формировать, когда они вписываются в поток вашей жизни. Например, вы с большей вероятностью пойдете в спортзал, если он находится по дороге на работу, потому что остановка не вносит особых сложностей в ваш образ жизни. Для сравнения, если спортзал находится в стороне от вашего обычного маршрута – даже на расстоянии всего нескольких кварталов – теперь вам придется «сбиваться с пути», чтобы попасть туда.

Возможно, еще более эффективным является уменьшение трения внутри вашего дома или офиса. Слишком часто мы пытаемся завести привычки в условиях повышенного трения. Мы пытаемся питаться здоровой пищей в доме, где полно чипсов и печенья. Мы пытаемся вести хороший разговор с другом или членом семьи, в то время как наши телефоны постоянно перебивают нас. Мы пытаемся работать над важной презентацией, сидя в комнате с болтливым коллегой.

Я сравниваю эти попытки сформировать привычки с тем, как если бы мы заставляли воду течь по согнутому шлангу. Представьте, что вы держите в руках садовый шланг с перегибом посередине. Через него может протекать некоторое количество воды, но не очень много. Если вы хотите увеличить скорость прохождения воды через шланг, у вас есть два варианта.

Первый вариант – это подкрутить вентиль и выпустить больше воды. Попытка усилить мотивацию, чтобы придерживаться трудной привычки, и преодолеть трение в окружающей среде похожа на попытку протолкнуть воду через перегнутый шланг. Вы можете это сделать, но это требует больших усилий и увеличивает напряжение в вашей жизни. Это не обязательно должно быть так. Вы можете устранить точки трения, которые сдерживают вас. Вы можете просто убрать изгиб в шланге и позволить воде течь естественным путем. Изменить свое окружение так, чтобы ваши привычки стали удобными и легкими – это то же самое, что убрать изгиб в шланге. Вместо того чтобы пытаться преодолеть трение в вашей жизни, вы уменьшаете его. Главная идея заключается в том, чтобы создать условия, в которых делать правильные вещи будет как можно проще. Вы хотите сделать свои хорошие привычки путем наименьшего сопротивления.

Вот несколько примеров того, как именно это можно сделать:

1. Поместите приложения, способствующие обучению или релаксации – приложения для чтения, такие как Audible и Pocket, или приложение для медитации Headspace – на главный экран вашего телефона, вместо того чтобы заполнять его отвлекающими факторами, такими как электронная почта или социальные сети.

2. Соорудите домашний тренажерный зал. Таким образом, даже если у вас нет времени на полноценную тренировку в спортзале, вы сможете сделать несколько комплексов упражнений дома.

3. Получайте наборы здоровой еды с доставкой на дом с помощью таких сервисов, как Green Chef или Hello Fresh.

4. Очистите свое рабочее пространство от отвлекающих факторов, которые могут выбить вас из колеи.

Самый лучший способ уменьшить трение – это использовать технологии и автоматизацию. Именно для этого предназначены многие популярные виды бизнеса. Если вы посмотрите на самые привычные продукты, то вы заметите, что одна из вещей, которую эти товары и услуги делают лучше всего – это устраняют небольшие трения из вашей жизни.

1. Услуги по доставке еды уменьшают трение, связанное с покупкой продуктов.
2. Приложения для знакомств уменьшают трение при завязывании социальных знакомств.
3. Сервисы совместного использования транспортных средств уменьшают трение при перемещении по городу.
4. Обмен текстовыми сообщениями уменьшает трение при отправке письма по почте.

Подобно тому, как предприятия используют технологии для автоматизации поведения масс, вы можете использовать технологии для автоматизации своего собственного поведения.

Например, мы купили новый блендер. С его помощью легко делать смузи. Вы просто нажимаете кнопку «Смузи». Ноль размышлений. Не нужно устанавливать таймер или выбирать скорость. В нем как можно меньше движущихся частей, поэтому его легко мыть. Есть только две части. Ополосните обе, и вы снова готовы к использованию. Некоторые более дорогие модели еще проще – они самоочищаются. В конечном счете, блендер, который легче использовать и легче чистить, будет использоваться чаще. Технологии могут превратить действия, которые раньше были трудными, раздражающими и сложными, в легкие, безболезненные и простые.

На данном этапе курса вы сосредоточитесь на оптимизации своего окружения, чтобы вам было легче придерживаться двухминутной привычки и следовать своему намерению. Вам не нужно больше мотивации. Вам нужно более благоприятное окружение.

### ***Проверка прогресса***

На этом этапе вы должны создать условия, которые позволят вам с легкостью завершить привычку. Цель снижения трения – это повысить удобство и увеличить вероятность того, что вы сможете довести дело до конца. Надеюсь, стратегии, описанные в этом уроке, помогли вам сделать именно это.

## **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.