

Стивен Гайз

mini

ПРИВЫЧКИ

МАХІ  
РЕЗУЛЬТАТЫ

альпина  
ПАБЛИШЕР

## Мини-привычки. Введение

Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага.

Лао-цзы

Начнем с первой мини-привычки.

Каждый день читайте по две страницы этой книги, пока не прочитаете ее целиком. Можно и больше, но ни в коем случае не меньше. Для двух страниц не надо особых усилий или затрат времени, поэтому никаких отговорок. Таким образом, читая книгу о мини-привычках, вы поймете, как это — приобрести мини-привычку.

Коснитесь своего носа прямо сейчас. Я совершенно серьезен. Позже объясню. Хорошо, теперь подумайте, что значат для вас следующие утверждения:

1. Глобальные намерения бессмысленны, если они не приносят результата.

Например, я могу сказать, что каждый день буду тренироваться по два часа. Но если я не стану делать этого, масштаб моего намерения не имеет ни малейшего значения. Мало того, намерение, не подкрепленное действием, может сильно подкосить уверенность в себе.

2. Исследования показывают, что люди склонны хронически переоценивать свою силу воли.

Вот почему многим очень нелегко начать меняться. У них большие запросы, но они переоценивают свою способность к действиям, которые нужно предпринять, чтобы измениться. Это и есть несоответствие желаний и возможностей.

Еще два факта для размышлений:

1. Делать по чуть-чуть — это намного больше и лучше, чем не делать ничего вообще (как с математической, так и с практической точки зрения).
2. Делать по чуть-чуть каждый день намного эффективнее, чем сделать очень много, но один раз. Насколько эффективнее? Значительно — потому что делать понемногу ежедневно достаточно, чтобы создать фундаментальную привычку, с которой вы будете дальше жить. А это, как вы скоро узнаете, серьезное дело.

Если вы согласны с этими утверждениями, то напрашивается главный вывод: маленькие намерения лучше грандиозных. Уже любопытно, правда? А мы ведь только начинаем.

Вы когда-нибудь чувствовали, что топчетесь на месте? Пробовали изменить себя и терпели неудачу? Пытались раз за разом и в результате оставляли попытки на долгое время?

Думаю, у всех нас есть подобный опыт, но давайте-ка я задам еще несколько интересных вопросов.

Итак, вам не удалось начать действовать и следовать своему плану. А что если проблема не в вас, а в вашей стратегии? В той самой, которой придерживаются почти все на свете. А что если знания о человеческом поведении, силе воли и способностях мозга предусматривают лучшую альтернативу, просто ее реже используют и она малоизвестна? И что если переход на эту новую стратегию может все поменять и с ней — неважно, что вы о ней думаете, — вы начнете действовать, достигать поставленных целей, формировать полезные привычки и измените свою жизнь?

Добро пожаловать в мир мини-привычек.

Знаю, это все звучит не совсем правдоподобно, но считайте, что вы сейчас пробежались глазами по моей краткой автобиографии. Я в точности описал реальность, в которой существовал, и открытия, которые сделал в конце 2012 года. Предыдущие десять лет моей жизни были постоянным поиском, отчаянными попытками роста — с досадными результатами. Но затем я попробовал нечто кардинально новое — и совершился прорыв. Я задался целью понять, почему моя новая стратегия так хорошо работает, и был (да и сейчас все еще) поражен, как все идеально сошлось. И вот перед вами эта книга.

Мы всегда готовы сурово судить себя за то, что плохо продвигаемся к цели, но редко виним выбранную стратегию. И повторяем ошибочный путь снова и снова, пытаясь добиться результата. Однако если вы терпите неудачу, раз за разом пользуясь одной и той же стратегией, самое время сменить ее. Совершенно неважно, что она отлично работает для кого-то другого, — у вас-то с ней ничего не складывается! Вот бы мне выучить этот урок много лет тому назад.

Совсем недавно я попросил вас потрогать нос, потому что хотел, чтобы вы кое-что себе доказали. Во-первых, потрогав нос, вы не получили за это никакой награды. Во-вторых — вы сделали это, просто потому что могли. А если еще не сделали, то сделайте сейчас, чтобы следующие слова относились и к вам. Или, если вы уж настолько упрямы, так и быть, можете совершить любое другое мини-действие.

Вы смогли коснуться носа, потому что ваша сила воли оказалась мощнее испытанного сопротивления. Поздравляю! Вы приняты в клуб мини-привычек.

Это было элементарное упражнение на силу воли. Если вы смогли заставить себя коснуться носа, то сможете и добиться результатов, работая со стратегией этой книги. Я не шучу. Книга, которую вы читаете, появилась только потому, что 28 декабря 2012 года я сделал одно отжимание. То, что я могу подтягиваться шестнадцать раз кряду и нахожусь в хорошей физической форме, — следствие все того же одного отжимания. То, что я читаю и пишу каждый день, — это тоже благодаря

ему. Одно-единственное отжимание стало первым шагом, который привел к значительным изменениям в моей жизни.

Каждое серьезное свершение покоится на фундаменте, заложенном тем, что было сделано ранее. Если проследить этот путь, вы увидите, что все начиналось с одного маленького шага. Без того отжимания я бы до сих пор отчаянно уговаривал себя ходить в тренажерный зал, читать и заниматься писательством. Одно отжимание открыло для меня новую стратегию, обернувшуюся невероятной пользой. Итак, вы готовы услышать историю, как одно маленькое упражнение изменило всю мою жизнь?

## Как все началось: задача одного отжимания

Я подумываю назвать его «золотым отжиманием».

Было 28 декабря 2012-го, новый год приближался. Как и многие другие, я окидывал мысленным взором прошедший год и не был доволен результатами. Я хотел в следующем году жить лучше. Моим главным стремлением был фитнес. Однако составлять список новогодних обещаний я не стал — я уже давно против них, потому что максимальная их результативность составляет 8%.

Мне казалось, что у меня намного больше шансов выиграть в Лас-Вегасе, нежели преуспеть в жизни. Со времени обучения в старших классах я пытался ввести тренировки в привычку. Но за десять лет, несмотря на все усилия, это мне так и не удалось. От такого результата уверенности в себе не прибавится! Моих порывов измениться хватало в среднем на пару недель, пока по той или иной причине я это не прекращал. А иногда и причины не было: просто останавливался. Но я хотел сделать что-нибудь до условной точки отсчета ежегодных обещаний — до первого января — и поэтому решил начать тренировки прямо сейчас, не откладывая в долгий ящик, по полчаса.

Но не стронулся с места. Не смог заставить себя действовать. Я попробовал прибегнуть к стандартным мотивационным уговорам: «Ну же, Стивен, давай. Настоящие чемпионы должны работать». Попробовал послушать ритмичную музыку, представляя свое новое классное тело, с которым не стыдно появиться на пляже... Не получалось. Я ощущал себя настолько потерявшим форму, апатичным и никчемным, что не мог сделать ничего. Получасовая тренировка казалась Эверестом. Мысль о тренировке только отталкивала. Я чувствовал, что потерпел крах.

Меня пугали не время и не усилия, что надо потратить на получасовую тренировку, а весь масштаб работы, которую необходимо проделать, чтобы достичь результата, о котором я мечтал. Слишком огромным было расстояние между нынешним моментом и поставленной целью. Год тренировок — мой разум ужаснулся. Я испытывал вину, подавленность, впал в уныние. И все это — прежде чем начал делать хоть что-то!

Переломный момент

Несколькими месяцами ранее я прочитал потрясающую книгу о

нестандартном мышлении и решении проблем — «Игры для разума» Майкла Микалко[1]. Одна из таких игр называется «Фальшивые лица». Играя в нее, вы представляете противоположное тому, о чем думали, и видите, как сами собой начинают возникать креативные идеи. Грубый пример: а что если вместо небоскреба построить здание, уходящее глубоко под землю? Этот метод пробуждает креативное мышление, заставляя ваш мозг смотреть шире и видеть весь спектр возможностей.

Мне надо было решить проблему, этот прием всплыл в голове, и я решил подумать о противоположности получасовой тренировки. Первым вариантом стал просмотр телевизора, совмещенный с поеданием мороженого. Затем я сообразил, что полноценная получасовая тренировка только кажется сейчас такой неподъемной задачей (покорением Эвереста). Другой противоположностью, о которой я подумал, был объем тренировки. А если вместо того, чтобы полчаса потеть и трудиться, я сделаю одно-единственное отжимание? Ничего больше, только одно отжимание. Действительно полная противоположность моего недостижимого Эвереста.

Меня насмешила сама мысль об этом. Как мелко! Будто одно отжимание может к чему-то привести. Мне нужно делать намного больше! Но каждый раз, возвращаясь к первоначальному плану, осуществить его я не мог. После того как мне надоели бесплодные попытки, я подумал: «Да все равно! Отожмусь-ка разок». Лег на пол, сделал одно отжимание — и изменил свою жизнь к лучшему.

Когда я принял нужное для отжимания положение, я понял, что оно ничем не отличается от начала получасового занятия. Я сделал отжимание. Плечи протестовали, локти требовали смазки, и в целом было похоже, будто мышцами воспользовались впервые после двадцатичетырехлетнего перерыва. Но без всяких пауз я отжался еще несколько раз, все равно ведь уже начал. Каждое отжимание было жестоким испытанием для моих неработающих мышц и неподатливого мозга.

Поднявшись, я решил, что это лучше, чем ничего. Но, заметьте, я все равно чувствовал, что на этом мои свершения могут кончиться. И тут у меня возникла идея поставить себе маленькую задачу — одно подтягивание. Слишком просто, чтобы отказаться. Я установил перекладину и подтянулся. Затем еще несколько раз. «Интересно, — подумал я, — это сложно, но не настолько сложно, как я предполагал и к чему готовился».

Мышцы разогрелись. Мотивация увеличить нагрузку значительно выросла, но начать было так тяжело (и я настолько был не в форме), что внутреннего сопротивления все еще хватало с лихвой. Я продолжал придерживаться той же стратегии, продвигаясь совсем понемногу. Во время ежедневного подхода к одному отжиманию я устанавливал себе семь микроцелей: хорошо, еще одно, хорошо, еще два, а теперь еще одно. Каждый раз, когда я приманивал себя новой целью, я достигал ее или даже превосходил. Это очень здорово — для разнообразия не потерпеть неудачу, а достичь цели.

Вскоре я упражнялся уже по двадцать минут и чувствовал себя замечательно. Раньше на этом моменте тренировки я включал десятиминутное видео с упражнениями на пресс и занимался по нему. Когда я подумал об этом, мой мозг немедленно отреагировал: «Да, все пока идет отлично, но не стоит искушать судьбу». Догадайтесь, что я сделал следом.

Я решил разложить коврик для занятий. Мозг принял это. Затем я нашел видео. Мозг не сопротивлялся. Я включил запись. Десятью минутами позже мои абдоминальные мышцы горели. Важно обратить внимание, что все эти решения были отдельными маленькими задачами. Ни на одном из этапов я не устанавливал для себя: вот сейчас возьмусь и выполню полностью программу с упражнениями на пресс. Заяви я об этом своему мозгу, ничего бы не получилось.

Через день после того, как мое отжимание превратилось в полноценную получасовую тренировку, я написал пост «Задача: одно отжимание». Эта запись в моем блоге и сейчас одна из самых популярных. До сих пор люди пишут мне, рассказывая, как она помогла им начать регулярно тренироваться.

В 2013 году я продолжал требовать от себя одного отжимания в день. Обычно удавалось сделать больше. Но однажды я вспомнил об отжимании, когда уже лег спать. Перевернулся на живот, отжался прямо в постели и развеселился от того, что выполнил свою ежедневную норму в последнюю секунду. Это кажется бессмысленным, но на самом деле это замечательное чувство — с легкостью следовать цели и не останавливаться на достигнутом.

Я отметил две вещи. Во-первых, несколько отжиманий в день влияют на то, как себя чувствуешь: и физически, и психологически. Я ощущал себя сильнее, состояние моих мышц улучшилось. Во-вторых, я понял, что упражнения становятся привычкой. Задача была совсем несерьезной, но тем не менее благодаря ей я делал что-то каждый день. Регулярно тренироваться стало легче. Получив положительный опыт, я заинтересовался, есть ли научное объяснение тому, что сверхмаленькие цели работают в моем случае намного лучше больших. Поиски показали, что объяснения действительно существуют. В этой книге я привожу их немало. Единого исследования, озаглавленного «Мини-привычки — вот ответ», нет. Методология построения привычек содержится в десятках трудов, изучающих силу воли, способности мозга и пути, благодаря которым действие становится регулярным.

От домашних тренировок я перешел к тренажерному залу и с того времени нарастил неплохую мышечную массу. Двадцатого сентября я осознал, что этот, уже проверенный, подход можно использовать и в других областях моей жизни, например в чтении и писательстве. С тех пор я не перестаю удивляться себе, постоянно повышая производительность и находясь в отличной форме. Все, чего я ждал, происходит прямо сейчас. Недавно я даже стал есть салаты — просто потому, что сам захотел. Когда вы вкладываетесь в себя в таких важных сферах жизни, как фитнес и обучение, постепенно эта привычка

переносится и на остальные сферы.

## Только хорошие привычки

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу, чтобы вы поняли: моя книга не поможет бросить курить или справиться со страстью к азартным играм. Эта стратегия подходит только для хороших привычек, которые обогащают вашу жизнь на годы вперед. У избавления от дурных привычек и создания привычек хороших одна цель — замена текущего поведения новым, лучшим. В случае плохих привычек главная мотивация к изменениям — движение от того, что плохо. В случае хороших привычек главная мотивация — движение к тому, что хорошо. Мини-привычки сосредоточены на движении вперед, движении к хорошему.

Изменения укоренившихся активных дурных привычек, таких как наркомания, должны включать в себя разнообразные психологические процессы и могут потребовать помощи специалистов. Но если вам нужно справиться с пассивными дурными привычками, такими как лень, страх или склонность тратить время попусту, эта книга может здорово помочь. Пассивные плохие привычки можно исключить из своего поведения, встроив в него новые хорошие. Разве получится продолжать предаваться дурным привычкам, когда все время теперь вы тратите на хорошие? И, честно говоря, таким образом ввести хорошие привычки довольно легко. Простые решения проблемы часто оборачиваются фикцией, но в данном случае вы буквально боролись против своего мозга десятилетиями (а кто-то из вас и дольше), и стратегия, которая работает вместе с вашим мозгом, покажется легкой. Когда вы вооружены правильными знаниями и стратегией для изменений, цель, которая раньше казалась невозможной, становится ясной и достижимой. Это все равно что попытка открыть запертую дверь — если у вас есть ключ, вы откроете ее легко (конечно, проблем не будет, если вы слесарь или грабитель, но сейчас эта аналогия только запутает).

Тем не менее блуждающие во тьме (возможно, из-за своих плохих привычек) тоже нуждаются в свете. Если дурные привычки учиняют полный разброд в вашей жизни, добавление в нее хороших может помочь изменить все. Тьма не существует сама по себе — так мы назвали отсутствие света. Вероятно, люди обзаводятся вредными привычками за неимением хороших и тем самым впускают в свою жизнь темную пустоту. Когда вы обретаете хорошие привычки, они освещают другие пути, показывают вам все возможности, возрождают вашу уверенность в своих силах и дарят надежду. И еще они служат прекрасным фундаментом для будущего.

Это не просто информация, но и жизненная философия, которая демонстрирует нам и объясняет, что первый шаг — самый важный. Иначе говоря, она способна помочь не только в построении привычек, но и в других сферах жизни. Я не то чтобы надеюсь, что моя книга поможет вам, — я совершенно уверен в этом. Настолько же, насколько уверен в

том, что идея новогодних обещаний у большинства людей снова не сработает. Статистически это именно так. Работая с мини-привычками, вы присоединитесь к тем, кто меняет свою жизнь самым невероятным образом.

## Краткий обзор системы мини-привычек

Термин «мини-привычки» проходит через всю книгу, так что я хочу вкратце разъяснить общую идею. Мини-привычка — мини-версия привычки, которую вы хотите сформировать. Сто отжиманий в день минимизируем до одного в день. Написание трех тысяч слов ежедневно сводим до пятидесяти слов ежедневно. Попытку всегда мыслить позитивно начинаем с двух позитивных мыслей в день. Желание быть предприимчивым и находчивым — с ежедневного обдумывания пары идей.

Фундамент системы мини-привычек — «дурацкие маленькие» шаги. В идее маленьких шажков нет ничего нового, но как и почему она работает, досконально не разбиралось. Конечно, здесь тоже все относительно, маленький шаг для вас может быть огромным скачком для меня. Ключ в определении «дурацкие маленькие»: если шаг кажется вам дурацким по сравнению с тем, что вы могли бы сделать, значит, это то, что надо.

Сила системы мини-привычек в ее прикладном характере, в образе мышления, в положительной ответной реакции, в возрастающей вере в собственные силы и, конечно, в превращении маленьких шагов в привычки. Все это неотъемлемые части простой стратегии, основанной на их совокупности, и обо всем этом я еще расскажу.

Для воплощения в жизнь мини-привычек потребуется совсем немножко силы воли — только чтобы заставить себя сделать небольшой шаг. Ее не нужно особо включать, чтобы сделать одно отжимание или подумать над парой идей.

Следование системе мини-привычек приводит к неожиданно серьезным результатам. Первый плюс — немалый шанс, что, совершив мини-действие, которое вы себе назначили, вы повторите его еще несколько раз. Это происходит, потому что мы действительно хотим изменить свой образ жизни к лучшему, и как только начинаем, сопротивление уменьшается. Второй плюс — заведенный порядок. Даже если вы не будете совершать ничего сверх установленного шага, это действие постепенно станет вашей (мини) привычкой. Так что можете увеличивать количество подходов к одному действию или равномерно расширять спектр новых привычек. Еще один плюс — постоянный, устойчивый успех. Если взяться за весь пласт задач, крах может быть катастрофическим, но мини-привычки слишком малы, чтобы вы потерпели неудачу. Заодно вы избавляетесь от деструктивных чувств — вины и своей несостоятельности, — которые неизбежно влечет за собой неудача. Эта система одна из немногих гарантирует вам успех каждый день — благодаря воодушевлению, которое только растет в процессе, и

легкодостижимым целям. Только с мини-привычками я почувствовал, что меня невозможно остановить, а раньше чувствовал лишь, что меня невозможно заставить начать.

Подводя итоги, мини-привычка — **ОЧЕНЬ** маленькое положительное действие, которое вы заставляете себя совершать ежедневно. Маленькие шаги срабатывают всегда — привычка выстраивается постепенно, так что им просто суждено быть вместе. Романтическая история куда круче, чем вампирская сага «Сумерки».

## О привычках и о мозге

Почему бы не использовать стратегию маленьких шагов в повседневной жизни? Должно прекрасно получиться! Привычки составляют каркас жизни, и игнорировать их было бы большой ошибкой. Когда благодаря одному отжиманию в день я обнаружил, какая сила заложена в маленьких шагах, я почувствовал себя супергероем, внезапно узнавшим о своей суперсиле, и задался вопросом: как употребить ее с максимальной пользой? И понял: развивать привычки.

Книга сосредоточена на маленьких шагах, которые ведут к установлению привычек, потому что нет ничего важнее, чем ваши привычки. Исследование Университета Дьюка показало, что около 45% нашего поведения сформировано привычками. Значимость их даже весомей, чем просто 45% от нашего образа жизни, потому что привычки — это постоянно (часто ежедневно) повторяющиеся действия. Их неизменное повторение на протяжении долгих лет колоссально увеличивает пользу, которую они приносят, или вред, который причиняют.

Привычка писать ежедневно по тысяче слов приводит к написанию 365 000 слов за год. То есть примерно семи романов по 50 000 слов каждый. Пусть и немного поскромней, чем 580 000 слов в «Войне и мире» Льва Толстого (этому парню явно было что сказать).

Прикинем: вот романы — уже классические — примерно по 50 000 слов:

- Дуглас Адамс — «Автостопом по галактике» (46 333 слова)
- Стивен Крейн — «Алый знак доблести» (50 776 слов)
- Фрэнсис Скотт Фицджеральд — «Великий Гэтсби» (50 061 слово)

Может, вы с первого раза (или с первых ста попыток) и не напишете роман, который так прославится, но написать семь за год — это все же неплохой способ отточить мастерство, правда?

Вот еще привычки, способные изменить жизнь:

- Привычки тренироваться ежедневно по двадцать минут достаточно, чтобы улучшить

физическую форму.

- Привычка есть здоровую пищу может продлить на годы вашу жизнь (и дать вам больше жизненной энергии).
- Привычка вставать на час раньше, чтобы почитать, освобождает вам 365 часов в год. При средней скорости чтения 300 слов в минуту выигранное время позволит вам прочесть 6 750 000 слов, или за год больше на 131 книгу в 50 000 слов. Это МНОГО книг, а еще отличный способ расширить свои знания.

Есть и менее конкретные варианты, например позитивное мышление и умение быть благодарным, что существенно влияет на вашу жизнь. С мини-привычками этот магазин жизненных бонусов открывается и для вас. Выберите привычки, которые вам больше всего по душе, и добавьте их в корзину. Разнообразные идеи насчет мини-привычек вы можете найти на сайте [minihabits.com](http://minihabits.com). Нет-нет, стойте! Сначала дочитайте книгу. Впереди важная информация, которая поможет вам добиться успеха.

\* \* \*

Словарь Merriam-Webster описывает привычку как «привычный образ поведения: что-либо, что человек делает часто, регулярно, на повторяющейся основе». Если же рассматривать привычку, как я, с точки зрения сопротивления и силы воли, то получается иное определение: «действие, которое легче сделать, чем не делать».

Прямого и быстрого доступа к привычкам нет — нельзя моментально избавиться от какой-то привычки или завести новую. Они формируются со временем посредством многократных повторений.

Что такое привычки с точки зрения работы мозга

Проводящие пути центральной нервной системы (иначе — нейронные пути) являются каналами связи в вашем мозге. Эти пути и есть физическое выражение ваших привычек.

Как это работает: когда привычка установлена, проводящий путь нервной системы запускается мыслью или внешним стимулом, по нему проходит электрический импульс, и у вас возникает побуждение или мысль действовать привычным образом. Например, если каждое утро, проснувшись, вы принимаете душ, у вас есть нейронный проводящий путь, ответственный за это действие. Вы встаете, «душевой» нейронный путь включается, и вы, как зомби, бредете в ванную — думать здесь вовсе не требуется! Это и магия, и проклятье привычек одновременно, в зависимости от того, хорошая привычка или дурная. По мере того как привычка укореняется, ответственный за нее проводящий путь нервной системы становится прочнее, причем буквально. Вот так!

Когда мы это понимаем, наша цель упрощается и проясняется. Мы хотим создать и укрепить определенные проводящие пути с помощью повторения действий. Сказать легко, но, чтобы сделать это, нам придется преодолевать врожденные ограничения возможностей. Многие

стандартные стратегии создания привычек не принимают ограничения в расчет, недооценивая их серьезность или опираясь на малоосмысленные, абстрактные заявления в духе: «Конечно, будет сложно, но вам просто надо по-настоящему захотеть». Без четкого плана по преодолению ограничений вы перегорите или будете страдать от разлада и опустите руки, даже если поначалу воодушевились идеей. Вам кажется, что я говорю антимотивационные вещи? Да, хотя лишь потому, что из-за таких способов я десять лет терпел неудачи, но об этом немного позже.

Привычки — вопрос жизни и... стресса?

Обсуждая важность привычек, давайте поговорим и о стрессе.

Темп, который набрала жизнь в нашем мире, выше, чем когда-либо прежде. Как результат, мы намного чаще сталкиваемся со стрессом. Жизнь неидеальна, и обходиться совсем без стрессов невозможно. Но мало кто задается вопросом, как стресс влияет на привычки.

Плохо это или хорошо, но стресс усиливает поведенческие моменты, связанные с привычками. Два эксперимента Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе и один, проведенный в Университете Дьюка, показали, что стресс повышает стремление следовать привычкам. Опираясь на данные своего исследования, опубликованного в *Journal of Personality and Social Psychology*<sup>4</sup>, профессор Венди Вуд утверждает: «Людям сложно принимать решения, когда у них стресс, ослаблена сила воли или они ощущают подавленность. Если вы слишком устали, чтобы принимать решения, вы стремитесь к повторению действий, которые совершаете обычно». Это верно и для хороших, и для плохих привычек и показывает, насколько они значимы в нашей жизни.

Представьте на секунду, что происходит, если у вас есть вредная привычка, которая вас угнетает. Это своего рода закольцованная цепная реакция. Стресс запускает механизм плохих привычек, которые, в свою очередь, включают ваше чувство вины, тревожность и еще больший стресс, который снова приводит к запуску дурных привычек. А теперь представьте, что у вас есть привычки, которые снимают напряжение и стресс. Например, привычка к тренировкам. В этом случае стресс приведет вас в тренажерный зал, а упражнения помогут снять напряжение. Разница во влиянии на вашу жизнь ошеломительна: одни привычки придают уверенность и помогают добиться успеха, невзирая на любые жизненные злоключения, другие же загоняют в бесконечную спираль негатива.

Еще один момент, связанный со стрессом, — сложность изменения. Чем выше уровень стресса, тем сложнее менять жизнь. Как говорит профессор Вуд, «вы стремитесь к повторению действий, которые совершаете обычно». Стресс заставляет нас следовать привычкам, но также он отторгает от нас все новое, включая и те положительные действия, которые мы хотели бы ввести в привычку. Вы этого не видите, но сейчас я улыбаюсь. Дело в том, что стандартная формула привычек буксует в периоды стресса, потому что уже существующие привычки укрепляются, но система мини-привычек не подведет вас и здесь.

Сколько времени нужно, чтобы сформировать новую привычку?

По-разному. Любой, кто отвечает на этот вопрос иначе, повторяет то, что слышал когда-то (то есть ошибочные версии).

НЕТ, не 21 день и не 30 дней. Клянусь, я готов написать это на каждом заборе! Миф о двадцати одном дне, вероятно, пошел от доктора Максвелла Мольца, пластического хирурга. Доктор Мольц, как известно, обнаружил, что человеку, пережившему ампутацию, требуется двадцать один день, чтобы примириться с потерей конечности. Потому он решил, что двадцати одного дня человеку вполне достаточно, чтобы приспособиться к любым жизненным изменениям. Неужели, док? Готов поспорить, что свыкнуться с потерей конечности и начать пить больше воды — задачи не одного ряда. Еще добавлю, что и то и другое значительно отличается от попытки делать сто пятьдесят отжиманий в день.

Наиболее цитируемое и приближенное к жизни исследование длительности формирования привычек было опубликовано в 2009 году в *European Journal of Social Psychology*. Каждый участник эксперимента выбирал «определенную еду, питье или какую-либо активность для внедрения в свою жизнь при одних и тех же условиях, ежедневно (например, «после завтрака») в течение двенадцати недель». И что обнаружилось?

Среднее время, потребовавшееся для возникновения привычки, — 66 дней. Но огромная разница между временными промежутками — от 18 до 254 дней — ясно показала, что в сроках укоренения привычки существует колоссальный разброс. И в некоторых случаях необходимо очень много времени. Цели, рассчитанные на двадцать один и тридцать дней, очень популярны, но маловероятно, что они помогут сформировать разные типы привычек. Вероятно, задача выпивать стакан воды каждый день и сможет стать привычкой за этот срок, но для выработки более сложных привычек, вроде ежедневной сотни приседаний, потребуется дней двести, а то и больше.

Это плохая новость. Новость хорошая: привычки включаются и выключаются не механически — если вы шестьдесят дней делаете по сто приседаний, на шестьдесят первый день вам будет значительно легче, чем в первый, даже если вы еще не отработали привычку до автоматизма. Развивать привычку — все равно что совершать подъем на велосипеде — вверх по крутому склону, к вершине и затем спускаться. Чтобы начать, приходится выжимать из ножных мышц все. Потом дело идет легче, но необходимо продолжать крутить педали, пока не достигнешь вершины, иначе покатишься назад и сведешь на нет все свои достижения.

По моему опыту, первый признак того, что привычка стала формироваться, — падающее сопротивление, от чего возникают замечательные ощущения. Наш мозг посылает электрические импульсы через нейронные проводящие пути, а мы знаем, что эти импульсы всегда выбирают путь наименьшего сопротивления. То есть мозг предпочитает существующие привычки, потому что под них уже специально заведены проводящие пути. А новые способы действий еще не проверены, опасны,

и путей под них нет. Так что, пока у вас отсутствуют укрепившиеся проводящие пути, вам приходится «вручную» разбираться с типичными действиями. И чем чаще вы делаете это, тем быстрее образуется и начнет расти новый маленький проводящий путь нервной системы. Со временем он сможет соперничать с прежней схемой вашего поведения.

Что касается самого процесса, вовсе не важно, сколько времени будет формироваться привычка, потому что ваша цель — пользоваться ей всегда. Разве вы захотите тренироваться полгода и бросить, потому что уже достигли своей цели? Разве откат после достигнутого прогресса не будет разочарованием? Что важно, так это правильно распознать сигналы, говорящие, что ваше действие становится привычкой. Тогда вы сможете, спокойно поддерживая ее, переключиться на следующую цель.

Еще один любопытный момент из исследования 2009 года: обнаружилось, что, если пропустить один день, привычка не разрушится. С точки зрения физиологии один день не улучшит и не ухудшит процесс в целом. Но психологически такой перерыв может обернуться проблемой. Конечно, лучше не пропускать день, но на всякий случай имейте этот факт в виду: он может помочь не потерять запал на пути к цели.

## Как работает ваш мозг

Я сейчас один сплошной мозг, Ватсон. Все остальное — не более чем придаток.

Артур Конан Дойл. Из сборника рассказов «Архив Шерлока Холмса»

В этой главе я позволяю себе рассматривать мозг как две отдельные сущности — сознательный мозг и подсознательный мозг. Разумеется, строение мозга гораздо сложнее, но для наших целей такого разделения вполне достаточно.

Позвольте следующему положению проникнуть в глубины вашего разума и утвердиться там. Никогда не забывайте: повторение — язык (подсознательного) мозга.

(Подсказка: если вы повторите это, то уже не забудете. Больше на тему мозга шутить не станем.)

Чтобы достичь цели по созданию привычек, необходимо изменить мозг посредством повторяемости действий. Однако мозг будет сопротивляться изменениям, пока постепенно не начнет получать за них «награду». Таким образом, повторение и награда — это два ключика к упрочению изменений. Гораздо приятнее повторять действие, если получаешь за это награду.

Случалось ли вам управлять автомобилем без гидроусилителя? Приходится налегать на руль, чтобы машина откликнулась нужным образом. Наш мозг реагирует на изменения точно так же. Каждый отдельный повтор действия дает лишь малый сдвиг, но, повторяемые постоянно, эти подвижки могут изменить ваш мозг (и вашу жизнь).

Подсознательный мозг любит эффективность, вот поэтому у нас есть привычки. Когда вы повторяете что-то долгое время, мозг учится автоматизировать этот процесс. Возможность сделать что-то машинально, не взвешивая каждый раз все варианты, чтобы поступить ровно тем же образом, экономит массу энергии. Когда вы принимаете решение очень быстро — это результат привычки, даже если вы думаете, что активно размышляете над задачей. Вы уже приняли решение какое-то время назад. Пример такого «автоматического» размышления — выбор мороженого (чаще всего вы выбираете любимый сорт).

### Медленное изменение — залог стабильности

Человеческий мозг стабилен и меняется достаточно медленно, его

структура и порядок работы позволяют ему последовательно отвечать на запросы от окружающего мира. Иногда такое положение вещей печалит, но на самом деле все к лучшему. Представьте, что было бы, если бы ваша индивидуальность и образ мыслей менялись за ночь — вы бы просто сошли с ума!

Как только вы успешно разовьете новые здоровые привычки, все становится проще. Вы можете проснуться, съесть здоровый завтрак, пойти в тренажерный зал — и все это каждый день, автоматически, не вступая в сражение с собственным мозгом. Можете делать массу правильных вещей, прикладывая совсем небольшие усилия. Для многих такое положение вещей похоже на грезы наяву. Им известна лишь темная сторона стабильности мозга: он заставляет их есть фастфуд, часами смотреть телевизор, курить и грызть ногти. Но хорошие привычки прекрасны ровно настолько же, насколько дурные ужасны.

Я знаю, что физические упражнения — моя новая привычка, и мое самовосприятие изменилось вместе с ней. Сейчас я чувствовал бы себя не в своей тарелке, испытывал неудовлетворенность, если бы не ходил в тренажерный зал несколько раз в неделю. В прошлом году я воспринимал себя как человека, который занимается совершенно достаточно, чтобы оставаться в приемлемой форме. Эти сценарии возникают из привычки. Так как наше поведение на 45% является автоматическим и не зависит от того, что мы делаем, мы можем поставить эту автоматику на службу нашим целям. Чтобы осуществить это правильно, мы должны знать двух основных игроков в нашем мозгу.

## Глупый повторяла и умный менеджер

Бо́льшая часть вашего мозга глупа. Ну, не именно вашего — определенная часть мозга любого человека глупа в том смысле, что не отмечает опасность рака легких всякий раз, когда вы курите, а перед тренировкой не учитывает выгоды накачанного пресса. Хуже того — это сильная часть мозга, которая, как правило, работает дольше всего. Она распознает и повторяет выданные ей образцы действий, пока не получит иного приказа. Эту часть мозга называют базальными ядрами, или подкорковыми центрами.

Однако в мозгу есть другой отдел, который на самом деле умен. Он называется префронтальной корой и расположен сразу за вашим лбом. Это «менеджер», который понимает долгосрочные последствия и преимущества принятых решений. К счастью для нас, у него есть возможность изменять действия базальных ядер. Он отвечает за краткосрочное мышление и принятие решений.

Теперь вы имеете представление о двух важнейших инструментах, от которых зависит изменение привычек, — базальных ядрах и префронтальной коре. Мне нравится, как доктор психологии Дэвид Ноуэлл проводит грань между префронтальной корой и остальным мозгом. Он говорит, что мозг, кроме префронтальной коры, определяет «что», а префронтальная кора фокусируется на том, «что могло бы

быть».

Единственный способ создать привычки заключается в том, чтобы научить весь мозг разделять желания префронтальной коры. Именно она сопротивляется еще одному куску шоколадного торта (если это вообще возможно), хочет выучить французский язык, заниматься спортом, написать однажды книгу. Это сознательная часть вашего мозга, именно ее вы воспринимаете как свое «я». Проблема в том, что она может легко вымотать вас — скорее всего, как раз из-за того, что так сильна. А когда вы вымотаны (или находитесь в стрессе), верх берут повторялы.

Базальные ядра не сознательны, они не осведомлены о высоких целях, которые ставит перед собой человек. Но они способны эффективно сохранять энергию. Поэтому несмотря на то, что они не столь «высокоинтеллектуальны», как префронтальная кора, базальные ядра — невероятно важная часть мозга. Как только мы приучаем их к автоматизму положительных действий, эти действия начинают по-настоящему нравиться нам.

Так выглядит система, с которой мы должны работать. Вначале кажется, что все организовано не слишком удачно, потому что умная префронтальная кора гораздо менее вынослива, чем беспечные, повторяющие простые действия базальные ядра. Но на самом деле это великолепный механизм, нужно лишь знать, как он функционирует. Как умные слабаки обгоняют сильных, но не очень умных людей? Согласитесь, вовсе не с помощью физической силы. Я уверен, что вы уже знаете верный путь, потому что вспоминаете сейчас неудавшиеся попытки вашего разума управлять подсознанием, прибегая к силе воли или грубым приказам. Ответ, разумеется, в использовании умных стратегий, которые помогут преодолеть слабые места префронтальной коры мозга.

## Префронтальная кора — ваша защита от автоматизма

Чтобы лучше понять, как функционирует префронтальная кора, рассмотрим вариант, когда она «отключилась». Как работает мозг в этом случае? Не очень хорошо. Наше исследование покажет, что делает префронтальная кора и что делает остальной мозг. Когда вы удаляете какую-либо деталь, вы видите, как она воздействовала на процесс в целом и как механизм работает без нее.

Французский невролог Франсуа Лермитт обследовал пациентов с поврежденными лобными долями мозга. Результаты его изысканий показали, что работа мозга полностью меняется без «менеджера» — префронтальной коры (которая является частью лобных долей).

В исследовании Лермитта участвовали две группы людей — с поврежденными и здоровыми лобными долями. Участники эксперимента садились напротив экспериментатора и задавали ему

вопросы, проводя что-то вроде интервью. Задача экспериментатора состояла в том, чтобы показать свое безразличие к интервьюеру, отказываться отвечать на вопросы, иногда производить случайные и странные действия. Он мог хватать себя за нос, отдавать по-военному честь, складывать из бумаги конверт, жевать бумагу, петть, отбивать ногой ритм, скулить и т.п. (Ха, наука — это очень забавно!) И вот что выяснилось.

Здоровые люди находили такое поведение экспериментатора нелепым. Говоря по-научному, их реакция была «что с этим чуваком не так?» Многие юные участники исследования смеялись. Когда их спрашивали, хотели бы они подражать этому человеку, они отвечали: «Нет, ни за что».

А теперь самое интересное. Почти все люди с повреждением лобных долей мозга подражали абсурдным поступкам экспериментатора — с большой точностью и без сбоев. Например, мужчины спокойно мочились в присутствии других людей без какого-либо намека на удивление или смущение. Когда испытуемые не могли точно подражать экспериментатору (например, у них не было бумаги, чтобы складывать ее или жевать), они отлично находили способы решить эту проблему.

Из описания исследования: «Когда мы после эксперимента опрашивали участников, все пациенты с поврежденными лобными долями помнили действия экспериментатора. На вопрос о причинах подражания ему они отвечали: когда экспериментатор делал что-либо, они чувствовали, что должны копировать это действие. Им напоминали, что их не просили повторять действия экспериментатора. Они отвечали: было очевидно, что копировать необходимо. Во время второго этапа исследования, перед которым пациентов просили не повторять действия экспериментатора, они все равно показывали то же имитационное поведение».

Испытуемые с поврежденными лобными долями не могли не подражать экспериментатору (даже когда их специально просили не подражать). Кажется, что они теряли способность отвергать решения своего подсознательного мозга. Подсознание похоже на отдельную сущность или механизм. Любопытно также то, что здоровые участники эксперимента забыли часть действий экспериментатора, а пациенты с нарушениями помнили каждое его движение. Можно предположить, что здоровые лобные доли (к ним, напомним, относится и префронтальная кора) забирают часть внимания от подсознательного распознавания образов и могут запретить или приказать начать делать что-либо. Вот почему мы называем эту часть мозга «менеджером». Она наблюдает за автоматическими процессами и вступает в работу, когда видит, что что-то можно сделать лучше. А теперь посмотрим, что происходит наоборот — когда должным образом не функционируют базальные ядра.

## Базальные ядра — ваш дешифровщик

Строго говоря, ваши базальные ядра — группа нейронов, которые

действуют как одно целое и играют центральную роль в формировании привычек и регулярных занятиях.

Исследования показывают, что многие отдельные системы мозга взаимодействуют друг с другом сложным образом, и поэтому нельзя сказать, что исключительно базальные ядра — часть мозга, которая отвечает за привычки. Современная нейрофизиология, к сожалению, не может в точности объяснить, как работает человеческий мозг. Это не означает, что исследования недостоверны — просто мы только начинаем приоткрывать завесу важной тайны мироздания. Работа мозга столь причудлива и многосложна, что ученым необходимо еще многое узнать. Но, несмотря на это, бесполезно усвоить, что базальные ядра значительно влияют на формирование привычек. Когда мы объединяем знания, пусть и неполные, с опытом, здравым смыслом и стремлением к экспериментам, мы получаем хорошего союзника для личностного роста.

Исследование Лермитта показало нам значимость исполнительной функции мозга, которая может уберечь нас от автоматического выполнения нежелательных действий. Но что происходит, если базальные ядра повреждены или работают неправильно? Существуют исследования, посвященные и этому вопросу. Предполагается, что в этом случае человек утрачивает способность иметь любые привычки.

Ученые собрали три группы испытуемых — здоровых, с болезнью Паркинсона и людей с проблемами памяти. У страдающих болезнью Паркинсона мозг вследствие некроза клеток изо всех сил пытается доставить нейромедиатор дофамин к базальным ядрам, и недостаток дофамина вызывает их дисфункцию.

Пациентам выдавали по четыре карточки с изображением случайных фигур и просили ответить, означает каждая из карточек дождь или солнечную погоду. Обосновать сознательно взаимосвязь между ответом и фигурами на карточках было бы невероятно трудно, однако она существовала на подсознательном уровне. Было проведено около 50 тестов, и после первых десяти бо́льшая часть здоровых участников и пациентов с проблемами памяти улучшили точность ответов с 50% до 65–70%: их подсознание обработало результаты ответов и выдало основанное на них предположение. Пациенты с болезнью Паркинсона не смогли улучшить точность своих ответов. Без здоровых базальных ядер мозг не может выявлять закономерности (и, таким образом, развивать новые привычки).

Из этих исследований становится понятно, что, весьма упрощенно говоря, мозг состоит из двух частей, одна из которых отвечает за принятие решений, а вторая — за распознавание образов для автоматизации части действий. Работа префронтальной коры мозга может быть весьма динамичной и отзывчивой к изменениям, но требует много энергии (и силы воли). Работа базальных ядер размеренная и экономичная. Они сохраняют энергию и отвечают за задачи, которые не требуют постоянного контроля.

Это подводит нас к следующему важному вопросу: как мы заставляем

данные две части мозга работать слаженно и логично?

Чтобы поступок стал привычкой, вы можете использовать два мощных инструмента — мотивацию и силу воли. Прежде чем приступить к чтению следующей главы, попрощайтесь с мотивацией — вы больше не нуждаетесь в ней.

## Глава 3

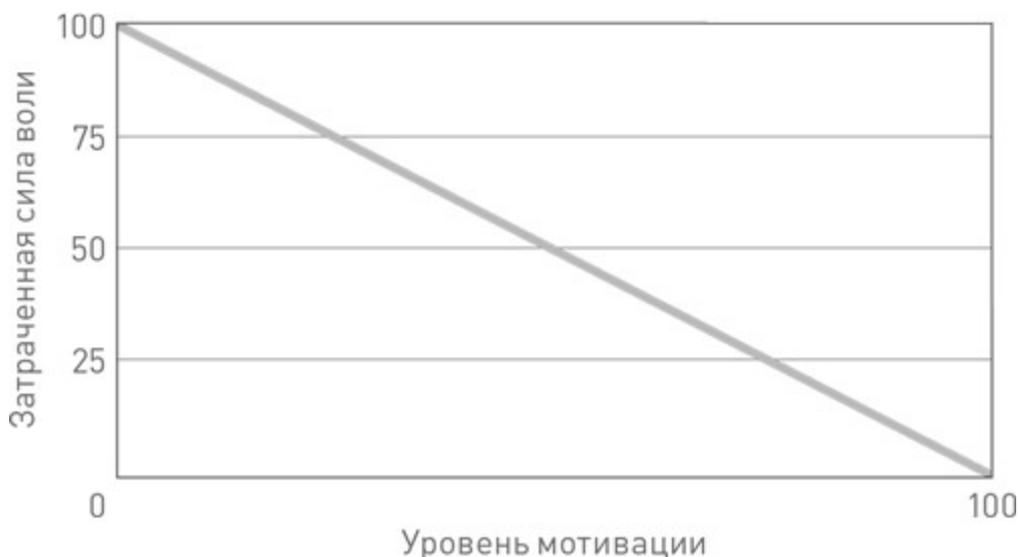
# Мотивация против силы воли

Наши эмоции или служат нам, или управляют нами, и зависит это только от нас.

Джим Рон

Я почти готов обрушить свой гнев на мотивацию в качестве начальной стратегии, но мотивация и сила воли крепко связаны друг с другом — схема ниже ясно показывает это. Основная идея этой главы не в том, что мотивация плоха сама по себе, а в том, что это неподходящая стратегия для устойчивых изменений.

Теперь, пока вы не спросили: «Эй, так что там с мини-привычками?» — я объясню, о чем речь, дайте мне минутку. Я начертил простую схему, которая выявляет связь между силой воли и мотивацией.



Мотивация — это горизонтальная ось, а затраты силы воли — вертикальная. Когда мотивация на пике (правый нижний угол), затраченная сила воли равна нулю или же незначительна. Это происходит потому, что вам не нужно принуждать себя делать что-либо, что вы уже и так сильно хотите делать. Но когда мотивация падает до нуля, мощное внутреннее сопротивление говорит о том, что затраты

силы воли очень высоки (левый верхний угол, где затраченная сила воли 100, а мотивация — 0).

Подробнее об этой связи рассказывается в разделе про силу воли, но сейчас вам нужно знать одно: если вы не мотивированы, расход силы воли взлетает до небес. А когда затрачено очень много силы воли, становится тяжело длительное время поддерживать какой-либо тип поведения (и формировать из него привычку).

Теперь давайте посмотрим непредвзятым взглядом на стратегии в духе «придумай мотивацию», которые преобладают в книгах о работе над собой, хотя совершенно неэффективны на длинных дистанциях.

## Проблемы стратегии «Придумай мотивацию»

Эта стратегия вообще работает? Ответ прискорбный: «Иногда». Иногда вы вспомните о своей мотивации, загоритесь и выполните комплекс упражнений или напишете пару тысяч слов. В остальное время это не кончится ничем, разве что вы вздремнете, посмотрите телевизор или выпьете пива. И проблема огромна, потому что...

Если ваша стратегия — мотивирование, вы не сможете сформировать привычки.

Мы знаем, что построение привычек требует постоянного повторения действий. В исследовании, о котором мы недавно говорили, только с десятой попытки мозг участников начал распознавать образы на карточках, а поведению требуется намного больше времени, чтобы быть принятым.

Не поймите меня неправильно. Мотивация — важный настрой, у которого есть масса плюсов. Но думайте о ней как о дополнительном приятном бонусе (когда она есть). Я понимаю, что некоторые из вас до сих пор полагаются на мотивацию, и потому вторая задача главы — убедить вас, что так делать не стоит. Искренне хочу, чтобы вы отказались от этой концепции для своего же блага. И тому есть причины.

**Мотивация ненадежна**

Мотивация ненадежна, потому что основана на ваших чувствах, а человеческие чувства изменчивы и непредсказуемы. Масса вещей может повлиять на чувства и ощущения: важные события, уровень сахара в крови, депрессия, гормоны, здоровье, внешние стимулы, уровень энергии, убеждения и ваш кот, которого тошнит. Другими словами, на ваши эмоции может повлиять все что угодно. Неужели вы хотите доверить ваши надежды и чаяния чему-то настолько... нестабильному? Первый принцип для любого фундамента: он должен быть прочным. А мотивация — дом, который вы строите на фундаменте из воды. (И не смейте вспоминать о плавучих домах — испортите мою отличную метафору.)

У всех бывают дни, когда уровень энергии падает. Значит, и мотивация будет слабеть. Эта стратегия заставляет нас прибегать к мотивационным видео, заметкам, самоободрению и прочим недолго действующим стимулам.

Подумайте вот еще над чем: в рамках этой стратегии вам нужно не просто быть мотивированным, но быть мощно мотивированным. То есть мотивация выполнить комплекс упражнений должна быть сильнее, чем желание похрустеть чипсами перед телевизором. Вам это удастся. Иногда.

Дела, которые хороши для нас и полезны (поесть сырой брокколи, пробежать тринадцать километров и после съесть еще больше сырой брокколи), не относятся к тем, на которые легко себя мотивировать. Польза от сырой брокколи и пробежки не может состязаться с просмотром кино с мороженым на диване. Моя мотивация к последнему варианту времяпрепровождения до сих пор сильна.

Вы не захотите вечно мотивировать себя

Суть мотивирования выглядит примерно так: если я хочу делать что-то, мне не нужно принуждать себя (использовать силу воли)! Это правда. Когда у вас есть мотивация, действовать легко и не требуется почти никаких (или вовсе никаких) затрат силы воли. Помните схему в начале главы? Когда вы мотивированы по полной, сила воли не тратится вовсе. Это кажется лучшим путем, и даже более того, когда вы осознаете, что сила воли — конечный ресурс (возобновляемый медленно). В теории это все делает мотивацию желанным вариантом, но, как говорится, у каждой розы есть шипы, которые исцарапают тебе пальцы и заставят грязно выругаться в присутствии малолетнего племянника.

Проблема: мотивацию нелегко (порой невозможно) вызвать по запросу. Не надо далеко идти, для подтверждения вспомните собственный опыт. Легко ли было мотивировать себя, когда вы уставали, были нездоровы, у вас болела голова, вы чувствовали себя «сдохшим» или попросту хотели заняться чем-нибудь более веселым? Идея изменения того, что мы хотим, посредством концентрации на пользе, которую можно получить, напроочь не принимает в расчет силу и влияние наших чувств и ощущений. Сложно изменить свои ощущения с помощью мыслей. Если у нас масса энергии, правильный настрой и нет искушений, тогда, конечно, мотивация поможет нам добиться успеха. Но когда доходит до дела и реальность почему-то весьма отличается от такой радужной картины, мы решаем «отложить все на завтра».

Тут недавно я устал и у меня болела голова, так не было никакой мотивирующей фразы или мысли, которые заставили бы меня поработать над этой книгой. Я не хотел, чтобы меня мотивировали. Я хотел спать! К счастью, я не полагаюсь на мотивацию.

В жизни наступит время, когда вы не будете мотивированы для поиска мотивации. Это значит, что вы... не захотите хотеть, чтобы хотеть тренироваться. (Все верно, три «хотеть» подряд!) Теперь вы представляете, как далеко от реальных действий может завести мотивационное мышление. Вместо того чтобы сделать что-то прямо сейчас, вы должны захотеть делать это, но иногда, чтобы быть мотивированным, надо хотеть быть мотивированным. Довольно нелепо звучит — нелепо и по сути. Если вы не хотите себя мотивировать, а получение мотивации — ваша стратегия для выполнения задуманного,

то вы проиграли битву, прежде чем она началась. И ваши привычки умрут юными и прекрасными.

Некоторые по привычке думают, что мотивация — единственный способ начать действовать

Мотивация в качестве единственного способа улучшить свою жизнь и побудить себя к действиям утвердилась стараниями авторов книг о саморазвитии, вторящими одно и то же, как попугаи. С тех пор мало кто в этом сомневается. Стандартная ситуация. Сайтов, посвященных мотивации, огромное количество, и они процветают — люди постоянно идут за новыми «мотивационными дозами». Я готов признать, что лучше стратегия мотивации, чем ничто. Но быть лучше, чем ничто, несложно.

Желаемый эффект (например, тренировок) можно получить с помощью трех способов: мотивации, силы воли или привычки. Хотя каждое действие является неким сочетанием мотивации и силы воли, мы склонны полагаться больше на одно или на другое по отдельности. Тут и возникает странный гибрид попыток мотивировать себя и уверенности, что так или иначе вы должны это сделать (так обычно происходит, когда битва уже проиграна).

Вредная привычка — убежденность, что для действий вам необходима мотивация. Хотите быть мотивированным? Это не проблема. Но когда вы не можете сделать вообще ничего, пока не появится мотивация... Лучший способ втянуться в бесконечную спираль лени. А если вы станете лениться, вы будете чувствовать себя ленивым, а если вы постоянно чувствуете себя ленивым и при этом следуете системе мотивации, то вы и продолжите лениться. Выхода нет!

Идея, что действию обязательно предшествует мотивация, может глубоко укорениться в психике. Но нет правила, где бы говорилось, что ваши чувства и действия должны идеально соответствовать друг другу. Это формирует образ жизни, который ограничивает свободу, подрывает веру в свои силы.

Мотивация готовит нас к неудаче путем закона убывания энтузиазма

Хорошо, предположим, что вы способны мотивировать себя читать по два часа ежедневно. Также предположим, что вы можете продержаться три недели подряд. На этом этапе, вероятно, действие уже начнет переходить у вас в слабое подобие привычки. Но так как вы полагаетесь на мотивацию, этот важный переходный момент скорее всего и станет концом вашего прогресса.

«Закона убывания энтузиазма» не найти среди реальных законов. Я придумал этот термин, потому что он гораздо нагляднее, чем соответствующий ему экономический принцип — «Закон убывающей предельной полезности». Этот закон гласит, что пятым куском пиццы вы будете наслаждаться значительно меньше, чем четвертым, а четвертым — меньше, чем третьим. С повторением действий происходит то же самое.

По мере того как действие превращается в привычку, вы начинаете испытывать все меньше эмоций, с ним связанных. Оно даже кажется

скучным и будничным. Учитывайте это. Джереми Дин в своей книге *Making Habits, Breaking Habits* говорит: «Привычка не отображается на радарах процесса познания и эмоционального процесса. [...] Использование привычек на удивление безэмоциональное действие». Доктор Вуд и ее коллеги выявили эту закономерность в ходе исследования, которое они проводили в Техасском университете A&M. Когда испытуемые выполняли привычные действия, у них возникало значительно меньше эмоций по этому поводу. Вот почему идея мотивирования, необходимого для выполнения действий, работает против вас при построении привычек. Повторение одного и того же не раззадоривает нас, наоборот — охлаждает. Плюсы, которые дают нам привычки, — меньше сопротивления, больше автоматизма. Джереми Дин пишет: «Безусловным преимуществом является то, что привычное поведение не вызывает у нас сильных эмоций». Так и есть: все, что зависит от эмоций, не может быть надежным.

Восторг от новых начинаний первое время — ваш союзник, но по мере того, как он угасает и вы пытаетесь понять, что же теперь не так, он становится вашим непримиримым врагом. Вы значительно уменьшите риск, если не станете полагаться в первую очередь на мотивацию и чувства.

Ощущать энтузиазм здорово, но давайте оставим его в качестве дополнительного бонуса, а не будем рассчитывать на него, как на главный стимул, побуждающий к действиям. Лучше делать что-то потому, что вы сами так решили, — это крепкий фундамент, которому не страшны колебания. Нехватка воодушевления, как ни странно, хороший сигнал, он говорит, что контроль над ситуацией взяли на себя устойчивые, автоматизирующие процесс базальные ядра.

Потеря энтузиазма — одна из причин, по которой многие отказываются от своих планов сразу после января. Невзирая на достигнутые успехи, люди замечают, что мотивация куда-то испарилась, и забрасывают то, что делали. Возможно, если бы они знали, почему так происходит, это приободрило бы их и помогло продолжать.

Может быть, чтобы худо-бедно справляться, мотивация и годится, но по сравнению с силой воли это неудачный выбор.

Сила воли — лучшая стратегия, но большинство не умеет ей пользоваться и быстро истощает ее запасы.

Несмотря на все сказанное, не переживайте: от ежедневных действий можно получать большое удовольствие. Вы же остаетесь людьми, а значит, что эмоции всегда с вами! Я не прошу вас отключить чувства. Я лишь предостерегаю от того, чтобы они останавливали вас.

## Почему сила воли круче мотивации

Теперь, когда я разнес мотивацию в пух и прах, мы поговорим, как лучше мотивировать себя. Противоречие? Ничуть, я не люблю мотивацию не потому, что она плоха. Например, чтобы написать эти строчки, мне требовался необходимый минимум мотивации. Мотивация не виновата,

что ее повсеместно выдают за главный инструмент личностного роста. Все равно как я сказал бы, что морковь вылечивает рак. Да, есть морковь действительно полезно, но она не имеет ничего общего с возможностью вылечить рак. И теперь эту хорошую вещь (то есть морковь) используют для обмана людей. Мотивация в данном случае — версия дурной моркови.

Стратегия мини-привычек благоприятна для мотивации, которая, повторюсь, полезна, но ненадежна. Я обнаружил, что при использовании силы воли надежность мотивации повышается, и возникает мотивация быстрее, если вначале предпринять действие. Вот три причины, почему заставить себя действовать, подключив силу воли, значительно лучше, чем пытаться прибегнуть к мотивации.

**Сила воли надежна**

В отличие от техник, основанных на мотивации, сила воли чрезвычайно надежна. Если вы заставляете себя сделать что-то (неважно что), она безотказна. Конечно, если вы способны заставить себя заняться этим. И так вышло, что следующие два преимущества силы воли делают ее еще более надежной.

**Силу воли можно укреплять**

В отличие от мотивации, силу воли можно укреплять, как мышцы. Выдающийся исследователь в области изучения самоконтроля профессор Рой Баумейстер обнаружил в 1999 году, что студенты, которые тренировали силу воли, «добились заметных результатов в повышении самоконтроля» по сравнению с теми, кто сознательно не работал над этим. Другое исследование показало, что два месяца занятий аэробикой положительно отразились и на другой деятельности, требующей самоконтроля.

Эти данные — сокровище. Исследования доказали, что мы можем улучшить даже самую способность самосовершенствоваться!

Но если что-то не получается ни в первый раз, ни потом, то, предпринимая новые попытки, вы усердствуете вхолостую. Мотивация срабатывает время от времени, и из-за этой хитрой особенности сложно ее исследовать. Но если вы рассчитываете на устойчивый результат и используете мотивацию, то должны знать, что она не работает на постоянной основе. Мотивацию нелегко усовершенствовать: если у вас умерла собака, вы будете угнетены; если вы устали или у вас дурное настроение, вам не захочется тренироваться. Но можно развивать способность действовать, невзирая на внутреннее сопротивление, вызванное эмоциональной травмой, нехваткой уверенности в себе или недостатком энергии. Это и есть сила воли.

**Стратегии, основанные на силе воли, можно планировать**

Если вы полагаетесь на мотивацию, то с составлением планов и графиков у вас возникнут серьезные затруднения. Когда настанет время написать несколько страниц, кто знает, будете вы мотивированы или нет? Непредсказуемо и губительно для планов.

Если вы используете силу воли, вы спокойно можете распланировать свои действия, неважно, есть у вас мотивация в нужный момент или нет.

Такая стратегия ставит условием постоянство, а это отлично — как для обзаведения привычками, так и для вашего ежедневника. Привычки не создаются с помощью общего намерения «написать несколько страниц, когда смогу» или «сделать зарядку, когда звезды выстроятся благоприятно». Вам необходимо внести задачу в ежедневник и выполнить запланированное, а это требует силы воли.

Главный вопрос — как добиться постоянного успеха с помощью силы воли? Чтобы ответить на него, давайте подытожим и обсудим все, что наука говорит нам о силе воли.

## Как работает сила воли

Раньше считалось, что сила воли — такой неисчерпаемый источник, простите за тавтологию, силы. Идея состояла в следующем: если вы хотите чего-то достаточно, значит, у вас достанет и силы воли, чтобы добиться этого. Все изменилось, когда Баумейстер провел в 1996 году весьма жестокий эксперимент. Шестьдесят семь человек находились в комнате, где витал манящий аромат свежесдобитого шоколадного печенья. Затем в комнату вносили печенье и другие шоколадные лакомства. И — вот коварство! — только некоторым участникам перепали шоколадные яства. Прочим же (господи, помоги им) вместо этого подсунули редиску! Я сам люблю пожевать сырую редиску, но не могу не разделить боль обманутых.

Ученые, проводившие эксперимент, остроумно отметили, что довольно многие из несчастных поедателей редиски «проявили явную заинтересованность в шоколаде: смотрели с тоской на принесенные другим лакомства и в некоторых случаях даже брали печенье, чтобы понюхать его». Невероятная жестокость, как я уже сказал.

После и тем и другим участникам дали задачу. Пытаясь ее решить, евшие редиску выдыхались почти в два раза быстрее, чем те, кто ел шоколад, причем попыток предприняли значительно меньше. Необходимость есть редиску вместо шоколада порядком истощила их силу воли, и ее не хватило на борьбу с головоломкой. Баумейстер назвал этот феномен «истощением эго». С тех пор были проведены десятки исследований, подтверждающих результаты этого первого переломного эксперимента.

Принятие решения тоже истощает силу воли!

Но не станем обвинять во всем редиску. Изучение самоконтроля выявило, что люди, которым ранее пришлось принять серьезное решение, затем гораздо легче поддаются искушению, что указывает на падение уровня самоконтроля. Похоже, для принятия решений мы черпаем энергию из того же водоема, что и силу воли. Предполагаю, что такова ситуация с любыми действиями, требующими работы префронтальной коры, потому что именно она ответственна за краткосрочную память и текущее мышление. Но не стоит думать, что принятие важного решения отрицательно скажется на вашей способности сопротивляться порции мороженого или посвящать время

ежедневной тренировке.

Вывод один — нужно максимально увеличивать резервы самоконтроля, чтобы эффективно самосовершенствоваться. Приведенные примеры показывают, как самые разные вещи могут подорвать запас силы воли. И это делает философию мини-привычек еще более важной.

Важный мета-анализ силы воли

Мета-анализ — «исследование исследований», которое собирает воедино важные заключения из работ на определенную тему. Это помогает выровнять возможные aberrации в отдельных исследованиях. Если какое-либо заключение подтверждается в десятках проведенных должным образом экспериментов, в которых в общей сложности участвовали тысячи людей, высока вероятность, что полученные данные надежны и полезны.

В 2010 году был выполнен мета-анализ восьмидесяти трех исследований, посвященных истощению эго. Истощение эго — то же самое, что истощение силы воли или самоконтроля, потому я буду использовать эти термины как синонимы. В результате мета-анализа были выявлены пять серьезных факторов, которые могут вызывать истощение эго: усилия, осознание трудностей, негативное влияние, субъективная усталость и уровень глюкозы в крови. Эти факторы — пять самых значимых препятствий, которые мешают нам достигать устойчивого успеха, если мы опираемся на стратегию, ориентированную на силу воли. Что с нами происходит, когда сила воли исчерпана? Все, надежда потеряна? Согласно проведенному анализу, стимулирование побуждений, тренировки с помощью задач на самоконтроль и добавление необходимого количества глюкозы обеспечивают улучшение самоконтроля у людей с истощенным эго.

Подытожим полученные в этой главе сведения о мотивации и силе воли:

- Новые привычки начинаются с использования мотивации или силы воли.
- На мотивацию нельзя рассчитывать полностью, потому она не может быть стратегией для формирования привычек.
- Сила воли, в отличие от нее, надежна, но только в том случае, если вы ее не исчерпаете.
- Существует пять главных причин истощения силы воли: усилия, осознание трудностей, негативное влияние, субъективная усталость и уровень глюкозы в крови.
- Если преодолеть эти препятствия, то успех не за горами.

В следующей главе мы поговорим о том, как мини-привычки соотносятся со всем, что мы уже обсудили, начиная с пяти причин

истощения силы воли.

## Глава 4

# Стратегия мини-привычек

Нашу жизнь формирует не то, что мы делаем время от времени, а то, что мы делаем постоянно.

Энтони Роббинс

Стратегия мини-привычек заключается в том, чтобы каждый день выполнять от одного до четырех «дурацких маленьких» действий. Они слишком малы, чтобы не получиться, и слишком малы, чтобы откладывать их выполнение до особого случая или настроения. Цель двойная: спровоцировать вас сделать больше и развить мини-привычки.

В этой главе мы рассмотрим, как в стратегии мини-привычек практиковать принципы, с которыми мы познакомились в предыдущих главах. Пошаговые инструкции к стратегии описаны в двух следующих главах.

## Используем силу воли

Одно из исследований, посвященных истощению эго, показало, что существует связь между убеждением в том, что сила воли ограничена, и тем, что она становится ограниченной. Люди, которые не считали, что их сила воли имеет предел, выполняя работу, направленную на ее истощение, выдыхались гораздо медленнее. На первый взгляд это аргумент против развития мини-привычек — ведь эта стратегия основана на утверждении, что сила воли ограничена (как показал мета-анализ). Но давайте я объясню вам, почему мини-привычки безотказны при любом сценарии.

Если у силы воли действительно есть лимит, то мини-привычки берегут ее, так как начинают с малого. Предположим, что сила воли ограничена только нашим убеждением в том, что она ограничена. Что это означает для мини-привычек? Грандиозные новости! Вы будете считать, что у вас неистошимый запас силы воли для выполнения мини-привычек — ведь они почти не требуют силы воли! Получается, если вы трещите по швам от переполняющей вас силы воли, мини-привычки

подтолкнуть вас начать нечто большее и достичь прогресса. Если же вы полностью истощены и обессилены, мини-привычки заставят вас все равно начать путь к вершине и позволят максимально использовать ваши возможности. Уверенность в том, что можно осуществить действие вне зависимости от теории, никогда не подводила меня. Силы воли всегда доставало, чтобы завершить мини-действие мини-привычки.

Теперь я хочу снова выдвинуть на первый план пять причин истощения вашего эго, выявленных в мета-анализе, о котором мы говорили. Итак, вот пять причин истощения эго:

- усилия;
- осознание трудностей;
- негативное влияние;
- субъективная усталость;
- уровень глюкозы в крови.

Давайте посмотрим, как можно полностью или почти полностью справиться с каждой из этих угроз с помощью мини-привычек.

#### Усилия

Мини-привычки требуют очень небольших физических усилий. Вы собираетесь сделать одно отжимание, написать пятьдесят слов, прочесть две страницы книги, выполнить еще что-то столь же простое. Усилие для совершения дополнительных действий — переменный бонус: в какие-то дни вы будете выполнять их, а в какие-то ограничитесь только необходимым минимумом. Такая естественная структура значительно уменьшает шанс «выгорания». Я часто намечал написать пятьдесят слов и писал две тысячи. Но иногда писал только пятьдесят, чтобы выполнить свой минимум.

Система мини-привычек одновременно жесткая и гибкая. Твердая в начальной точке, когда вынуждает вас совершить первый шаг, и гибкая далее, когда позволяет решить, сколько дополнительных усилий вы готовы совершить. Но первый шаг требует минимальной силы воли.

С мини-привычками: эго истощается очень мало.

#### Осознание трудностей

Мини-привычки не воспринимаются как нечто сложное, а дополнительную нагрузку вы определяете сами (и поэтому не думаете о ней как о трудности, начиная работать). Помните, я говорил, как получасовая тренировка казалась мне вершиной, которую не покорить? Конечно, тренировка была совсем не так сложна. Но когда я решил начать с одного отжимания и продолжил в том же духе, она перестала выглядеть для меня чем-то невыполнимым. Определение мини-целей — лучший способ избежать преувеличения трудностей в любом проекте.

Вы начинаете с минимальных шагов и вольны продолжать или же нет. Психологический барьер значительно снижается из-за того, что вы уже начали — так же как в физике инерция больше всего перед началом движения. Как только вы начали двигаться, все становится легче благодаря импульсу (и усилившейся мотивации).

Старт, даже самый скромный, обращает ваш разум к реальности, что очень важно. Получасовая тренировка виделась мне как восхождение на Эверест. Это было неправильно. Когда доходит до действий, которые требуют физического или умственного напряжения, мы зачастую переоцениваем необходимые усилия. После того как я завершил получасовую тренировку, начав с одного отжимания, я понял, насколько абсурдными были мои представления о ней.

С мини-привычками: очень небольшое истощение эго (когда вы не останавливаетесь после выполненного минимума). Причина, по которой приступить к делу сложнее, чем работать над ним, состоит в том, что начало тесно связано с тяжестью обязательства. Начиная, мы чувствуем себя обязанными завершить начатое, чтобы засчитать попытку за успех. Из-за этого мы склонны не начинать проекты, которые пугают нас. Мы не начнем дело, если опасаемся, что не закончим его. Потому-то мини-привычки так легки и приятны. Намерение настолько невелико, что нет риска бросить задуманное. Когда вы начинаете с малого и входите в работу постепенно, ваш разум видит, что один небольшой шаг вовсе не труден, как думалось прежде, и сделать следующий шаг тоже несложно.

#### Негативное влияние

Часто это просто опыт неприятных эмоций, что ясно видно на примере эксперимента с шоколадом и редиской. Участников искушали видом и запахом шоколада, а после давали им совсем не такой желанный редис. Соблазниться шоколадкой, только чтобы ее не получить, — весьма обидно (представьте, что кто-то предлагает вам печенье, а после не дает его. Ох!) Так как мини-привычки нацелены вносить в жизнь хорошее, негативное влияние практически отсутствует, разве только своим действием вы заменяете какое-то другое удовольствие. Если съесть по редиске каждый день, сила воли не истощится, но когда этому противостоит добрый кусок шоколада — трудности точно возникнут!

С мини-привычками: обычно никакого истощения эго. Даже если вы заменяете удовольствие мини-привычкой, ваше действие настолько невелико, что вы не почувствуете негативное влияние. Чаще всего вместо пустой траты времени вы будете заниматься тем, что приносит пользу, а это вызывает только положительные эмоции.

#### Субъективная усталость

Интересно, не правда ли? Мы не говорим об усталости как таковой — мы говорим о субъективном ощущении усталости, подразумевая тем самым, что мы не объективны в оценке своих сил и их истощения. Оказывается, сила воли — битва нашего разума, и причина сражения в том, как вы воспринимаете свою силу относительно стоящей перед вами задачи.

Мини-привычки, по счастью, сопровождаются мини-объемом

субъективной усталости. Она зависит от многих факторов, и самый важный из них — то, как вы воспринимаете себя и свои силы относительно стоящей перед вами цели. Я заметил: если мне предстоит серьезная работа, моя субъективная усталость увеличивается. Это логично, поскольку разум «предвидит» количество усилий и может реагировать на них заранее. Недавнее исследование доказало, что наше воображение так сильно, что способно изменить то, что мы физически видим и слышим. Таким образом, не будет преувеличением утверждать, что ожидание тяжелой нагрузки может повлиять на наш уровень энергии. Эта идея поддерживается и выводами мета-анализа, где отмечено, что «в ожидании дальнейших действий самоконтроль усиливал эффект [истощения эго]». Как только моей целью стало всего лишь одно отжимание, моя субъективная усталость резко сократилась. Фактически я не сомневался, что на одно отжимание сил хватит, и мысль, что я могу сделать что-то, пусть и небольшое, очень воодушевляла.

С мини-привычками: ничто не может полностью избавить вас от субъективной усталости, но мини-привычки снижают ее очень хорошо. Вы можете испытать прилив энергии и чувство расширения возможностей относительно своих мини-целей. Даже когда я был истощен (субъективно), я все же ощущал себя в силах прочесть две страницы или написать пятьдесят слов. Если вы задаетесь вопросом, какова ценность «такого маленького действия», — она очень высока и увеличивается впоследствии.

Уровень глюкозы в крови

Глюкоза (сахар) — основной источник энергии в организме. Если у вас низкий уровень глюкозы в крови, вы чувствуете себя очень уставшим. Если он приблизится к опасно низкому, вы можете потерять сознание. Уровень сахара в вашей крови определен генетикой, диетой и образом жизни.

Что касается мини-привычек, они не зависят от уровня сахара в крови, но могут помочь сохранить его в норме, будучи самым эффективным способом потратить энергию силы воли. Ментальная энергия расходуется куда рациональнее, если разобрать задачу на мелкие компоненты, которые можно легко «переварить» в мозгу, не испытывая стресса. Если ваша цель избавиться от 45 килограммов за год, вы постоянно чувствуете отток энергии и тяжесть поставленной задачи. И, даже сбросив 25 килограммов, вы будете ощущать себя неудачником. Одна тренировка подобна капле в море, она теряется в вашем грандиозном плане, ведущем к Великой цели. Вряд ли тренировка создаст хорошее настроение, если она ничто по сравнению с вашей целью. С мини-привычками сила воли сохраняется максимально, каждый шаг к цели вы воспринимаете как успех и чувствуете себя на этом пути все лучше и лучше. Да, эта система заставляет вас чувствовать себя победителем, а тот, кто чувствует себя победителем, им и становится.

С мини-привычками: хотя уровень сахара в крови не зависит от

мини-привычек, они сберегают резервы энергии и силы воли. Психологически ваши возможности расширяются, уровень сахара в крови сохраняется настолько, насколько вообще он способен поддерживаться при любой стратегии достижения цели. И если у вас усталость от низкого уровня сахара в крови, мини-привычки лучше всего помогают принять меры.

## Как мини-привычки расширяют вашу зону комфорта

В данный момент у вас есть определенная зона комфорта. Представьте ее как круг. Максимально комфортно вам внутри этого круга, но некоторые цели лежат за его пределами. За его чертой вы видите себя в хорошей физической форме, сбросившим лишний вес; вы можете разглядеть книги, которые вы написали, или книги, которые хотели бы прочесть; вы находите более счастливую версию себя — человека, которого реже посещают плохие мысли, который чаще готовит еду дома; вы можете увидеть что угодно — то, что вы считаете лучшим для себя. Чтобы достичь того, что лежит за пределами зоны комфорта, требуется пойти на определенный дискомфорт (из-за отклонения от нынешнего распорядка ваших базальных ядер).

Обычно люди ныряют в предстоящее изменение с головой и придерживаются стратегии «попробую и посмотрю, что получится». Это смахивает и на бег с препятствиями из зоны комфорта, и на борьбу за то, чтобы остаться внутри нее. Тут-то ваш подсознательный мозг и заявляет, что все это очень интересно, но слишком уж неуютно из-за всех этих колоссальных изменений — и в итоге загоняет вас в привычный круг, а мотивация и сила воли больше не могут поддерживать ваши порывы.

Мини-привычки напоминают ходьбу по кромке круга комфорта. Вы делаете вовне один, максимум два шага. Вы находитесь на чуть менее удобной территории, но знаете, что всегда можете отступить — всего лишь на шаг — и вернуться в зону полного комфорта. Вполне возможно, что во время нескольких первых попыток вы действительно сделаете это (лишь выполняя свой мини-запрос). Однако когда вы продолжите выходить за черту, ваше подсознание будет довольно постепенным продвижением вперед и круг расширится (мы имеем в виду формирование мини-привычки). Такое расширение, в отличие от рывка, о котором говорилось выше, может закрепиться навсегда, и это — чудодейственная сила мини-привычек. После того как вы сделаете первый шаг вовне, вы захотите исследовать границы, и, даже если вернетесь назад, вы разовьете мини-привычку первого шага в новое поведение. Это отличная основа для личностного роста и дальнейших шагов в нужном направлении.

С отжиманиями общая мини-привычка состоит в том, чтобы выполнять их каждый день. Такой маленький шаг обладает гораздо большей силой, чем вы думаете. Вы не только освоитесь с идеей одного

отжимания в день, но и не будете испытывать дискомфорт, думая об отжиманиях вообще и об их ежедневном выполнении. Легкость возрастает. И это как минимум — в самом худшем случае (который предполагает, что вы никогда не будете делать дополнительные отжимания).

Но есть вероятность, что вы будете иногда делать дополнительные отжимания. Причина кроется в основах физики. Первый закон Ньютона гласит:

1. Тело, которое находится в покое, останется в покое, если никакая внешняя сила не вынуждает его изменить это состояние.
2. Тело, которое находится в движении, не изменит свою скорость, если никакая внешняя сила не вынуждает его изменить ее.

Видите, как это работает? Как только вы делаете тот самый первый шаг, вы официально начинаете движение. И вы обнаружите, как обнаружил и я и как предполагает закон Ньютона, что, начав движение, остановиться так же трудно, как и продолжать двигаться. А еще прибавьте к этому: ничто не мотивирует и не вдохновляет больше, чем осознание, что вы уже действуете. Сложим все вместе и получим уравнение:

Один маленький шаг + желаемое поведение = высокая вероятность дальнейших шагов

Два момента сопротивления

Помню, как мы жили в Вирджинии. У нас была кошка. Когда выпал снег, нам стало интересно, как она отреагирует на него. Кошки не любят воду, но, может быть, им нравится пушистая замороженная вода? Не тут-то было.

Первая попытка: мы вышли во двор и опустили кошку на снег. Не тут-то было. Она замерла в неподвижности на несколько секунд, а после помчалась обратно в дом и очень неодобрительно смотрела на нас.

Вторая попытка (в тот же день, позднее): мы поставили ее не на снег, а рядышком. Успех! Она прошлась немного и начала исследовать сугробы.

Ваш мозг — та же кошка на снегу; если захотите, пользуйтесь этим образом на здоровье. Киньте его в сугробы крупных перемен — и он сбежит обратно, к привычной рутине. Но если вы станете вводить изменения постепенно и в малых дозах, мозг сочтет их любопытными (и не пугающими) и захочет исследовать их.

Мозг запрограммирован на сопротивление переменам, но в основном это сопротивление связано с двумя моментами.

Сопротивление перед действием

Подумайте о себе как о мяче, спокойно лежащем на дорожке, или о находящемся в покое теле из закона Ньютона. Все мотивационные техники сводятся к тому, что нужно быть мотивированным до начала движения, но разве не легче сдвинуться хотя бы на сантиметр и дать

импульсу помочь вам? О да, намного, намного легче! Чуть сдвиньтесь вперед и позвольте себе катиться дальше. Как только вы начали движение, вы переходите в гораздо более приятное состояние: «тело, которое находится в движении, не изменит свою скорость, если никакая внешняя сила не вынуждает его изменить ее».

Мы хотим двигаться к цели настолько быстро и легко, насколько возможно. И чтобы добиться этого, нужно совершить первый шаг, действительно легкий, потому что именно он первая стена сопротивления, о какой бы задаче ни шла речь. Старт — самая трудная часть пути, но это не означает, что вам обязательно будет трудно сделать первый шаг. «Трудность» относительна.

Когда первый шаг всего лишь небольшой сдвиг, начальное сопротивление исчезает. Но с началом движения возникает вторая волна внутреннего сопротивления. Ее мощность варьируется в зависимости от того, что дал первый шаг.

## Сопротивление продвижению

Стратегия мини-привычек заключается в том, чтобы обратиться к первой инстанции внутреннего сопротивления и потребовать начать маленькие шаги к цели. Требование должно выглядеть чрезмерно легким, чтобы отсутствовал риск неудачи. Это убережет вас от ощущения провала и желания мчаться обратно к старой жизни (как кошка из сугроба).

Но как только вы начинаете путь, поднимается вторая волна сопротивления. По моему опыту, именно она чаще всего сметает достигнутое первым шагом, особенно если подобное уже случалось. Но продолжаешь двигаться вперед — и эта волна становится гораздо ниже. Можете догадаться почему? Вспомните, как работает мозг.

В таком сопротивлении нет ничего загадочного. Это подсознательный конфликт с обычным поведением. Базальные ядра легко обмануть, чтобы они не сопротивлялись первому шагу, но они по-прежнему не хотят, чтобы вы двигались дальше. Поэтому, если первого шага недостаточно, чтобы сломить сопротивление, можете сделать второй. Базальные ядра не стремятся «защитить» вас от маленьких шагов, только от радикальных перемен. Меняясь медленно и делая всего один шаг за один раз, вы играете по правилам собственного мозга.

Когда я продолжал ставить каждый день мини-целью одно отжимание, мой мозг не противился. Но как только я подумал всего лишь о десятиминутной тренировке, мозг заявил: «Ну уж нет! Поиграйте-ка в видеоигру, молодой человек. Вы наказаны». Я спросил: «Но могу я хотя бы постелить коврик для упражнений?» Мозг ответил: «Это — можешь». Вы знаете, чем все кончилось.

Если вы захотите когда-нибудь сделать что-то сверх установленного минимума, просто продолжайте использовать стратегию маленьких шажков (при необходимости). Но не прибегайте к ней постоянно, чтобы не подвергать опасности долгосрочный успех ради краткосрочной

выгоды. Напомню: если задание, которое вы себе ставите, выглядит небольшим и на бумаге, и в вашем уме, то все в порядке.

Теперь давайте рассмотрим более детально, как мини-привычки работают здесь и сейчас.

## Мини-привычки здесь и сейчас

Выше мы говорили о двух случаях, когда встречаем сопротивление на своем пути (перед началом и во время движения). Теперь я хочу обсудить две всем известные формы сопротивления — умственную и физическую.

Мотивация не может постоянно преодолевать сопротивление. Она может решать проблемы лишь иногда. Девизом мотивации должна быть остро́та из фильма «Телеведущий»[2]: «Это работает каждый раз в 60% случаев».

Так происходит не только с мотивацией — опрометчивое использование силы воли столь же неэффективно. Умное управление силой воли — ключ к личностному развитию, так же как умное управление финансами — ключ к финансовому благополучию. С ним вы можете стать миллионером, без него — банкротом. Если вы не распланируете стратегию движения к цели, то будете трепыхаться между силой воли и мотивацией и закончите полным поражением.

Вот как мини-привычки преодолевают физические и умственные барьеры. В качестве примера я использую свой опыт с отжиманиями.

Сценарий 1. У вас есть силы, чтобы выполнить упражнение, но вы не хотите его делать (психологический барьер).

Так как мы пропускаем вариант с мотивацией, остается использовать силу воли. Но мы не скажем, что вы должны выполнить полноценную тренировку; мы скажем, что вы должны сделать одно отжимание. Вполне реально. Так как в данном сценарии вы не испытываете недостатка сил, проблема не велика. И, только начав, в большинстве случаев вы переламываете ментальный барьер.

Вам не хочется тренироваться прямо сейчас, но вы хотите делать это в принципе. То есть имеет место противоречие между желаниями конкретного момента и вашими жизненными ценностями. Как только вы первый раз отжимаетесь, ваши ценности начинают вдохновлять вас на большее. Если этого не происходит, необходимо установить еще несколько микроцелей, как это делал я. Вы продвигаетесь вперед, ваш разум подстраивается к тому, что делает ваше тело. И с каждым маленьким шагом долгосрочная перспектива становится все более и более привлекательной.

В главе, посвященной силе воли, мы говорили о том, насколько она зависит от восприятия трудности поставленной задачи. Когда вы делаете «дурацкий маленький шаг», трудная задача кажется куда более легкой, и затраты силы воли резко падают. После того как вы совершили первый шаг, ваш мозг вынужден определить истинную трудность, реально оценить полноценную тренировку, отказавшись от своих прежних представлений о ней, сделанных, когда он был ленив и

предубежден. Если по окончании тренировки или, получив какой-то новый опыт, вы отмечали, что все прошло не так уж плохо, то уже знакомы с этим феноменом.

Но что если вы перебарщиваете с силой воли, даже если начинаете с малого, и в результате перегораете? Такой ситуации боятся все тренеры по личностному росту... что если у вас просто не хватает энергии сделать этот маленький шаг? Что если вы страдаете от головной боли? Я не обещаю панацеи от всех недугов, встающих у вас на пути, но действительно считаю, что основанная на небольших шажках стратегия — лучшая на сегодняшний день. Если что-то и может сработать, то это она.

Сценарий 2. У вас физически нет сил и желания тренироваться, потому что вы устали (физический барьер).

Мы думаем об усталости как о физическом барьере, но на самом деле она является и психологическим барьером. Отсутствие энергии обычно означает отсутствие мотивации. Я множество раз перебарывал такой сценарий с помощью мини-привычек. Например, более тысячи слов этой книги были написаны, когда я мучился головной болью, устал и хотел спать. Мотивация, чтобы сесть и работать, отсутствовала у меня напрочь, но я выполнил свой урок в пятьдесят слов (и они каким-то образом превратились в тысячу).

Сплошь и рядом бывает гораздо труднее не сделать то самое единственное отжимание, чем сделать его. Проблема так легка, что к уравнению подключается гордость: да, мне сейчас туго, я вымотан, но неужели я не смогу сделать даже это? Я призываю вас почаще напоминать себе: утверждать, что вы не в состоянии осуществить свою мини-привычку, — вздор.

Я смог продуктивно работать даже с головной болью, потому что начинал с малого. Вначале это казалось совершенно невозможным из-за самочувствия. Прежде не было способа, с помощью которого я смог бы писать при таких обстоятельствах, имея такое отличное оправдание. Я бы просто дал себе стандартное обещание выполнить работу позже. (С возрастом я стал понимать, что мое «сегодня» — это вчерашнее «позже» и это никудышный план.) Обстоятельства сгущались: головная боль, поздний вечер, смертельная усталость. Клянусь, моя кровать сигналила мне посадочными огнями. «Подумай, как хорошо было бы подремать сейчас, Стив», — прошептала она. Я посмотрел остекленевшим взглядом на теплое одеяло и ответил: «Одну минутку, дорогая».

Назначенная норма была такой легкой, что я решил уделить ей несколько минут и на том остановиться. Вместо этого я написал тысячу слов, чему страшно удивился. Это был один из моментов, когда я по-настоящему осознал, насколько действенна моя стратегия.

Понимаете, с мини-привычками вы чувствуете, что вас ничто не может остановить. Теперь вы видите, почему я так уверен, что моя стратегия поможет приобрести новые хорошие привычки? Если я могу не откладывать намеченное, даже когда моя сила воли очень слаба, значит, стратегия работает отлично. Основанием для моих утверждений

является не только мой личный опыт, но и вся наука о силе воли. Мой опыт совпадает с научными выводами. Мини-привычки предполагают минимальное участие силы воли и максимальный импульс — разве не прекрасный сценарий?

Внедрение мини-привычек в вашу жизнь

Вы очень заняты? Часто ощущаете себя разбитым из-за всего, что хотите и должны сделать? Любую систему поддержки необходимо каким-то образом внедрить в свою жизнь. Большинство книг о привычках советуют (и весьма мудро) вводить одну привычку за раз. Это основано на неспособности силы воли контролировать слишком много привычек сразу. Но кто из нас согласится посвятить полгода выработке одного полезного навыка, оставив в стороне все остальное, что хочется улучшить? Возможно, и стоило бы, ведь привычки — штука очень ценная, однако обидно, например, сосредоточиться исключительно на написании книги, когда хочется еще и улучшить свою физическую форму. Это противоречие может пустить все под откос. Огромная проблема, которую часто игнорировали, и решения у нее не было... до нынешнего дня.

Мини-привычки так малы и требуют настолько малого напряжения силы воли, что вы можете обзавестись несколькими сразу. Даже перегруженные и уставшие могут преуспеть с несколькими мини-привычками за раз. Смотрите на мини-привычки как на основу своего дня — это то, что должно быть сделано, но на каждую из них уйдет всего несколько минут. После этого можете заняться всем, чем хотите, — «дополнительными повторами» или чем-то совершенно другим. Система настолько гибкая, что легко подстраивается под любой образ жизни, но она является мощнейшим двигателем личностного роста, потому что может развить практически незаметное действие до значимых изменений в вашей жизни.

## Глава 5

### Отличительные признаки мини-привычек

Кто — еще до сражения — побеждает предварительным расчетом, у того шансов много; кто — еще до сражения — не побеждает расчетом, у того шансов мало.

Сунь-цзы «Искусство войны»

Что же отличает систему мини-привычек от других техник, утверждающих, что они изменят вашу жизнь? Каким образом эта система способствует развитию привычек и личностному росту, не используя при этом классические методики? Серьезные вопросы. И вот ответы на них.

### Мини-привычки могут соперничать с уже существующими привычками

Результаты исследований, посвященных попыткам изменить уже существующие привычки, обескураживают. Оказывается, как только привычка становится достаточно сильной, даже самым серьезным намерениям сложно изменить ее к лучшему. Каждый день вы выполняете множество привычных действий — намного больше, чем вам кажется, — и они могут помешать вашим попыткам ввести новую полезную привычку.

Однако мини-привычки способны победить в этой схватке. Попытка внедрить новый образ действий похожа на состязание по тяжелой атлетике, к участию в котором вы не готовились. Борьба разворачивается

не на шутку, и хуже того, соперники проверенные, они опытнее и сильнее вас. Большинство техник по внедрению привычек именно здесь и совершают ошибку. Они убеждают вас, что вы сразу можете тягаться с устоявшимися, сильными привычками. (Извините, но я ставлю четыреста баксов на победу сигарет и телевизора.) Они уверяют, что меняться надо немедленно и решительно — если вы почти не писали, то начинайте с двух тысяч слов в день; если предпочитали проводить время на диване, то тренируйтесь не меньше часа. Проблема в затратах силы воли. Это математическое уравнение, которое не будет работать на вас, пока вы не накачаете «мышцы», которые отвечают за самодисциплину. Иначе вы просто перегорите (а я выиграю четыреста долларов).

Мозг сопротивляется серьезным изменениям. Вам наверняка знакомо расхожее высказывание: чтобы сделать в компании карьеру, для начала надо туда попасть. Идея мини-привычек ровно та же, только говорим мы не о компании, а о вашем мозге. Прежде чем власть перехватит часть, отвечающую за автоматизм, префронтальная кора выдает вам то, что вы просите. Для каждой задачи подсознательный мозг изучает, о чем вы его просите, и заряжает вас необходимой порцией силы воли, пропуская в центр управления. Вам всего лишь следует попросить допуск к такому-то объему ручного управления в день. Мини-привычки — троянские кони, с ними нужны совсем небольшие затраты силы воли. Они получают доступ в центр управления вашего мозга и продвигают вас к поразительным результатам. Я понял это, сделав то самое отжимание. Это было то же самое физическое действие, с которого я раньше приступал к упражнениям, но на меня теперь не давила тяжким грузом необходимость полноценной тренировки, ведь я не договаривался о ней с мозгом.

## Маленькие шаги и сила воли — команда-победитель

Когда речь идет о личностном развитии, лучшее сочетание — маленькие шаги и сила воли. Если у вас есть необходимая для действия сила воли, вы можете выполнить это действие. Маленькие шаги почти не требуют силы воли. Получается, что она практически неограниченно находится в вашем распоряжении. Вы можете делать что угодно, если выстроите систему маленьких шагов. Попробуйте.

Если внутреннее сопротивление мешает вам подойти к девушке, чтобы пригласить ее на свидание, вначале решайтесь сделать в ее сторону шаг левой ногой, а затем правой. Таким манером вы наконец подползете, и она обязательно поинтересуется, почему вы передвигаетесь «так смешно», и... лед тронулся!

Свежий пример из жизни: три часа баскетбола сегодня вымотали меня. И мозг, и тело давали знать: ничего сегодня писать я не буду. Я засыпал. Силы воли не было и в помине. Но я решил написать свои пятьдесят слов, такая мелочь — чему уж тут сопротивляться. Прямо

сейчас я не только достиг цели, но и порядком перевыполнил план (а заодно проснулся). Так часто бывает, когда вы устали — если мозг или тело включаются в какое-то занятие, это может взбодрить.

## Другие методики обещают, что привычка вырастет в срок

Распространенный миф гласит, что привычку можно сформировать за двадцать один или тридцать дней. Некоторые книги целиком основаны на этой неверной концепции. Правда не так проста, и прогноз труден — нужно от семнадцати до двухсот пятидесяти четырех дней для формирования привычки, в зависимости от сути привычки и от личности.

Мини-привычки не обещают конкретных дат. Вместо срока мы следим за признаками, подсказывающими, что действие стало привычкой. Если ваш опыт похож на мой, ваша мини-привычка может дать значительно больший результат, чем вы планировали. Моя мини-привычка писать ежедневно по пятьдесят слов превратилась в привычку писать по две тысячи слов (пусть и не каждый день).

## Мини-привычки повышают самоэффективность

Самоэффективность — термин, который редко попадает на глаза, пока вы не начнете читать труды, посвященные поведению.

Самоэффективность — вера в свои способности и достижение успеха с их помощью. Согласно двухгодичному исследованию, проводившемуся методом случайной выборки, выяснилось, что самоэффективность серьезно влияет на приобщение к регулярным физическим упражнениям и поддержание этой привычки. Это касается как людей, которые хотят заниматься, так и тех, кто вынужден заниматься физкультурой по медицинским показаниям (но, конечно, это нужно нам всем, чтобы быть здоровыми). Ученые отметили следующее:

«Выполнение пациентом назначенных упражнений гораздо более успешно, если самоэффективность в этой сфере определена и увеличена».

Самоэффективность — хороший помощник в достижении целей и создании привычек, но психолог Альберт Бандура уточняет: «Сами по себе ожидания не приведут к желаемому результату, если необходимые возможности отсутствуют». Верить в себя недостаточно. Недостаток самоэффективности, требующейся для достижения успеха, характерен для людей, которые страдают от депрессии, повторяющихся неудач и имеют слабую силу воли. Если вы ждете провала, положительных результатов достичь намного труднее.

Мини-привычки — механизм, генерирующий самоэффективность. Важно то, что вы можете начать — и начать удачно, — даже если ваша самоэффективность сейчас на нуле. Ежедневные успехи повысят вашу

самоэффективность. Разве можно сомневаться, что у вас получится одно отжимание в день? Вы можете сделать прямо сейчас, прочитав эту фразу. Это увеличивает вашу самоэффективность посредством практики. Мини-привычки, кроме прочего, еще и тренинг по укреплению веры в себя.

Помните: когда вы раз за разом бросаете начатое, мозг цепляется за это повторение. Потому у многих возникает проблема — развивается ожидание, что они потерпят крах на пути к цели. Со временем это разрушает их самоэффективность: трудно поверить, что следующая проба будет успешной (особенно если вы используете ту же стратегию, что принесла неудачу прежде). Вероятно, именно так все и было, если сейчас вами овладела безнадежность. Но... вы можете сделать это. Нет-нет, это не попытка мотивации, всего лишь использование логики. Вы действительно можете осуществить положительные сдвиги в своей жизни. Думать иначе просто иррационально. А так и происходит, когда вы приучаете себя к мысли, что ничего у вас не получится.

Мини-привычки — превосходный способ начать заново. Вас больше не станут пугать крупные цели. Не станет преследовать чувство вины и неполноценности из-за того, что вы потерпели неудачу. Теперь каждый день будет сопровождаться успехом. Победы могут быть небольшими, но один маленький успех для измученного провалами разума — большая победа.

Скорее всего, сейчас вы задаетесь вопросом: «Как одно отжимание или пятьдесят слов в день помогут мне? Какой уж тут прогресс».

Вы неправы. Когда любое маленькое действие может перерасти в привычку, все важно. И очень важно. Привычка — самый крепкий фундамент поведения человека. Лучше иметь привычку отжиматься по одному разу каждый день, чем один раз сделать тридцать отжиманий, и всё. Только привычку можно улучшить и развить.

Кроме того, вы вольны повышать поставленную планку, и это очень воодушевляет — я каждый день делаю больше, чем сам себе назначил. Две тысячи слов я пишу теперь только потому, что наметил: я должен писать жалкие пятьдесят слов в день. А прежде не брался за это днями. Именно из-за амбиций писать помногу я писал редко и мало. Сейчас же я пишу по крайней мере втрое больше, чем раньше. Потому что меня не страшит необходимость начать действие. Мне нравится моя страховочная сетка: я считаю день удавшимся, если нашел несколько минут для написания пятидесяти слов. Это невероятно вдохновляет.

Часто я планировал «всего лишь написать свои пятьдесят», а в результате получалось три тысячи слов. Я уже рассказывал, как однажды написал тысячу слов, несмотря на головную боль и усталость. Тогда я почувствовал себя Суперменом. Оглядываясь на период, когда я был здоров и полон сил, но бездарно тратил время, и оценивая то, что я могу сделать теперь, даже мучаясь от мигрени и усталости, я еще больше хочу поделиться этой книгой с миром.

## Мини-привычки дарят вам независимость

В 2012 году в ходе соцопроса, в котором приняли участие 411 человек, 65% американских и канадских респондентов сказали, что не получают (или почти не получают) удовлетворения от своей работы. Думаю, частично это происходит из-за классического подхода к управлению, направленного не столько на обеспечение возможностей для сотрудников, сколько на жесткий контроль. Другие опросы выявили, что среди факторов, влияющих на удовлетворение от работы, главным является независимость — чувство, что вы контролируете происходящее и можете принимать решения. Опрос, проведенный в Дании организацией European Working Conditions Observatory, определил: «Почти 90% мужчин и 85% женщин, которым предоставлена высокая свобода в принятии решений на работе, в значительной степени удовлетворены условиями труда. В то же время из работников, чья свобода при принятии решений является низкой, в значительной степени удовлетворены условиями труда лишь около 56%». Вот вам конкретный пример универсального закона — когда человек чувствует, что его контролируют, он «выключается». Люди ненавидят контроль. Возможно, потому что независимость неразрывно связана со свободой.

Это слабое место многих книг по личностному развитию. Они утверждают, что вы должны трудиться до изнеможения, добиваясь поставленной цели. Разве изнеможение — не признак того, что в вас что-то противится происходящему? Разве вы не предпочли бы отлично себя чувствовать в процессе самосовершенствования?

Другая крайность подобной литературы — ласковое мотивационное журчание и прочая безобидная болтовня, призванная заставить вас чувствовать себя лучше. На некоторое время этого заряда вам может хватить, но, как мы уже установили, опираться на чувства и мотивацию — плохой вариант для длительной работы.

В вашем путешествии вы полюбите легкость, почти невесомость мини-привычек. Но тем не менее это система, которая обладает структурой, а не вялая попытка заставить вас собраться. Вы даете себе обязательные задания на каждый день или каждую неделю, но выполнять эти задания настолько легко, что ваше подсознание не ощутит себя придавленным грузом громоздких планов. После выполнения своего микрообязательства вы полностью свободны и вольны делать что хотите. Никакого чувства вины, никакого гнета тяжелых целей — вы осваиваете новое поведение и приобретаете полезные привычки. Кроме того, сам процесс увлекателен, а это подтвержденная наукой польза!

Согласно выводам одного исследования, когда люди воспринимают задачи как увлекательные (в противоположность задачам однообразным, скучным или сложным), они проявляют большее упорство в достижении намеченного. Также исследование показало, что огромное значение имеет независимость, которая является одним из ключевых компонентов мини-привычек. Независимость активизирует нашу внутреннюю мотивацию. Примеры, в которых высокая независимость приводила к лучшим результатам (каждый относится к

отдельному исследованию), — это опыт людей, страдающих от ожирения и стремящихся сбросить вес, курильщиков, которые пытаются завязать, и диабетиков, контролирующих уровень глюкозы в крови.

## Мини-привычки объединяют абстрактное и конкретное

Есть два типа целей — абстрактные и конкретные. Абстрактная цель — «я хочу разбогатеть», конкретная — «я хочу выручить пятнадцать долларов, когда сегодня, в три часа буду продавать лимонад». Многие настоятельно рекомендуют сосредоточиться на конкретных целях, но осознавать свои абстрактные цели и интересы необходимо. Абстрактное мышление помогает выстраивать абстрактные цели, но может помешать настрою, который требуется для конкретных целей.

Исследователи Лабру и Патрик выявили потенциальное воздействие настроения на мышление. Эксперимент включал различные приемы влияния на настроение (например, участников просили «вспомнить лучший/худший день в их жизни») и тесты для оценки абстрактного мышления (как способности к нему, так и выбора в качестве предпочтения). По результатам пяти экспериментов, проведенных в ходе исследования, ученые заключили, что ощущение счастья побуждает людей к абстрактному мышлению, обрисовывая нам картину целиком, но в то же время может создать проблемы с достижением целей, для которых нужно конкретное мышление.

Другая проблема очерчена в исследовании Айлет Фишбах и Рави Дхара. Удовлетворение от прогресса или повышенное ожидание успеха могут заставить нас почувствовать победу еще до достижения цели. Желающих похудеть разделили на две группы. Одну группу похвалили за прогресс. Затем обеим группам предложили поощрение на выбор — яблоко или шоколадный батончик. В группе, которую хвалили за успех, 85% участников выбрали шоколад, в то время как во второй группе отдали предпочтение батончику только 58% человек. Это подтверждает действие установки «я заслуживаю награды».

Главное преимущество мини-привычек — их можно осуществлять, невзирая на то, что вы чувствуете, среди прочего игнорируя преждевременное чувство удовлетворения, способное помешать дальнейшему прогрессу. Поскольку намеченное настолько мало, отсутствует уважительная причина — неважно, счастье это или полная апатия, — чтобы не выполнить его.

Ощущение счастья снижает способность добиваться конкретных целей, но если конкретная составляющая мини-привычки — одно отжимание, то сложностей не возникнет, даже если ваши мысли текут в абстрактном направлении. Намеченная цель настолько мала, что почти не требует умственных сил и внимания. А так как ощущение счастья повышает способность концентрироваться на абстрактных целях, после конкретной цели вы можете переключиться на абстрактную — например,

«быть в форме» — и пробудить желание потренироваться еще немного.

Добившись успеха с помощью мини-привычек, я стал счастливее, что несколько усложнило достижение конкретных целей (хотя оно все равно осталось простым). Зато путь к соответствующим абстрактным целям — больше читать, больше писать, прийти в хорошую форму — стал гораздо легче.

Так как мини-привычки способствуют прогрессу и для абстрактных, и для конкретных целей и не имеет значения, что человеку ближе, он в любом случае может добиться успеха. Помните, как в «Задаче одного отжимания» я назначал себе отдельные цели для каждого из пятнадцати отжиманий? Я опирался на конкретные крошечные цели, чтобы завершить тренировку. Гибкость чрезвычайно важна для устойчивого успеха, она компенсирует психологические изменения, ежедневно происходящие с нами. Мини-привычки готовы к любым возможным обстоятельствам и заминкам. Почти нет ситуаций, когда вы не могли бы осуществить свою мини-привычку. Зато есть масса сценариев, которые только подтолкнут вас к перевыполнению мини-обязательств. Единственный раз у меня случилась промашка (только одна), когда забыл о своем ежедневном чтении и заснул. Мини-привычки идеальны для любого состояния духа и любых условий. Счастливы вы и мотивированы, устали и угнетены или даже больны — вы все равно можете выполнять свои мини-привычки, а то и перевыполнять план.

## Мини-привычки против страха, сомнений, робости и бездействия

Все, что здесь перечислено, проще всего победить действием. Первый же шаг избавит вас от страха, если не сразу, то совсем скоро. Я больше не боюсь писать. Я не испытываю постоянной вины, что мало читаю. Поход в тренажерный зал больше не пугает — теперь это развлечение. Страх уходит, если вы попробовали что-то сделать и убедились, что это не страшно.

Мини-привычки подталкивают вас сделать первый шаг — ведь это так легко. И даже если, сделав его, вы немедленно отступите в свою зону комфорта, завтра вы все равно снова шагнете вперед. Со временем вы сделаете и второй шаг. Мини-привычки подводят вас к вашим страхам и сомнениям таким способом, что вас это не пугает, а только воодушевляет. Вы поймете, что тренировка вовсе не так сложна и вы можете выполнить упражнения. Вы увидите, что писать каждый день легко, а творческий застой — в известной мере самовнушение. Вы начнете много читать. В доме станет больше порядка. Все, что вы когда-либо хотели сделать, начнет сбываться.

## Мини-привычки невероятно повышают самоосознанность и силу воли

Один из наиболее важных навыков, которые можно развить, — самоосознанность, то есть полное понимание того, что вы думаете и что делаете. Самоосознанность отличает жизнь с определенными целями от автоматического существования.

Если ваша мини-привычка — выпивать утром стакан воды, вы станете внимательнее к тому, сколько воды пьете в целом. Когда вы должны следить за чем-либо каждый день, пусть за совсем небольшим своим действием, это повышает вашу самоосознанность, и вы будете думать о цели не только когда выполняете данное действие. Благодаря мини-привычке я настолько внимательно отношусь теперь к своему писательству, что подумываю, не писать ли весь день напролет. Постепенно и естественно у вас разовьется привычка к осознанности, которая поможет со всеми прочими привычками (в том числе с вредными).

Следующий плюс — возрастает сила воли. Так как сила воли теснее связана с выдержкой, чем грубая сила, регулярное повторение маленьких задач — лучший способ «тренировать ее мышцы». Чем крепче ваша сила воли, тем бо́льшую власть вы получаете и над своим телом. Многие живут как рабы своего тела, отзываясь на каждый его каприз и каждое ощущение. Они уверены, что не могут ничего сделать, пока не захотят. Мини-привычки — инструмент, который возвращает силу воли и избавляет от этого образа мышления.

Но хватит разговоров. Перейдем наконец к делу. Следующая глава — о том, как сформировать мини-привычки, которые останутся с вами на всю жизнь.

## Глава 6

# Мини-привычки: восемь маленьких шагов на пути к большим переменам

Если вы не воплощаете свои идеи, они умирают.

Роджер фон Эйк

Сейчас начнется настоящее веселье. Эта глава — пошаговое руководство по выбору и претворению в жизнь ваших новых мини-привычек. Рекомендую вам взять блокнот и ручку и, работая над текстом, записывать свои планы и стратегию.

## Шаг 1. Выбор мини-привычек и планирование

Составьте список привычек, которые вы хотели бы завести. По-настоящему важные сами приходят на ум. Это будет вашим ориентиром при работе над шагом 1. Посетите сайт [minihabits.com](http://minihabits.com), там есть много различных идей.

Обратите внимание: идеи привычек от [minihabits.com](http://minihabits.com) уже минимизированы — вы можете принять их за основу больших привычек лично для вас. Одно отжимание — база для занятий спортом в целом или для тренировки в сто ежедневных отжиманий. Иными словами,

запишите на этом этапе привычки в полном масштабе — том, которого хотите достичь в итоге.

Трудно развивать только одну привычку, когда есть и другие, которые вам хотелось бы взрастить. Чтобы игнорировать все остальные, пока вы укрепляете одну, требуется изрядная самодисциплина. Иногда такая жертва дает плоды в виде полезного навыка на всю жизнь, но проблема остается проблемой.

Хорошие новости для всех. Как я уже говорил выше, вы можете работать над несколькими мини-привычками одновременно, благодаря минимальным затратам силы воли и гибкости метода. «Размер» мини-привычек различается — это зависит и от начальной сложности, и от того, насколько вы захотите их перевыполнить. Я написал больше бонусных слов, чем прочел бонусных страниц. Создание текстов — мой приоритет, поэтому естественно, что я приложил к этому основные усилия. Однако читал я намного больше, чем прежде, и были дни, когда читал гораздо больше, чем писал. Вам понравится гибкость метода, ведь она допускает и вечеринки, и путешествия, и другие отступления от графика.

Позднее я смог работать над тремя новыми привычками. Получается, даже над четырьмя одновременно, но тренировки я сейчас не учитываю, так как к тому моменту три недели регулярно ходил в спортзал. Я все еще отслеживаю эту привычку, но она уже не требует от меня силы воли. Теперь мой мозг скорее поощряет ежедневные упражнения, чем сопротивляется им.

Я не советую вам браться внедрять больше, чем четыре привычки одновременно (даже четыре порой избыточны). Если работа над каждой в отдельности кажется достаточно легкой, то с несколькими привычками ваше внимание распределяется между ними, и может случиться, что вы станете забывать об одной из них или чем-то пренебрегать. Представьте, что перед вами сотня обязательных мини-дел каждый день. Ужас! Выполнение каждого намеченного пункта требует силы воли. Две или три привычки — оптимальное количество для большинства людей.

Вот несколько планов по созданию привычек. Вы можете выбрать из них подходящий.

Гибкий план на неделю (рекомендуемый вариант)

Следуя этому плану, вы будете развивать одну привычку и пользоваться системой мини-привычек в течение одной недели. Затем вы оцениваете достигнутый результат и сможете выбрать план, рассчитанный на более длительный период.

Оценка результатов недели: вы чувствуете утомление? Насколько легко было каждый день выполнять поставленную задачу? Что победило — сопротивление новому или жажда обрести хорошую привычку? В зависимости от своих ответов вы можете остаться на том же уровне или добавить еще одну привычку на следующую неделю. Так как различные привычки не равны по сложности для разных людей, невозможно подобрать идеальную схему для всех. Имейте в виду, что чем больше мини-привычек вы вырабатываете у себя одновременно, тем меньшие

цели следует ставить по каждой из них.

Наконец, обдумайте, что представлял собой самый трудный день недели. Возможно, вы провели его в разъездах или готовились к большой вечеринке — смогли ли вы поработать над мини-привычками в этот день? Ориентируйтесь не на самые легкие, а на самые тяжелые дни. Если вы могли выполнить поставленную задачу, когда очень устали, нервничали или были очень заняты, то сможете сделать это и в любой другой день.

Если к концу недели вы чувствуете, что ваша сила воли справится с работой над еще одной мини-привычкой (или парой), добавьте ее! Обратите внимание: на все мини-привычки не следует тратить больше десяти минут в день (если вы не захотите добавить дополнительные подходы). Именно поэтому система мини-привычек не зависит от вашего графика. У всех есть десять минут, которые можно выделить для чего-то по-настоящему важного.

Гибкий план на одну неделю рекомендуется людям, которые хотят попробовать систему мини-привычек, но не уверены, подойдет ли она им. Этот план автоматически можно преобразовать в любой другой.

Внимание! Очень важно отметить неделю в своем календаре — это будет подтверждением серьезности ваших планов. Не позволяйте себе останавливаться!

Мини-план для одной цели

Вы хотите написать что-то большее, чем пара слов? Хотите вплотную заняться фитнесом? Каждый день выделять время на чтение? Этот мини-план концентрирует все ваше внимание на формировании одной мини-привычки, и он очень эффективен. Я начинал с мини-цели в одно обязательное отжимание ежедневно. Если ваша сила воли слаба настолько же, насколько слабой была моя, если вы в депрессии, одна мини-цель — ваш максимум. Вы должны начать хотя бы с чего-нибудь!

Этот мини-план рекомендуется для тех, у кого одна цель затмевает все остальные. Также он хорошо подходит людям со слабым самоконтролем. Помните, что вы всегда сможете добавить новые мини-привычки. Однако имейте в виду, что отказ от какой-либо из них может быть довольно болезненным.

Мини-план для нескольких целей

Это моя сегодняшняя стратегия, она самая продвинутая из всех. Однако и новичок вполне может достичь с ней успеха. У меня в работе три мини-привычки, но вы увидите, что две из них по сути одно и то же: я пишу по крайней мере пятьдесят слов для моей книги каждый день, просто пишу минимум пятьдесят слов каждый день и читаю как минимум две страницы книги каждый день. Все это в дополнение к моей «полноразмерной» привычке посещать спортзал три раза в неделю (которая развилась из одного отжимания в день). Даже с этими тремя целями я при необходимости легко могу закончить дела за десять минут и не сорву намеченный план.

Если вы действительно хотите попробовать развивать четыре или больше мини-привычек одновременно, присоединяйтесь ко мне. Это

может сработать, но я не хочу, чтобы такая отличная система показалась вам неудачной из-за чрезмерной нагрузки. В то время как на каждую отдельную мини-привычку нужно совсем немного силы воли и самодисциплины, все вместе они требуют уже значительное количество того и другого. Помните, что эта система стремится к 100% успеха, а не к 95%. Даже если вы потерпите неудачу всего с одной мини-привычкой, у вас не будет ощущения полного успеха, которое необходимо для поддержания высокой самооэффективности.

Ваше идеальное количество мини-привычек определяется тем, насколько сложна для вас каждая из них. Пить воду каждый день для большинства легче, чем заниматься физическими упражнениями (даже когда их мало). Привычки, которые требуют выбираться куда-нибудь, гораздо труднее тех, над которыми можно работать дома, не вставая со стула, то есть подключаются факторы доступности, расположения (например, ближайшего тренажерного зала) и т.п. Мои привычки легки для меня, потому что я повсюду вожу с собой ноутбук. Раньше я думал, что не смогу написать ни строчки на отдыхе, когда уезжаю на пару дней. Теперь я могу работать и во время отдыха (знаю, о чем вы подумали, но все наоборот — я просто выполняю свой ежедневный минимум, если хочу расслабиться).

Мини-план с несколькими целями рекомендуется людям, у которых есть несколько хороших привычек, и они стремятся развить их, а также тем, кого не удовлетворит работа только над одной мини-привычкой.

Если вы не уверены в выборе подходящего для себя варианта, начните с гибкого плана и выберите только одну привычку — ту, что сейчас вам интереснее всего. Не бойтесь обозначить полную версию желаемого на данный момент (например, тренироваться пять раз в неделю).

На этом этапе у вас должен быть план работы и понимание полной сложившейся привычки. Она может быть связана с фитнесом, написанием текстов, чтением, питьем воды, здоровым питанием, медитациями, программированием и т.д. Теперь мы будем минимизировать ее.

Сделаем привычку «дурацкой и маленькой»

Причина, по которой мы сопротивляемся продвижению маленькими шагами, имеет отношение к социальным нормам, к гордости и обыкновению мыслить масштабными категориями. Человек может думать, что раз с легкостью выполнит двадцать отжиманий — зачем же размениваться всего на одно. Но такая позиция учитывает только один вид силы — физическую. Для любого возможного действия — скажем, для двадцати отжиманий — необходимо соответственно приложить силу воли. Если вы мотивированы, полны энергии и находитесь в хорошей форме, то двадцать отжиманий будут стоить лишь небольшого усилия. Но если вы устали и не чувствуете в себе нужного количества энергии, эта же нагрузка обойдется вам гораздо дороже! Ошибка, которую люди делают при постановке целей, состоит в том, что они не принимают во внимание: мотивация и уровень энергии подвержены колебаниям. Они

предполагают, что теперешнее состояние ума, воли и энергии может быть сохранено и активировано, когда настанет время действовать. В результате в борьбе против мозга, который не хочет меняться (таким способом), все заканчивается поражением. На этот раз мы собираемся обмануть мозг и победить.

Мной выведено правило: уменьшать желаемую цель до масштаба, который покажется дурацким. Когда что-то кажется «дурацким и маленьким», мозг не рассматривает это как угрозу. Вот примеры целей, которые выглядят маленькими и глупыми для большинства людей:

Одно отжимание в день? Да вы шутите!

Избавляться от одной ненужной вещи каждый день? Бесполезно!

Написать пятьдесят слов за день? Так книги никогда не издашь!

Цель, которую вы назначите для выработки мини-привычки, должна становиться меньше и меньше, если вы чувствуете внутреннее сопротивление. Подойдите к этому творчески. Если вы сопротивляетесь тому, чтобы один раз отжаться, говорите себе, что сегодня только примете нужную для отжимания позицию или — еще проще — возьмете и ляжете животом на пол. Если ваша мини-привычка заключается в том, чтобы выпивать стакан воды в день, вы можете уменьшить ее, решив только наполнить стакан водой или вообще только взять стакан в руку. Если вы решили писать пятьдесят слов в день и ваш разум сопротивляется, скажите, что вы только откроете текстовый файл или блокнот и напишете одно слово. Вам не понадобится часто идти на такие хитрости, потому что ваши мини-привычки и так уже «маленькие и дурацкие», но помните, что вы можете сделать их еще меньше в минуты максимального сопротивления новому.

Нет понятия «слишком маленький» в отношении мини-привычек. Если вы не уверены, уменьшите свою цель еще немного. Новые идеи вы найдете на сайте [minihabits.com](http://minihabits.com).

Это и есть ключ к системе мини-привычек. Вы собираетесь выполнять каждый день настолько мелкое действие, что просто не сможете потерпеть неудачу.

Уменьшить масштаб мыслей так же важно, как и уменьшить вашу цель. Вы должны думать о мини-цели как о полноценной и важной. Это означает, что, если вы выполнили крошечное задание, которое выдали себе на день, вы достигли успеха. Так вы достигнете тех «больших» результатов, о которых мечтаете.

Что делать с мини-привычками на неделю?

Безусловно, есть вещи, которые не подходят для ежедневного планирования. Например, большинству людей достаточно тренироваться три-пять раз в неделю. Естественно, они не захотят ходить в спортзал каждый день.

Еженедельным привычкам требуется больше времени на закрепление, но их последовательность и логику мозг охотно принимает в качестве паттерна. Если вы хотите установить еженедельную мини-привычку, просто попробуйте и посмотрите, как это сработает для вас. Кроме того, мы можем творчески подойти к проблеме и превратить

еженедельную привычку в ежедневную, но комбинированную.

Комбинированная мини-привычка дает выбор между двумя вариантами действий. Я не очень люблю такие привычки, потому что обычно для них нужны изрядные затраты силы воли (выбор тоже требует ее затрат), но иногда это самый предпочтительный подход. И мне нравится, что они заставляют вас делать что-то каждый день.

Вот примеры комбинированных мини-привычек:

- Дойти до спортзала ИЛИ танцевать, пока звучит одна песня.
- Дойти до спортзала ИЛИ выполнить одно отжимание.
- Дойти до спортзала ИЛИ побегать трусцой в течение одной минуты.

Из этих примеров видно, что у вас есть замена занятиям в спортзале на случай, если вы пропустили его посещение. Вы спросите, почему бы каждый день не выбирать то, что легче? Думаю, вас удивит это, но дополнительные установки не понадобятся. Предоставить себе свободу выбора — умный способ ощутить свою внутреннюю силу. Во-первых, вы хотите быть здоровым, не правда ли? Во-вторых, мини-привычка состоит в том, чтобы просто дойти до спортзала. Захотите — просто вернетесь домой. Это кажется странным, но самое важное — возможность не устраивать трудную, длиной в 45 минут, тренировку и не чувствовать вины за это. Ваш подсознательный мозг достаточно умен, чтобы понимать: цель на бумаге — не ваша истинная цель. Мозг меняется медленно и восстает именно тогда, когда мы вынуждаем себя выполнять обязательство, которое нас пугает.

Для комбинированных планов я советую начать без каких бы то ни было условий. Просто посмотрите, как часто вы станете выбирать поход в тренажерный зал. Если вам кажется, что таких дней не будет вообще, начните с одного посещения спортзала в неделю. Позже при желании расширите цель до двух или трех дней. Не торопитесь, пусть все идет постепенно. Ваш мозг не сможет и не захочет быстро меняться. Перемены так или иначе займут какое-то время, так что дать себе свободу выбора — самый логичный способ преуспеть.

А теперь проверьте свой список:

- У вас есть план для мини-привычки? Какой вариант вы выбрали — гибкий, для одной или для нескольких привычек?
- Ваши мини-привычки достаточно «маленькие и глупые»? Прочтите их вслух. Если засмеялись — они годятся.
- Вы все записали? Так и надо изводить бумагу!

Если все верно, отлично! Переходим к шагу 2.

## Шаг 2. Изучите каждую мини-привычку с помощью вопроса «почему?»»

Все хотят быть здоровыми, но не все готовы заниматься своим здоровьем. Дни напролет смотреть кино, валяясь на диване, и поглощать фастфуд — тоже неплохо. Однако если ваша проблема в том, что вы хотели что-то сделать, но сами препятствовали себе, то вы держите в руках правильную книгу.

Лучший способ понять, стоит ли ваша затея усилий, — начать с определения источника вашего желания. Идеи лучших привычек проистекают непосредственно из ваших жизненных ценностей. Мы не ищем идеи, которые исходят от окружающих и их представлений о вас. При попытке подстроиться под мнение другого человека или общества вы добьетесь только одного (думаю, вы знаете, что я сейчас скажу): колоссального внутреннего сопротивления.

Используйте вопрос «почему?», чтобы добраться до источника

Чаще всего просто спросить «почему?» — лучший способ докопаться до истины, о чем бы ни шла речь.

Как только вы составили список желаемых привычек, проясните для себя, почему хотите развить именно их. Не останавливайтесь. Спрашивайте снова и снова. Продолжайте спрашивать «почему?», пока не начнете ходить по кругу и повторяться в ответах — это означает, что вы докопались до источника вашего желания. Честные ответы необходимы, поэтому копайте глубоко. Ответов может быть несколько, постарайтесь выбрать самый точный. Вот два примера от меня — реальных и правдивых. Первый — отличный выбор для развития хорошей привычки, а второй весьма сомнителен.

Первый пример.

Я хочу писать каждый день. Почему?

Потому что это моя страсть. Почему?

Потому что это мой любимый способ самовыражения, я могу рассказать историю. Я могу достучаться до других людей и помочь им, и я наслаждаюсь процессом письма. Почему это так важно?

Благодаря всему этому я чувствую себя живым и счастливым.

Почему?

Потому что возможность писать — это то, что я ценю и чем дорожу в своей жизни.

Второй пример.

Я хочу вставать каждый день в 6:00 утра. Почему?

Потому что так делают успешные люди и стыдно вставать позже.

Почему?

Потому что я чувствую, что общество и некоторые люди смотрят на меня свысока, зная, что я просыпаюсь позже.

Вы видите, что во втором примере источник желания — давление извне. Однако подъем в 6 утра все же мог сделать меня счастливее. Из-за

моих представлений о правильном времени пробуждения, поднимаясь рано, я чувствую себя более успешным, у меня утихает чувство вины. Довольно серьезный стимул, однако, когда ему противопоставляется что-то действительно важное, например написание книги (сейчас поздний вечер и я сижу и пишу эту главу), я не даю давлению извне победить. Бодрствуя в ночные часы, чтобы писать, я верен своим внутренним ценностям, даже если мир не согласен с ними. Это нормально, если мир не во всем согласен с вами — просто не дайте принудить себя к образу жизни, который вам чужд.

### Шаг 3. Установите момент начала работы над привычками

Существует два подхода к определению момента, когда вы займетесь мини-привычкой: основанный на времени и основанный на действиях. В основанном на времени варианте вы скажете: «Я начну тренировку в 15:00». В варианте, основанном на действиях: «Я начну тренировку через полчаса после обеда».

У тех, кто работает пять дней в неделю по девять часов (например, у офисных работников), очень жесткий график. И вариант, основанный на времени, идеально подходит для них. А люди с гибким рабочим графиком могут извлечь больше пользы из варианта, основанного на действиях — ведь он может подстраиваться под их расписание. Какой вариант подойдет вам, зависит от вашего распорядка и образа жизни.

Схема, основанная на времени, весьма жесткая, неопределенности в ней почти нет (например, вы начинаете работать над мини-привычкой ровно в 16:00, минута в минуту). Безусловно, это поможет вам выполнить работу точно в срок и быть дисциплинированным. Однако обратная сторона подхода — отсутствие гибкости: возможно, в 16:00 у вас разболится голова, а по расписанию предстоит физическая активность. У жизни свои способы разрушать наши графики. И когда вы приступаете к намеченному позднее, вы проходите через ту неловкую стадию, когда трудно понять, чувствовать успех или вину.

Схема, основанная на деятельности, более гибкая, но и более неопределенная. Она помогает привнести структуру в бесструктурную жизнь. Ловушка заключается в том, что вы знаете: как только одно действие заканчивается, за ним начинается следующее. Если я должен сесть и сразу после обеда в ресторане написать что-нибудь, не привести ли мне в порядок рабочее место и не проверить ли почту, перед тем как писать? Неужели я должен сразу сесть за компьютер и начать? Вы можете думать, что подобные мелочи не имеют значения, но это не так. Система мини-привычек наглядно демонстрирует, как маленькие задачи легко перерастают в большие. Внезапно вы обнаружите, что уже разбираете письменный стол, держа в голове «ну да, мне же надо писать». Маленькие шаги помогают начать и побуждают двигаться к поставленной цели, но иногда они же и уведут от нее. Если вы позволите

себе небольшие отступления от плана, то весьма скоро увидите, что «лишние» дела против вашей воли разрослись, как снежный ком.

В общем-то, вопрос, на каком из двух вариантов вам остановиться, не столь уж важен. Оба могут работать великолепно. Важно, что вы выбираете, выбираете твердо. Не определиться — серьезная ошибка. Но есть еще одно возможное решение, допускаю, что удивительное для вас. Им я и руководствуюсь сейчас, работая над всеми своими мини-привычками.

Свободный вариант без определенной основы (общие мини-привычки)

Книги, посвященные привычкам, обычно рассказывают о методике «стимул-работа-награда» и затем предлагают вам определить стимул (отправную точку, повод), образ действий и поощрение за труды. Но что если вы, например, хотите привыкнуть мыслить более позитивно? Что если хотите работать над своей задачей в свободном диапазоне времени? Мини-привычки открывают новые возможности и здесь. То, что мы рассмотрим дальше, хорошо соотносится с гибким графиком и весьма подходит для проработки общих привычек, например, таких, как признательность.

Мини-привычки основаны на автономии, свободе и гибкости. Цель их — обеспечить вам возможность постоянно добиваться успеха. Поэтому допустимо объединить подходы, основанные на времени и действиях: вы работаете над мини-привычкой в пределах 24 часов, но без привязки к точным условиям.

Вы замечали, что у плохих привычек есть множество стимулов, тогда как для развития хороших вам предлагают выбрать всего один? Неудивительно, что дурные привычки так сильны! Их разветвленные корни переплелись со многими моментами вашей жизни. Поэтому дурные привычки развиваются естественно, посредством повторения при самых разных обстоятельствах, а хорошие привычки мы создаем искусственно по формуле «единственный стимул-работа-награда». Безусловно, если у вас всего один повод начать, вы четче представляете работу над привычкой. Например, если вы должны думать о двух хороших вещах каждый день, в 14:00, то, скорее всего, начнете более позитивно мыслить в целом. Но требование выполнять эту задачу каждый день строго в 14:00 может восприниматься как принуждение (все зависит от вашей индивидуальности). Кроме того, когда вы назначаете для работы над привычкой определенное время, вы можете испытывать вину, если по какой-то причине срок сдвинется. Многим привычно писать утром, и большинство этих людей никогда не станет писать в другое время суток. Я пишу в любое время дня и ночи — где угодно. Что бы ни произошло, мой график работает.

Другая проблема такого подхода — дополнительный груз на вашей силе воли. Когда вам нужно выйти на пробежку сегодня, но в любое время — это одно. Но когда вы должны начать бег точно в 15:00 — это уже совсем другое. Дополнительное давление, которое возникает из-за жестко назначенного времени, увеличивает затраты силы воли для

выполнения намеченной работы. Традиционная методика развития хороших привычек вдобавок предлагает соединить точно запланированное время начала с большой по объему задачей. Достичь успеха при таких исходных условиях весьма проблематично. Но для нас с вами правило выполнять мини-привычку даже в конкретное время «стоит» гораздо меньше из-за того, что само действие мало. Именно поэтому мини-привычки лучше вписываются в модель «стимул-работа-награда», чем стандартные, полноценные привычки.

Обратите внимание: я не говорю, что свободное по времени начало во всех случаях лучший вариант; он лучший для некоторых людей и некоторых видов привычек. Вам надо выбрать вариант, оптимальный именно для вас и вашей привычки.

Общие мини-привычки — это привычки, которые формируются на базе нескольких стимулов. У большинства из нас уже есть общие привычки — к еде, развлечениям, бездумному просмотру страниц в интернете и т.п. Колеблущееся число побуждений, которые мы испытываем каждый день, наводит на мысль, что в основу хорошей привычки неплохо положить больше одного стимула.

Жесткость, сопутствующая задаче, при наличии всего одного повода, часто препятствует потенциальным возможностям и спонтанности. Но с точки зрения доминирующих на данный момент теорий и методик развития привычек иметь только один стимул — единственный способ преуспеть. Наличие множества поводов требовало бы слишком больших затрат силы воли, и каждый из них должен был бы развиваться отдельно от других, растягивая процесс обретения привычки. Вот почему мини-привычки меняют всю игру.

Общая мини-привычка требует, чтобы вы уделите одному небольшому делу несколько минут свободного времени в день. Я не рекомендую вам полночь как крайний срок, потому что это тоже очень жесткий вариант. Я советую обозначить как конец дня время, когда вы идете спать. Так больше шансов на успех, ведь можно поработать над мини-привычкой буквально в последнюю секунду перед сном. Понимаю, что это не самый лучший вариант, но он служит важной цели на ранней стадии освоения привычки — он поддерживает в вас постоянное чувство успеха, которое помогает на пути к цели.

Я делал по одному отжиманию каждый день в течение нескольких месяцев. Первое время отжимался прямо перед тем, как ложиться спать (то есть в последний момент), что было показателем плохой дисциплины, потому что мне не удавалось втиснуть одно отжимание в свой график в течение дня. Но вместо разочарования я засыпал с ощущением победы, потому что обычно делал не одно, а несколько отжиманий. Когда вы засыпаете, чувствуя себя победителем, особенно если это происходит много дней подряд, пробуждается желание развиваться больше и больше. Вы слышали, вероятно, что успех порождает успех? Это правда. Успешные люди работают больше, чем те, кто угнетен, потому что они уже успешны. Успех зажигает страсть и зовет к действию. Мини-привычки сделают это для вас. Вы почувствуете успех,

и он поведет вас к новому успеху. Говорю вам это не как автор книги и системы, но как ее первая подопытная морская свинка. Я перепробовал множество других систем — результаты моей превосходят любую из опробованных мной.

Вернемся к истории одного отжимания: через некоторое время после продолжительных «побед в последний момент» я захотел добиться большего успеха. Я начал приступать к отжиманиям раньше. Выбор времени менялся раз от раза. Вот поэтому совершенно нормально выполнять задание аккуратно перед сном. Это способствует самодисциплине. Истинная самодисциплина не в том, что есть кто-то, кто приказывает вам отжиматься каждый день, а в том, что вы самостоятельно решаете делать это. САМОдисциплина.

Несмотря на заметный успех в чтении, письме и тренировках, я чувствовал себя странно. Было ощущение, что это сродни мошенничеству. Отсутствовали строго очерченные сроки. Все популярные книги о развитии привычек твердят об их необходимости. Наука говорит, что они важны. А все, что было у меня, — необходимость выполнить намеченное в течение суток. Предполагается, что я должен потерпеть неудачу — а тут успех. Почему?

Первое, что я понял: все исследования посвящены большим привычкам, требующим огромной силы воли. Вставать каждый день в 6 утра, выполнять по 100 отжиманий, прорабатывать серьезную программу тренировок. Мини-привычки так отличаются от всего этого, что просто стоят вне обычных правил и рамок.

Мини-привычки слишком малы, чтобы вы потерпели поражение, даже при отсутствии стимула.

Вы всегда можете выполнить «урок» прямо перед сном (каждая мини-привычка занимает около минуты). И привычка работать над мини-привычкой вечером станет еще одной отличной мини-привычкой, просто замечательной — потому что позволит вам внимательнее относиться к своей жизни. Я выполнил свое необременительное задание на сегодня? Да. Великолепно! \*храп\*

Итак, что же происходит, когда у вас есть привычка, которая слишком мала, чтобы, работая над ней, потерпеть неудачу, даже без определенного стимула? Развитие нескольких стимулов. Захватывающий процесс. Мне особенно по душе утренние привычки, можно развить одну — отлично иметь общую привычку к письму. Для меня процесс написания по структуре напоминает плохую привычку. Я знаю, что у меня есть определенные отправные точки, чтобы начать писать (например, садиться за работу после того, как съем что-нибудь), но из-за того, что их несколько, кажется, что я просто сажусь и пишу.

Но секунду... если иногда требуются месяцы, чтобы сформировать даже одну привычку с одним-единственным начальным стимулом, то могут потребоваться годы, чтобы приобрести общую привычку! Нет. Мини-привычки крохотные и легкие. Помните уже упоминавшееся исследование о продолжительности формирования привычки? Оно показало, что основная трудность в том, сколько времени требуется

тратить каждый день на работу над желаемой привычкой. Это означает, что мини-привычки могут стать общими гораздо быстрее, чем обычные полновесные привычки! Безусловно, если ваша задача — написать 50 слов, а вы пишете каждый день по 2000, превращение 2000 слов в привычку может занять больше времени. Если у вас не будет при этом одного конкретного стимула, мозгу понадобится более длительный срок для формирования привычки. Таким образом, если вы хотите одновременно развивать 10 привычек и сделать это быстро, эффективнее будет установить отдельные стимулы для каждой из них. Но если вы хотите гибко «вплести» что-то в свою личность (и добавить в график) так, как мне удалось с письмом, сделайте это общей мини-привычкой.

Подведем итоги:

- Общие мини-привычки должны быть выполнены однократно в течение дня.
- Мини-привычки, основанные на времени, должны быть выполнены в 15:00, 9:45 и т.п.
- Мини-привычки, основанные на действии, должны быть сделаны до работы, после обеда, пока вы ведете машину и т.п.

Еще немного деталей из моего опыта общих мини-привычек

Некоторые люди пишут только утром. Я пишу в любое время в течение дня. Это стало моим образом жизни. И знаете, что теперь происходит? Я могу смотреть сериал по ТВ, и он подтолкнет меня что-нибудь написать (великая и странная штука!). Но когда я смотрю кино вместе с кем-то, такого не происходит, потому что ситуация развивается по другому сценарию. Я реагирую динамично и соответственно ситуации. Когда ко мне приехал друг на несколько дней, я писал меньше обычного — и это ровно тот стиль жизни, к которому я стремлюсь. Если бы подобные обстоятельства стали повторяться, я бы приспособился к ним без ущерба для продуктивности.

Как вы видите, есть плюсы и в фиксации плохих привычек. «Дикие» плохие привычки развиваются неумышленно и повсеместно. У вас будет 98 стимулов, чтобы выкурить сигарету, 53 стимула посмотреть кино и 194 стимула бессмысленно сидеть в интернете. Можно позволить вашим хорошим мини-привычкам расти так же «дико». Как растения, сражающиеся за питательные вещества, ваши хорошие привычки смогут вытеснить дурные. Например, для меня желание писать конкурирует с желанием смотреть сериал. Такое положение дел менее вероятно для привязанных к одному стимулу привычек, потому что они ограничены этим стимулом. Не поймите меня неправильно, такие привычки могут быть очень сильными, но кроме тех случаев, когда они делят стимул с дурной привычкой и изолируются от нее.

Предостережение: вы должны поразмыслить, каким привычкам позволите стать «дикими». Например, трудоголики не могут расслабиться. Привычка работать — столь значительная часть их

личности, что мысли о пенсии смущают их и наводят скуку. Они хотят работать. Я решил, что хочу писать, и написать достаточно много за остаток своей жизни, поэтому я готов дать привычке писать возможность стать частью моей личности (то же самое с чтением и спортом). Но я не уверен, что хочу поступить так же с привычкой принимать ванну (одного раза в день мне вполне достаточно). Тут я предпочту привычку, основанную на одном стимуле, вроде привычки проснувшись сразу идти в душ. Режим сна и еды также пусть будет структурированным, чтобы позволить моему телу войти в циркадный биологический ритм и приспособиться к правильному питанию.

Если вы хотите, чтобы что-то стало частью вашей жизни (хорошие примеры таких привычек — думать о позитивном, быть благодарным, физические упражнения, щедрость к другим, минимализм в жизни и т.п.) — я рекомендую не определять отдельный стимул для вашей мини-привычки. Только пообещайте себе каждый день поработать над ней до того, как отправитесь спать.

Если вы хотите, чтобы у привычки было строго определенное место в вашей жизни, установите четкий стимул. Примеры таких привычек: тренировки в конкретные дни, чтение перед сном, письмо по утрам. Некоторым нравится четко структурировать свою жизнь, и они могут выбрать только вариант, привязанный к стимулам. Вопрос предпочтений. Вы можете выбрать даже комбинацию «диких» привычек и привычек с четким отправным моментом.

#### Моментальное принятие решений

Принимая решение, люди находятся в двух состояниях сознания. Вначале мы взвешиваем все варианты — это состояние называют совещательным мышлением. Затем мы переходим к процессу, который называют внедренческим мышлением.

Задача в том, чтобы перейти в состояние внедренческого мышления, а не застрять в совещательном состоянии сознания.

Преимущество стимулов в том, что они выключают совещательный процесс и помогают добраться до внедренческого состояния. Это очень привлекательно. Стимулы — главный фактор в так называемых намерениях внедрения, предопределенных точных решениях о том, когда и как вы предпримете что-либо. Намерения внедрения, как известно, упрощают процесс достижения цели. У мини-привычки со стимулом есть серьезные шансы на успех, потому что она не требует больших обязательств. Она настолько мала, что на ее счет не надо размышлять.

Мини-привычки могут работать и без стимулов, крохотность ставит их вне конкуренции. То есть вам надо пройти через совещательное состояние сознания, не застряв в попытках решить, отжаться вам один раз или не стоит, написать 50 слов или не делать этого. Такие дела слишком просты, чтобы размышлять о них. Если вы тормозите, напомните себе, что перед вами стоит абсолютно мизерная задача.

Теперь запишите стимулы, отобранные для каждой мини-привычки. Мне нравится обращаться ко всем моим мини-привычкам вместе один

раз в день, но не ограничивать себя временем, когда я это сделаю. Так они остаются простыми для меня.

## Шаг 4. Создайте свой план награждений

Если вы — заключенный, надеющийся на досрочное освобождение, то, как вы думаете, когда лучшее время для слушания по вашему делу? Я скажу вам. Сразу, как судья пообедает. Исследование показало, что в большинстве случаев судьи решали дела по досрочному освобождению положительно, когда были сыты (по-видимому, были более расположены слушать). На графике статистики решений по досрочным освобождениям вы видите пик положительных решений после каждого обеденного перерыва. Принятие столь трудного решения, как досрочное освобождение, сильно истощает эго — тот же самый энергетический ресурс определяет нашу силу воли. Еда — то вознаграждение, которое может восстановить его.

Как вы думаете, что произойдет, если вы захотите привить себе привычку опускать лицо в грязь и съедать ее немного (предположим, вы захотели завести такую привычку). Вы не сможете сделать это. Очевидная причина — а кто бы хотел? Но технически причина состоит в том, что ваш мозг не понимает, чем будет вознагражден за это. Нет никакого вознаграждения, связанного с таким поведением. Оно больше напоминает наказание. Ваш мозг проявил бы непреклонность.

Если вы занимаетесь спортом, упражнения могут казаться тяжким бременем. Большинство людей не испытывает желания бесцельно бегать кругами или карабкаться на гимнастическую лестницу, они не хотят поднимать, тянуть или передвигать тяжести в спортзале. Это вызывает чувство дискомфорта.

На основе собственного опыта могу сказать, что поход в спортзал еще в три раза дискомфортнее, когда вы не в форме. Такое чувство, что мышцы стонут: «Эй, мы же спали!» Когда вы возвращаетесь домой после тяжелой тренировки и смотрите на себя в зеркало, единственная награда, которую вы видите, — ...пот? В этот момент мозг, вероятно, спрашивает вас, где же реальная награда.

Однако для мозга есть естественное вознаграждение за ваши тренировки. Во время анаэробных тренировок мозг производит эндорфины, которые еще называют «эйфорией бегуна». Интересно, что тяжелая атлетика также стимулирует выработку эндорфинов, но только при очень интенсивных нагрузках. Небольшая или средняя нагрузка не вызовет выработку эндорфина, потому что она не заставляет тело переключаться в анаэробный режим. Мне нравится, как об этом говорит писатель Том Шив:

«Когда ваше тело проходит путь от аэробного к анаэробному состоянию, оно внезапно начинает работать без количества кислорода, достаточного, чтобы удовлетворить мышцы и клетки, кричащие о его недостатке. В этот момент вы ощущаете «эйфорию бегуна».

Думайте об анаэробном состоянии как о магазине в праздничные

дни. Тело не может функционировать в своем обычном режиме, и оно должно войти в другое состояние, чтобы отвечать возросшему спросу.

Эндорфины — отличная естественная награда для мозга, но для некоторых этого недостаточно, особенно в начале пути. Так и тренировка может выглядеть наказанием, и потребуется более весомая награда. В конце концов, в армии используют физическую нагрузку в качестве наказаний!

Вот главные награды при регулярных тренировках: вы видите кубики пресса, ощущаете себя великолепно, становитесь здоровым и сильным. Но... сколько времени прошло от вашей первой тренировки. Меж тем ваш мозг хочет кусок торта ПРЯМО СЕЙЧАС! Торт — сенсорное (или первичное) вознаграждение, потому что сахар действует на вкусовые рецепторы и активизирует в мозгу центр удовольствия. Хотя тренировки и предполагают в большей степени абстрактные (вторичные) вознаграждения, такие как удовольствие от прогулки по пляжу с накачанным торсом, чувство удовлетворенности осуществленными усилиями и другие подобные чувства. Вторичным вознаграждениям, как вы, вероятно, уже заметили, надо больше времени, чтобы «утвердиться» в мозге.

#### Ассоциативные вознаграждения

Если эндорфины (в процессе тренировки) и обещанные результаты поначалу недостаточная награда для вашего мозга, вам нужно обеспечить себе поощрение. И мы не обязаны играть честно. Мы будем ассоциировать с привычками абсолютно не связанные с ними в реальности вознаграждения. Через какое-то время наш мозг начнет соединять привычку и вознаграждение — чего мы и хотим. А позже мозгу не будет требоваться (ассоциативное) вознаграждение!

Если вы когда-либо задавались вопросом, почему такое количество продуктов содержит сахар, то знаете ответ: сахар вызывает умеренное привыкание. Его может вызывать многое из того, что доставляет мозгу удовольствие. Объедаться сладким — не очень здоровая привычка, но закрепление важной привычки с помощью небольшой порции сладкого окупит немного лишних калорий. Главное здесь — следить за собой.

Мне нравится вознаграждать свой мозг смехом, который высвобождает эндорфины. Иногда я прерываюсь, когда пишу, чтобы посмотреть смешные видеоролики на YouTube. Шутки ради, когда кто-нибудь застанет вас за просмотром дурацкого видеоролика, заявите, что вы тренируете мозг. Это научный факт!

Секрет формирования привычек в том, чтобы думать о них как о попытках научить ребенка кататься на велосипеде. Сначала вы позволяете ему крутить педали, пока его поддерживаете. Но в какой-то момент вы отпускаете руки, и ребенок едет сам, без вашей помощи. Точно так же вначале мы предлагаем мозгу дополнительное вознаграждение после упражнений, но, по сути, эндорфинов и чувства удовлетворения от проделанной работы вполне достаточно, чтобы поддерживать привычку. Мозг учится понимать ценность вторичных вознаграждений, более приятных и существенных, чем пара кусков

торта, но этот процесс занимает время.

Сенсорные (первичные) вознаграждения рассчитаны на короткий срок. Но чувство, что вы добились значимого результата или предпринимали что-то стоящее 98 дней подряд, останется с вами на долгое время. Прямо сейчас я смотрю на гигантский настенный календарь, испещренный пометками, которые наглядно показывают мой прогресс. Довольно глупо звучит — смотреть на пометки и чувствовать удовлетворение, но мой мозг точно знает, о чем говорит каждая из них. Исследования подтверждают, что празднование побед — наилучший способ прочувствовать удовлетворение жизнью. Это прекрасный довод в пользу системы мини-привычек, которая основана на привлечении и праздновании маленьких побед.

#### Стратегия вознаграждений

Впрочем, не все мы делаем в расчете на вознаграждение. Жить хорошо — весело, и это главная награда за полезные привычки. Посмотрите в зеркало после нескольких недель тренировок и напомните себе, как возник этот прогресс. Если вы пишете, празднуйте увеличение готового текста. Если выполняете пока лишь намеченный минимум, думайте о большой привычке, которую формируете своим трудом.

Но стратегия также имеет значение. При любом выбранном к работе над привычкой подходе вы все равно можете искать вознаграждения, выполнив намеченное, или оценить свои ощущения и понять, нужно ли вам наградить себя. Мини-привычки предлагают большее чувство удовлетворения, чем обычные привычки (то есть большое вторичное вознаграждение!). Если вы считаете, что чем больше сделали, тем большей награды заслужили, знайте: главная награда — осознание, что вы выполнили 95% работы как бонус! Хотя за большую бонусную работу вы можете поощрить себя дополнительно, чтобы закрепить такое поведение.

Абстрактные награды, такие как чувство удовлетворения, в основном связаны с мышлением. По этой причине я подчеркиваю, как важно отмечать свои маленькие успехи. Успех приводит к большему успеху, потому что нас греет результат и чувство успешности. Учитесь также любить отсроченное чувство удовлетворения. Ожидание еще большего вознаграждения — форма поощрения, которую нередко перебивает желание испытать маленькое удовлетворение здесь и сейчас. Чем чаще вы практикуете ожидание большого удовлетворения, тем более отзывчивы станете к нему!

Эмпирически я вывел правило: оставаться счастливым, пока занимаюсь работой над привычками. Я замечаю, когда приближаюсь к перегоранию, и делаю перерыв в качестве награды.

#### Вознаграждения восстанавливают силу воли

Награды побуждают нас воспроизводить одобренное поведение, но, кроме того, они помогают восстановить резерв силы воли. Ученый-когнитивист Арт Маркман говорит: «Когда вы стоите перед столом, который ломится от десертов, отыщите друга и затейте занимательную беседу».

Это может озадачить, но вознаграждения абсолютно всех видов — хороший способ восстановить силу воли.

Многочисленные исследования, основанные на сформулированном Баумейстером понятии «истощения эго», свидетельствуют, что люди могут преодолеть истощение эго, восстановив уровень глюкозы. Некоторые ученые, однако, захотели проверить версию восстановления силы воли посредством вознаграждения. Их теория состояла в том, что потребление сахара как награда восстанавливает силу воли. Как известно, сахар активизирует в мозге центры вознаграждения.

Они начали с типичных упражнений, истощающих силу воли. Затем одна группа полоскала рот водой с растворенным в ней искусственным подсластителем (заменители сахара не активизируют центры удовольствия). Другая группа делала то же самое с раствором настоящего сахара (который воздействует на мозг при контакте со вкусовыми рецепторами). Результаты показали, что люди, которым давали раствор с сахарозаменителем, не восстановили истощенное эго, в отличие от тех, кто полоскал рот водой с сахаром (то есть их сила воли вернулась к нормальному уровню). Так как уровень глюкозы не был восстановлен, в отличие от силы воли, сделан вывод, что хотя бы часть эго можно восстановить, вознаграждая мозг. Хорошая новость для тех, кто хочет похудеть: «непродовольственные» награды тоже эффективны.

Когда Маркман говорит «отыщите друга и затейте занимательную беседу», он имеет в виду восстановление силы воли с помощью вознаграждения мозга. Так вы получаете хороший шанс избежать лишнего шоколадного чизкейка (эй, я сказал «хороший шанс»). Силу воли обычно связывают с барьером для вредных привычек, таких как эта, но мы также используем силу воли, чтобы побудить себя к полезным действиям. Таким образом, награды помогут нам придерживаться хороших мини-привычек, поощряя такое поведение в дальнейшем и восстанавливая силу воли.

## Шаг 5. Записывайте все

Записанная мысль немедленно поднимается и занимает более высокую ступень, чем остальные. Одно исследование установило, что любые мысли, изложенные на бумаге (положительные или отрицательные), имеют для мозга большее значение. Это не работает для записей на компьютере. Вы должны писать от руки, чтобы усилить мысль.

Вот несколько способов отслеживать ваш успех. Какой бы вы ни выбрали, я рекомендую вам отмечать ежедневный успех до того, как вы ляжете в постель. Если вы, выполнив задачу днем, сразу зафиксируете это, чувство, что работа закончена, будет мешать вашим «бонусным подходам». Кроме того, проставить все галочки перед сном — хорошая привычка не забыть про них совсем.

Большой календарь (рекомендуется)

Этот способ я использую для контроля за прогрессом во всех моих мини-привычках. Я повесил большой календарь на стене в своей

комнате. Рядом, на маркерной доске, я записал все свои мини-привычки и отмечаю завершение намеченного в календаре каждый день (за исключением тренировок, на которые хожу три раза в неделю). В нижнем левом углу дневной графы отмечаю дни, когда хожу в спортзал. Затем в правом верхнем углу субботней графы (последний день моей недели) делаю небольшую контрольную метку. Так я могу мгновенно отследить, сколько раз был в спортзале на этой неделе (или в любую другую). Это очень просто, но работает отлично. Отмечать каждый успешный день после нескольких месяцев мини-привычек так же здорово, как и в первый день!

Если у вас есть гибридная мини-привычка, например вы либо идете в спортзал, либо делаете одно отжимание, вы можете отмечать их, используя С для спортзала и О для отжимания — тогда будет видно, какой вариант вы выбирали чаще.

Другой вариант — «быстрый» календарь, в котором вы просто будете вычеркивать дни. Неплохое и бюджетное решение — распечатать один из бесплатных онлайн-вариантов (например, просто свой календарь Gmail). Галочка в реальном календаре помогает воспринимать успех более материально, чем пометка в компьютерном ежедневнике. Кроме того, помещая календарь на стену, где он постоянно виден, вы будете помнить о своих мини-привычках, своем прогрессе и своих успехах. Не стоит недооценивать это!

Актер-комик Джерри Сайнфелд, похоже, был пионером мини-привычек. Сочинив очередной скетч, он помечал этот день на своем календаре большим символом Х. Ежедневные пометки, как он признавал, стали ключом к формированию привычки и помогали шлифовать мастерство рассказчика.

Однажды перед шоу он поделился своей методикой с молодым комиком Брэдом Исааком. Брэд написал о совете Сайнфелда в статье для Lifehacker:

*После нескольких дней у тебя появится цепочка выполненных дел. Просто продолжай, и она будет расти с каждым днем. Тебе будет приятно видеть ее, особенно когда на твоём счету уже наберется несколько недель. Вся твоя работа — не прервать цепочку.*

Здесь отлично суммирована суть мини-привычек. Мы не хотим прервать цепочку. И единственное оправдание — забывчивость, потому что о мини-привычках слишком легко забыть. Но забывчивость — слабый довод, потому что у вас перед глазами календарь и каждый вечер перед сном вы должны задать себе вопрос: «Я занимался сегодня своими мини-привычками?» И — для памяти: я не рассматриваю мини-привычки как забавную причуду, которую вы забросите через несколько месяцев, я вижу это как стиль жизни. Система работает слишком хорошо и гибко, чтобы отбросить ее!

Запись всех мини-привычек и ежедневная фиксация их выполнения чрезвычайно важны для успеха. Не пропускайте эти моменты. Независимо от того, как вы станете следить за ежедневным выполнением мини-привычек, я настаиваю, чтобы вы от руки написали

список всех своих мини-привычек и повесили его на видном месте.

#### Цифровое отслеживание

Некоторым людям нравится использовать смартфон для пометок, и, хотя я предпочитаю старомодный календарь, должен признать: у смартфонов есть свои преимущества. В первую очередь — доступность. Смартфоны берут с собой повсюду, даже в заграничный отпуск. Второй плюс — напоминания: некоторые приложения могут сигнализировать о необходимости выполнять ежедневные мини-привычки или даже давать знать, что пора приступать.

Вот подборка лучших приложений для мини-привычек на iOS и Android.

#### Lift for IOS (бесплатно)

Если вы хотите отслеживать мини-привычки на своем iPhone, я настоятельно рекомендую это приложение. Оно отображает назначенные вами ежедневные и еженедельные достижения. Отлично работает в паре с системой мини-привычек и дает возможность видеть цепочку из успешных дней. Также приложение позволяет вам общаться с другими пользователями, что дает ощущение поддержки.

Предупреждение: приложение может предложить вам установить неопределенную цель вроде «пить больше воды». Я точно видел эту рекомендацию. Никогда не соглашайтесь на такое. Как можно пить «больше воды»? Если вы проглотите пару капель воды в душе, этого хватит? Успех в таких целях невозможно измерить, и они не дают обратной связи в виде конкретного результата, преуспели вы или провалились. А связь очень важна для закрепления привычек. Сделайте свои мини-привычки очень определенными и очень маленькими. Например, можно установить мини-привычку с заданием выпивать один стакан воды в день.

#### Habit Streak Plan for Android (бесплатно)

Для Android тоже есть приложение Lift, но только в бета-версии, и текущие обзоры оценивают его в 3 балла из 5. Самое популярное и высоко оцененное приложение для отслеживания привычек на Android — Habit Streak Plan. Оно позволяет устанавливать напоминания, которые могут служить ежедневным стимулом к началу работы над привычкой, и/или напоминания для проверки выполнения дневной нормы перед сном.

Приложение также показывает, сколько дней вы в работе. Результат 52/53 означает, что вы придерживались плана 52 дня из 53. Стремитесь к 100%-ному успеху без оправданий за пропуски, но если случится что-нибудь выходящее из ряда вон — лучше пропустить день и прийти в себя. Пропуск одного дня не должен вас огорчить. Если пропустили два дня подряд, значит, что-то пошло не так. Неприятности происходят, но не так часто.

И снова повторю: не устанавливайте неопределенные цели в качестве мини-привычек. Такие цели не имеют фокуса, бессмысленны и являются ужасной идеей.

#### Решения для компьютера/ноутбука

Мне кажется, что идеальная программа для отслеживания привычек с помощью компьютера — Joe's Goals (joesgoals.com). Она очень проста в применении.

Lift.do — версия программы Lift для компьютера. Кроме того, вы можете использовать любой подходящий онлайн-календарь.

Мой друг Гарри Че создал свое приложение, которое назвал Goals on Track (goalsontrack.com). Из всех опробованных мной оно понравилось мне больше всего. Я пришел к заметному прогрессу, начав использовать его. Если вы ищете решение все-в-одном для контроля за своими привычками и целями, рекомендую Goals on Track. Я полностью сосредоточен на развитии своих привычек, но не у всех есть такая возможность или желание.

Если подвести итог, скажу, что приложения для смартфонов — лучший выбор по сравнению с компьютерными приложениями, так как последние не под рукой у вас круглые сутки всю неделю напролет.

И напоследок о компьютерных программах

Во всех приложениях и на всех сайтах, упомянутых выше, вам предложат списки готовых идей относительно полезных привычек. Не поддавайтесь искушению начать развивать их, если они не уменьшены до необходимого размера (что вряд ли). Если вам действительно приглянется какая-то из них, минимизируйте ее, прежде чем добавить в ваш репертуар. Попробовать выполнять по 100 отжиманий в день поначалу может показаться забавным, но веселье иссякнет, когда вы выдохнетесь. Гораздо забавнее отжиматься один раз в день, но 200 дней подряд или больше. Вы найдете идеи для мини-привычек по адресу <http://minihabits.com/mini-habit-ideas>. Страница будет регулярно пополняться новыми идеями и «планами кампаний». План кампании — это подборка из нескольких мини-привычек, над которыми можно попробовать поработать вместе. Они придуманы ради удовольствия, так что можно взять себе какое-нибудь крутое имя вроде «Здоровый Писатель». Такой вот план:

- Одно отжимание (или любое другое упражнение)
- Написать 50 слов
- Прочитать 2 страницы книги

## Шаг 6. Мыслите маленькими категориями

Почему мы делаем привычки такими небольшими, хотя могли бы нацелиться на что-то масштабное? А если застрянешь на таком низком уровне? Неужели это все равно полезно? Да, и это имеет отношение к силе воли.

Преимущество силы воли в том, что ее можно натренировать. Очень дисциплинированные люди — это люди с тренированной силой воли. Но

она только дает им толчок. Накачанные люди, которых вы видите в спортзале, уже не должны заставлять себя тренироваться. Им фактически не нужна сила воли, потому что тренировки стали предпочтением их мозга. Когда вы разовьете привычку, вы будете говорить мозгу: «Эй, надо бы пойти на тренировку», и он ответит: «Я уже на пути к беговой дорожке. Не отставай».

Мы хотим добиться трех вещей на пути к развитию привычки:

- Натренировать силу воли
- Прогрессировать в настоящий момент времени
- Не истощить силу воли

Неудача в любом из трех пунктов обернется проблемой. Со слабым самоконтролем не будешь считать, что все у тебя в порядке. Не видя прогресса, не захочешь тренироваться три месяца. И кто захочет перегореть, истощив свою силу воли? Ммм... никто.

Три серьезные задачи не добавляют уверенности в дальнейшем развитии событий, но маленькие шаги помогают добиться успеха. Мы решим их шаг за шагом.

Мини-привычки для усиления силы воли

Что хорошего в огромной силе воли, если она с вами всего пару часов в день? Мы хотим, чтобы она была с нами постоянно. Тренировки на выносливость заключаются в подъеме легких весов с большим количеством подходов — так мышцы обучаются выносливости. Мини-привычки действуют так же. Мы даем нашей силе воли легкие задачи, но часто. Чтобы раз отжаться от пола, требуется совсем немного силы воли (возможно, побольше, чем вы предполагаете — начинать всегда сложнее, особенно это касается силы воли).

Через какое-то время частое повторение вполне доступных задач укрепит нашу силу воли. Это практика.

Мини-привычки и прогресс

Самый большой вопрос, который возникает при знакомстве с системой мини-привычек: неужели можно всерьез ожидать успеха от одного отжимания или одной позитивной мысли в день? Единственный способ ответить — попробовать систему самостоятельно и увидеть, что получится, но это не убедит любителей логически обоснованных выкладок. Как может система, которая требует мизерного количества работы, давать реальные результаты? Вот два ответа.

А. Бонусные подходы. Осознание, что вы уже работаете, вдохновляет больше, чем все остальное. Фактически это ключ ко всей стратегии мини-привычек: когда вы полностью мотивированы, вам не требуется сила воли. Даже если мы стопроцентно опираемся на силу воли, чтобы осуществить «мини-привычное» действие, мотивация срабатывает, когда мы решаем сделать больше. Я часто замечаю, что, как только начинаю

работать над мини-привычками, моя мотивация резко повышается. Мини-привычки не антимотивационны — наоборот, они мотивируют вас. Десять лет мне не удавалось мотивировать себя перед тем, как начать действовать, так что я отлично знаком с этим подходом и имею полное право на скепсис.

Каждый раз, когда я работаю над мини-привычкой, я делаю больше минимума. Чаще чем в 90% случаев я говорю о гораздо большем объеме работы. У производящей чипсы компании Lay's Potato Chips отличный слоган «Спорим, вы захотите съесть больше одного?» Давайте спорить: вы не сможете остановиться на всего одном отжимании или на нескольких написанных словах. Как только начнете — сделаете гораздо больше. В этот момент так же легко продолжить, как и перестать. Но что если перестанете? Что если каждый день будете выполнять только минимум? Надежда утрачена? Нет, нисколько.

Б. Сеть поддержки мини-привычек (развитие мини-привычек). С мини-привычками можно надеяться, что вы будете выдавать по 50 слов в день, и привычка разрастется до 2000 слов, но не в один миг. Если вы следуете мини-привычке каждый день, даже выполняя только минимальную норму, она разовьется в привычку и упростит достижение серьезного результата. Знаю, что главной трудностью для многих становится терпение. Вы не хотите быть тем, кто пишет 50 слов в день, — вы хотите писать тексты минимум из 4000 слов и добиться своей мечты максимально быстро. С мини-привычками нет никакого верхнего предела. Работайте, сколько захотите. Пока вы в состоянии выполнить свою мини-норму на следующий день, все в порядке.

В завершение: если у вас получается выполнять только минимум, это все равно остается привычкой (которая, в общем-то, и основана на небольшом объеме работы). А раз это привычка, вы можете строить на ней что-то большее. Буквально: идеальный фундамент для развития чего-нибудь — уже существующая привычка.

Помните: мини-привычки никогда не сдерживают вас. Как искра не сдерживает огонь. Мини-привычки — искры с неограниченным потенциалом. «Нормальной целью» могли бы быть 200 слов в день, но они же стали бы вашим потолком. Вы просто писали бы 200 слов и удовлетворенно говорили: «На сегодня хватит». С моей целью в 50 слов я написал однажды более 5000 за день. Так что не считайте, что мини-цель будет сдерживать вас. В какие-то моменты искра станет небольшим огоньком, но позднее мы будем греть руки у костра, рассказывая про то, как «давным-давно...»

Мини-привычки против истощения силы воли

В предыдущих главах я уже говорил: по-настоящему крутой системой мини-привычки делает то, что вы не можете потерпеть неудачу, а значит, никогда не будете этого бояться и никогда не будете чувствовать себя виноватым. Даже если сила воли истощена, мини-требование так мало, что вам не составит труда выполнить его. Не могу вспомнить, когда бы моей силы воли не хватило на одно отжимание, на пару страниц чтения или на 50 написанных слов. Такого не было ни разу.

## Шаг 7. Следуйте своему графику и избегайте высоких ожиданий

Ожидания — одна из самых хитрых вещей в жизни. Полезно иметь высокие ожидания в целом на свой счет, потому что это повышает «потолок». Другими словами, если вы не верите, что можете многого достичь, вы этого и не достигнете (как подтверждают исследования по самоэффективности). Уверенность не увеличивает способность сделать что-либо, но увеличивает готовность попробовать сделать это. Если не пытаться достичь хорошей формы, ее и не достичь!

В то же время конкретных больших ожиданий, например пробежать 10 километров или написать 300 слов за день, лучше избегать. В этом случае вы можете столкнуться с «коварным разбуханием» ваших целей. Если же вы держите на виду записи о выполненных мини-привычках, ваш мозг заметит, что последние 20 дней вы в среднем писали по 1500 слов, а вовсе не по 50 (мой личный пример). Мозг всегда «регистрирует» поведение, а не намерение.

Подсознательно повышенный успех может создать новое ожидание, и на него ляжет весь вес и давление цели, из разряда тех, что вы ставили себе в прошлом (а вы знаете, что они не работают). Таким образом, жизненно важно, чтобы ваша ежедневная мини-цель НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ. Это все еще 50 слов в день. Продолжая завышать ее, вы можете разочароваться, потому что не захотите прерывать цепь дней-по-1500-слов. Для успокоения напомните себе, что вы уже добрались до этой вершины (при весьма малой цели) и можете дальше писать столько, сколько хотите. Но НЕ ДОПУСКАЙТЕ чувства вины, если напишете всего 50 слов. 50 слов — это УСПЕХ. ЭТАП. Даже прописные буквы не выражают это полностью, и если вы не понимаете этого, то зря теряете время, читая эту книгу. Все преимущества, сила и мощь данной стратегии зависят от вашей способности сохранять цель маленькой на бумаге и в уме.

Если вы когда-нибудь сомневались по поводу поставленной цели, проверьте свой разум на скрытые требования. Вы действительно следуете мини-цели, или она выросла? Откажитесь от больших целей — вы можете достичь большего с маленькими.

Высокие ожидания относительно объема работы мы собираемся сменить на стабильные и согласованные с энергией. Стабильность — самый мощный инструмент жизни, естественный путь к превращению ваших занятий в привычки. Когда непривычное становится привычным, это означает, что вместо борьбы вы выступаете в союзе с вашим мозгом.

## Шаг 8. Отмечайте признаки зарождения привычки, но опасайтесь забегать вперед

Этот шаг — еще одно напоминание о необходимости запастись

терпением. Стратегия мини-привычек работает, но, если вы прерветесь до того, как они превратятся в полноценные привычки, и добавите серию новых мини-привычек, вы рискуете остаться с пустыми руками, как жонглер-неумеха. (Я — жонглер-неумеха, но, если бы взял за привычку жонглировать каждый день, держу пари, преуспел бы и в этом.)

Признаки того, что ваше занятие стало привычкой:

- Никакого сопротивления: легче сделать дело, чем не сделать его.
- Идентичность: теперь вы отождествляете себя со своим поведением и с гордостью говорите: «Я читаю книги» или «Я писатель».
- Бессознательное действие: вы действуете, не принимая предварительного решения. Вы не думаете: «Хорошо бы сходить в спортзал», а просто собираете вещи и идете, потому что сегодня вторник или потому что чувствуете — настало время идти на тренировку.
- Вы не волнуетесь: вначале вы могли волноваться, что пропустите день или бросите свое занятие, но, когда привычка сформирована, вы знаете, что все сделаете, если не случится чрезвычайной ситуации.
- Нормализация: привычки не эмоциональны. Вы не беспокоитесь, что «действительно делаете это!», когда привычка обретена. Когда вы знаете: то, что вы делаете, — нормально, это привычка.
- Это скучно: хорошие привычки не являются чем-то захватывающим, они просто хороши для вас. Благодаря им жизнь станет более яркой, но не ожидайте этого от самих привычных дел.

**Предупреждение: как быть со сверхдостижениями**

Сверхуспех — одна из причин, по которым я люблю систему мини-привычек. Ранее мы обсудили, как неоднократное превышение цели может заставить желать большего прежде, чем ваша сила воли будет готова к такому шагу. Это и хорошо, и плохо. Хорошо, потому что ваш мозг начинает воспринимать ваше занятие как привычку, а плохо, потому что он поднимает планку слишком быстро, и выгоды от наличия мини-привычек стираются. Начиная с малого и убрав давление повышенных ожиданий, мы получим рецепт для достижения успеха. И поскольку система работает, мы хотим придерживаться ее так долго, как это возможно.

Еще раз повторю: я не утверждаю, что вы не должны делать больше своего минимума. Если действительно хотите пробежать сегодня 8 километров, когда ваша цель — просто пробежаться перед парадной дверью, — отлично! Пробежите 8 километров, но не изменяйте свою

ежедневную минимальную норму на 8 километров. Всегда будьте готовы вспомнить о своем минимуме и вернуться к нему (чаще всего вы будете перевыполнять его при абсолютной свободе сделать это).

Если вы не достигаете сверхуспеха в первые же дни, не волнуйтесь. Моя мини-привычка писать предоставила его почти мгновенно, но с привычкой читать я увидел последовательный сверхуспех только на 57-й день. Некоторым искрам мини-привычек потребуется больше времени, чтобы превратиться в костер.

Я много пишу почти каждый день, но продолжаю наслаждаться свободой. Ведь я могу остановиться, написав 50 слов. Если у меня другие планы, я выполняю свое задание за считанные минуты и наслаждаюсь моим днем.

Если вы достигли сверхуспеха — замечательно. А если нет? Тоже отлично! Не хорошо, а отлично! Мы отмечаем любой прогресс, потому что изменить наш мозг — нелегкая задача. Но с другой стороны, до определенной степени это легко, разве нет? Разве сравнится с этим борьба с крупной целью, истощающей силу воли? Это же просто пара пустяков, да еще и с отличными результатами.

## Глава 7

# Восемь правил мини-привычек

Учите правила, чтобы знать, как их лучше нарушать.

Далай-лама XIV

Некоторые правила надо нарушать. Эти не стоит, но все же высказывание Далай-ламы вполне применимо. Когда вы научились

чему-то, вы можете дальше не руководствоваться правилами. Главное — понимание принципов, на которых правила были основаны.

Правила, приведенные ниже, полезны и безотказны, поэтому вам не захочется их нарушать. Даже наоборот, если вы обнаружите, что застопорились с прогрессом и внутренне сопротивление все еще сильно, это будет означать, что вы нарушаете одно из правил.

## 1. Никогда не жульничайте

Обмануть систему мини-привычек можно несколькими путями. Первый — установить мини-привычку на одно отжимание в день, но потихоньку потребовать от себя увеличить свой минимум. Причина, почему не стоит, совсем не стоит делать так, проста — увеличение минимальных требований неизбежно влечет дополнительные затраты силы воли. Если у вас есть излишек силы воли, лучше начать развитие нескольких мини-привычек одновременно и спокойно преуспеть в этом, а не балансировать на опасной тонкой грани, отделяющей результат от краха. Система мини-привычек не только разрешает, но и поощряет дополнительные действия, но пусть они исходят от вашего искреннего желания и возможности, а не от установленного требования. Если же вы хотите делать больше, совсем немного увеличьте требование к своей мини-привычке.

В отличие от других систем формирования привычек и стратегий личностного роста, с мини-привычками упадок духа — редкий гость. Когда надо сделать всего одно отжимание или приседание, вряд ли что-то встанет на вашем пути к успеху. Неважно, что цель так мала. Вы тренируете мозг, вырабатывая привычку к успеху, и выстраиваете то, чего хотите однажды добиться, но пока — в меньшем масштабе (в зависимости от вашего энтузиазма «однажды» может настать очень скоро!). Если вы продвигаетесь, как продвигался я, то достигнете бо́льших, нежели изначально планировали, целей значительно быстрее, чем ожидали. Но пожалуйста, очень прошу вас, не завывайте свои ожидания. Ожидайте малого, и тогда у вас появится жажда делать больше. Когда вы поймете, как удачно начали и мотивации теперь хоть отбавляй (а прежде, казалось, ее вовсе нет), жизнь станет очень увлекательной.

## 2. Радуйтесь любому прогрессу

Радоваться маленькому прогрессу — не то же самое, что иметь низкие стандарты. Есть отличное высказывание Брюса Ли: «Будь счастлив сделанным, но никогда не удовлетворяйся этим». За свои тридцать два года Брюс Ли сделал больше, чем два обычных человека вместе за восемьдесят лет, так что есть смысл прислушаться к его словам.

Дерек Сильвер на конференции TED[3] показал видео, где человек танцевал в поле на выездном мероприятии. Он выглядел слегка по-дурацки, один, танцуя под музыку. Но через несколько секунд к нему

присоединился другой человек, а затем — еще. И еще и еще. Когда танцующих стало около десяти, присоединились все остальные. Десятки людей танцевали вместе. Невероятное зрелище!

А как это получилось? Один человек начал танцевать.

Этот пример отлично показывает, чем могут стать для вас мини-привычки. Толпа людей, присоединившихся к танцующим, — ваши дремлющие мечты и надежды, слишком смущенные и напуганные, чтобы решиться на действия. Они не настолько уверены в себе, чтобы пойти танцевать у всех на виду. А первый танцор — ваше решение предпринять первый маленький шаг. Вы совершите его, и ваши спящие мечты и желания присоединятся, окрыляя и поддерживая. Вдохновение, побуждение действовать уже есть у вас, они просто могут находиться в спящем режиме. Пробудите их с помощью мини-привычек.

Мини-привычки — простой трюк для вашего сознания, но также это и жизненная философия. Она ставит во главу угла — перед мотивацией — начало действий и само действие и утверждает, что маленькие шаги оборачиваются большим прогрессом. Когда вы выполняете свою мини-привычку, это значит, ваш маленький человечек танцует — подбодрите его, ведь он начинает и вашу праздничную вечеринку! Празднуйте любое достижение.

### 3. Часто вознаграждайте себя, особенно после выполнения мини-привычки

Мы привыкли считать, что вознаграждение — то, что мы получаем, когда сделали что-либо хорошо, но вознаграждения и сами по себе могут вознаграждать вас. Когда, завершив мини-привычку, вы поощряете себя — неважно, вкусной едой, вечеринкой или похвалой себе перед зеркалом, — вознаграждение придает вам воодушевления, которое помогает выполнять мини-привычки в дальнейшем.

Таким образом создается позитивная закольцованность. Вы пристраститесь к такой замечательной жизни, и если это не идеал, тогда я не знаю, что такое идеал. Следование мини-привычкам будет вознаграждать вас не только сейчас, но и дальше. Так как большинство полезных привычек (например, поедание сырой брокколи) дает совсем небольшое вознаграждение прямо сейчас, а значительное и продолжительное — потом, хорошо на первых порах получить дополнительное воодушевление. Позже, когда вы заметите, как хорошо выглядите и чувствуете себя, вы будете знать, что вам помогла брокколи, и радоваться этому.

Начало — самое сложное, и в первый момент, и в первые дни построения привычки. Сразу вы не заметите особых результатов. После тяжелой тренировки вымотаетесь, но, взглянув в зеркало, увидите, что внешних изменений пока нет. То же и после того, как поедите брокколи. Если вы один день писали, у вас не появится на руках готовая книга. Но когда вы делаете все это на протяжении времени, результатом будет

спортивное, здоровое тело и несколько написанных повестей.

Я плохо представляю людей, которые забудут себя наградить, но пусть это «правило» здесь будет. На всякий случай.

## 4. Сохраняйте уравновешенность

Стремитесь к спокойному состоянию сознания и доверяйте процессу. Последние месяцы, когда я видел колоссальный прогресс, я не был взволнован и не «накачивал» себя. Подчас это было скучно. Разница между победителями и проигравшими в том, что проигравшие бросают дело, когда оно становится скучным и однообразным. Суть не в мотивации, а в оптимальном использовании и сохранении силы воли для формирования устойчивых хороших привычек.

Спокойный настрой — лучший вариант для формирования привычек благодаря стабильности и предсказуемости. Достигнутый прогресс может вызвать у вас азарт, но не позволяйте волнению стать фундаментом ваших действий. Если полагаться на мотивацию или эмоции, это может сорвать все планы по самосовершенствованию!

## 5. Если вы ощущаете сильное сопротивление, отступите и двигайтесь меньшими шагами

Принято считать, что мы должны перебарывать внутреннее сопротивление и идти вперед. В принципе, это глупо. Мы уже знаем, что сила воли — ограниченный ресурс, и если вы продолжаете рваться вперед на пределе сил, это означает одно: вы перегорите и потерпите неудачу. Если вы думаете, что позже сможете работать так же хорошо, то не учитываете: сила воли и желание могут исчерпаться.

Давайте обрисуем это. Вы сидите и собираетесь заняться упражнениями, но по существу — не чувствуете желания, а ощущаете сильное сопротивление. Что вы будете делать? По этому сценарию вы не боретесь с собственным мозгом, а можете уговорить его следовать вашему пути. Предлагайте ему все меньшие и меньшие задачи, пока не почувствуете, что сопротивление ослабло.

Если ваша задача — тренировка в спортзале, сверните ее до намерения добраться до зала. И это не слишком легко? Тогда попробуйте открыть одежный шкаф. Затем достаньте свой тренировочный костюм и наденьте его. Эти задачи кажутся дурацкими — отлично. Задача кажется глупой — значит мозг дает сигнал двигаться вперед. «Дурацкие маленькие шаги» проскальзывают мимо радара мозга, как опытный вор мимо датчиков движения и камер видеонаблюдения. И до того, как мозг засечет вас, вы уже окажетесь на беговой дорожке. Не бывает слишком маленьких шагов.

Хорошей новостью является то, что решение работать несмотря на перегорание — маленький глупый шаг. Перегорание — истощение силы воли происходит, когда человек слишком долго вынуждает себя делать

слишком много. Но если вы измождены и лежите на полу, скажите мозгу: «Эй, раз уж мы уже здесь лежим, сделаем одно отжимание?» После этого, возможно, проснется мотивировка сделать больше, или вы наметите еще несколько глупейших маленьких шагов.

Такая стратегия, по-вашему, смешна и глупа? Это из-за того, что вам кажется, что вы можете сделать больше. Ваша гордость говорит, что вы лучше, что вам нет нужды разбивать задачи на маленькие шаги. Но каждое грандиозное действие так или иначе состоит из мелких шагов, и выполнять их по одному означает проявить не слабость, а точность. Прежде чем я сделал свое первое «одинокое» отжимание, я чувствовал себя «выше» этого. Я думал, что одно отжимание совершенно бесполезно (потому что это так же далеко от тренировки, как хлопанье в ладоши). Но когда это задание помогло мне тренироваться полчаса подряд, я пересмотрел свои взгляды. Поэтому попробуйте сами и лично убедитесь, что с этой стратегией вас невозможно остановить.

Как только я чувствую внутреннее сопротивление, я просто уменьшаю поставленную задачу. Проблема решена.

## 6. Напоминайте себе, насколько это просто

Когда вы смотрите на свою мини-задачу и чувствуете сопротивление, вы, скорее всего, не думаете, насколько она проста.

Работая со своими мини-привычками уже примерно месяц, однажды ночью я ощутил сильное сопротивление, когда собрался прочесть намеченные две страницы. Днем раньше я прочел довольно много и решил, что и сегодня должен прочесть столько же. Надо было всего лишь напомнить себе, что обязательный минимум все еще составляет две страницы.

Другая интересная и ободряющая история связана с книгой Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» [4]. И как вы думаете, в чем состоит основной метод? В чем главное отличие книги Карра от массы других, посвященных этой теме?

Рик Полас в своей статье рассуждает об удивительном успехе бестселлера:

Что поражает в книге больше всего, так это то, что в ней отсутствует. Вы не найдете статистики по раку легких, сердечным приступам и ударам. Нет тактики запугивания вроде той, которой балуются шутники с TheTruth.com. Никаких скрытых угроз вашей сексуальной жизни, никаких акцентов на неприятном запахе изо рта и пятнах на зубах. «Беспокойство о здоровье делает попытку остановиться еще тяжелее», — пишет Карр. И эта тактика совершенно неэффективна.

[Полас напоминает, что повторяет книга раз за разом] Бросить курить легко. Бросить курить легко. Бросить курить легко.

«Это повторяется раз за разом, — говорит Томпкинс [курильщик]. — И я проникался этой мыслью в процессе чтения. Что-то вроде гипноза?»

Показатель успешности основанного на книге пятичасового семинара Карра равен 53,3%, что полностью перекрывает результаты

остальных техник борьбы с курением (их средний показатель — 10–20%). Невероятно, потому что это исключительно информация. Никаких практикумов. Никаких никотиновых пластырей.

И в чем же секрет? Ключевой ингредиент? Волшебство?

Карр заставляет курильщиков поверить, сознательно и подсознательно, что бросить курить легко. Если вы, как и многие другие, убеждены, что бросить курить очень сложно, не возникает ли у вас ощущения, что сложность исходит от вашего ума?

Мини-привычки заставляют вас поверить, что обрести здоровые привычки легко. Даже если сейчас вы настроены скептически, вы убедитесь в этом, увидев результат уже в процессе.

Забудьте неудачные попытки себя мотивировать, забудьте о сражениях с силой воли. Планка установлена так низко, что у вас нет возможности проиграть. А когда вы не проигрываете, вы побеждаете. Пройдет время, ваше подсознание изменится и изменить поведение с его помощью станет легко.

Позвольте спросить: почему все виды здорового поведения и других хороших привычек так сложны? Что сложного в том, чтобы печатать слова? Что необычного в том, чтобы двигаться? Какое невероятное усилие необходимо совершить, чтобы спокойно посидеть и постигнуть прочитанное в книге? Все эти дела превратились в гигантские жизненные трудности, потому что мы живем в основанном на мотивации обществе. Оно утверждает, что мы должны постоянно прикладывать усилия, чтобы жить своими мечтами или пойти в прачечную. Наш мозг неверно натренирован социальными установками, ограничивающими убеждениями и подавляющими целями.

Подсознательный ум обычного человека совершенно дик и доминирует над префронтальной корой, потому что люди истощают ее энергию в попытках мгновенно изменить плохо калиброванный мозг. Мини-привычки — это ваш способ сказать: «Нет, знаете что? Тренироваться — совсем не трудно. Это легко. Я собираюсь взять и сделать свое единственное утреннее отжимание прямо сейчас, и это правда легко. Настолько легко, что я могу делать это каждый день. И буду делать». А потом вы, уже в позиции для отжиманий, отождметесь раз и осознаете, что отжаться еще раз так легко... и еще несколько раз — тоже. И к этому моменту вы вдохновитесь на продолжение работы, потому что желание тренироваться объединится с его реализацией и вы сможете просто сделать это.

Вы должны осознать, что понятия «сложно» и «легко» относительны. Почему до сих пор некоторые пытаются встать с кровати и пробежать один круг по стадиону, а другие бегут марафон? Дело в различии их разума. Обращаясь к любой из большинства предлагаемых сегодня стратегий, вы будете пытаться изо всех сил изменить ваш мозг. Все они основаны на мотивации, утверждениях, что нельзя сдаваться, когда он сопротивляется. Но такое дешевое вдохновение не длится долго.

Мини-привычки разработаны, чтобы изменить ваш мозг и вашу жизнь до неузнаваемости. Ваша мини-задача становится мерцающим

светом внутри вас, который отказывается гаснуть. Это вдохновляет. Вы будете заниматься три недели и вдруг осознаете: «Блеск! Я все еще продолжаю!» А на шестой неделе вы увидите настоящие результаты (количество слов, мышцы, потерю веса и т.п.). И прежние убеждения насчет ваших возможностей разрушатся у вас на глазах. Пока вы мыслите небольшими категориями, вас не одолеть. Импульс, который вы разовьете, и изменение мышления, которое произойдет, потрясут вас, как это случилось со мной.

Перед вами наглядное доказательство действенности мини-привычек. Как мог хронически недисциплинированный парень написать книгу, да еще параллельно и статьи по 4000 слов для блога? Я дал себе небольшое задание — всего лишь 50 слов в день. На первой неделе писал около 1000 слов. На второй неделе — 1500. На третьей — по 2000 слов каждый день. Я не заставлял себя: делать это было легче, чем когда-либо раньше.

Надеюсь, что, используя мини-привычки, вы добьетесь прогресса. Посвятите себе лучшее — крошечный пустяк, делая который вы привнесете огромные изменения в свою жизнь.

## 7. Никогда не думайте, что шаг слишком мал

Если вы считаете, что движетесь слишком маленькими шагами, вы рассматриваете ситуацию с неверного ракурса. Каждое большое дело состоит из множества маленьких шагов точно так же, как каждый живой организм состоит из множества микроскопических клеток. Продвижение мелкими шагами позволяет вам контролировать ваш мозг. Иногда маленькие шаги — единственный способ продвинуться к цели, если у вас слабая сила воли. Учитесь любить их, и вы увидите невероятные результаты!

## 8. Используйте избыток энергии для бонусных подходов, но не увеличивайте назначенную норму

Если вы стремитесь к лучшим результатам, потратьте вашу энергию на дополнительные подходы. Большие требования хорошо выглядят на бумаге, но в счет идут только действия. Будьте человеком со смешными целями, но с прекрасными результатами вместо того, чтобы стать одним из тех, кто назначает громкие цели и не добивается ничего.

## Заключение

Дополнение: постепенное повышение требований  
(Осторожно!)

Существует дополненная версия системы мини-привычек, в которой вы постепенно расширяете спектр своих запросов. Но я предпочитаю не пользоваться ей, поскольку с возрастанием требований вы теряете свободу, гибкость и независимость. Повышенные требования угнетают меня и осложняют выполнение необходимого минимума (а я часто радуюсь тому, как легко его выполнить).

Главная причина расширить требования — осознание, что день за днем вы осуществляете только базовое действие, не прибегая к дополнительным подходам. Но на вашем месте я дал бы себе еще месяц, прежде чем прибегнуть к этому средству. Если же долгое время вы не совершаете дополнительных действий или повторов сверх установленной вами задачи, то мини-привычки для вас не так эффективны, как для многих других. Но не забывайте о страховочной сетке — ваше небольшое действие все равно развивается в привычку, а маленькую привычку при необходимости легко увеличить в масштабах.

Однако если вам проще работается с жесткими системами, тогда об этом можно подумать. И все же, пока ваше действие не преобразовалось в привычку, довольно рискованно увеличивать свои требования. Если вы все же решились, рекомендую делать это очень постепенно.

Когда привычка уже устоялась, можно начать эксперименты с повышенными запросами (как, например, мое стандартное посещение тренажерного зала, после полугода одного ежедневного отжимания). Когда вы заложили надежный фундамент привычки и дополнили его укрепившейся силой воли, увеличение требований более логично, и результата легче достичь. Но повторюсь: не спешите, если с результативностью при выполнении мини-привычек у вас и так все хорошо.

Возможно, вам понадобится пару месяцев выполнять самый минимум, прежде чем расширять границы привычки. Именно так у меня было с привычкой читать (заметное улучшение появилось на пятьдесят седьмой день).

Начинал я с одного отжимания ежедневно и на протяжении полугода отжимался от одного до двадцати раз каждый день. Иногда ходил и в спортзал, но для начала мне требовалось всего одно отжимание. В конце июня я поменял цель, установив для себя норму — три посещения тренажерного зала в течение недели. Не думаю, что с этого требования мне следовало бы начать, но убежден, что именно одно отжимание помогло мне укрепить самодисциплину и взрастить желание заниматься спортом — и сделало мой переход к расширенной версии привычки таким легким.

## Применяйте эту стратегию везде

Мини-привычки — не просто система, обучающая развитию новых полезных привычек, это еще и отличное пособие по самоконтролю. Теперь вы знаете, как работает ваш мозг, почему мотивационный подход не помогает и как управлять силой воли, добиваясь долгосрочного

прогресса. Используйте полученные знания в любой ситуации, где нужны действия. Чем больше вы возьмете от мини-привычек, тем большего добьетесь во всех сферах жизни.

Вот мы и подошли к концу книги. Надеюсь, вам было интересно. И еще надеюсь, что конец этой книги станет для вас началом увлекательного жизненного путешествия, путешествия вместе с мини-привычками. Желаю вам мини-успехов, которые будут повторяться снова и снова.

Искренне ваш,

Стивен Гайз

E-mail: [sguise@deepexistence.com](mailto:sguise@deepexistence.com)

## Примечания

1. Nordgren, L. F., F. van Harreveld, & J. van der Pligt. The Restraint Bias: How the Illusion of Self-Restraint Promotes Impulsive Behavior. *Psychological Science* (December 2009). v 20, no.

- 12, 1523–1528 <http://pss.sagepub.com/content/20/12/1523>
2. University of Scranton, *Journal of Clinical Psychology* (2012).  
<http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>
  3. Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M. Habits: A repeat performance. *Current Directions in Psychological Science*. (2006). v 15, 198–202 <http://web.archive.org/web/20120417115147/http://dornsife.usc.edu/wendywood/research/documents/Neal.Wood.Quinn.2006.pdf>
  4. Quinn, J. M., A. T. Pascoe, W. Wood, & D. T. Neal. Can't control yourself? Monitor those bad habits. *Personality and Social Psychology Bulletin*. (2010). v 36, 499–511.
  5. Szalavitz, M. Stress Can Boost Good Habits Too. *Time Magazine Online*. (May 27, 2013).  
<http://healthland.time.com/2013/05/27/stress-can-lead-to-good-habits-too/>
  6. Lally, P., C. H. M. van Jaarsveld, H. W. W. Potts, & J. Wardle. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *Eur. J. Soc. Psychol.*, (2010). v 40, 998–1009. doi: 10.1002/ejsp.674
  7. Lhermitte F., B. Pillon, & M. Serdaru. Human autonomy and the frontal lobes. Part I: Imitation and utilization behavior: a neuropsychological study of 75 patients. *Ann Neurol* (1986). v 19, 326–334. <http://pacherie.free.fr/COURS/MSD/Lhermitte-AnNeuro-1986a.pdf>
  8. (Ibid., Lhermitte F., B. Pillon, & M. Serdaru. Human autonomy, 328)
  9. (Ibid., Lhermitte F., B. Pillon, & M. Serdaru. Human autonomy, 328)
  10. (Ibid., Lhermitte F., B. Pillon, & M. Serdaru. Human autonomy, 328)
  11. Seger, C. A., B. J. Spiering. A Critical Review of Habit Learning and the Basal Ganglia. *Frontiers in Systems Neuroscience*. (2011). v 5, 66.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3163829/#!po=15.2174>
  12. Knowlton, B J, J. A Mangels, and L. R. Squire. A Neostriatal Habit Learning System in Humans. *Science* 273, (1996). n 5280, 1399.
  13. Dean, J. *Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick* Da Capo Press. Kindle Edition. (2013–01–01). p 9.

14. Wood, W., J. M. Quinn, & D. A. Kashy. Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*. (Dec 2002). v 83(6), 1281–1297.
15. (Ibid., Dean, J. Making Habits, Breaking Habits p. 10)
16. Muraven, M. & R. F. Baumeister. Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*. (2000). v 126, No. 2, 247–259  
<http://psyserv06.psy.sbg.ac.at:5916/fetch/PDF/10978569.pdf>
17. Oaten, M. & K. Cheng. Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *Br J Health Psychol*. (Nov 2006). v11(Pt 4), 717–33.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17032494>
18. Baumeister, R. F., E. Bratslavsky, M. Muraven, & D. M. Tice. Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. (1998). v 74, No. 5, 1252–1265
19. Vohs, K. D., R. F. Baumeister, J. M. Twenge, B. J. Schmeichel, & D. M. Tice. Decision Fatigue Exhausts Self-Regulatory Resources. <http://www.chicagobooth.edu/research/workshops/marketing/archive/WorkshopPapers/vohs.pdf>
20. Hagger, M. S., C. Wood, C. Stiff, & N. L. Chatzisarantis. Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychol Bull*. (Jul 2010). v 136(4), 495–525.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565167>
21. Job, V., C. S. Dweck, & G. M. Walton. Ego depletion — is it all in your head? implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychol Sci*. (Nov 2010). v 21(11), 1686–93.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20876879>
22. Berger, C. C. & H Ehrsson. Mental imagery changes multisensory perception. *Current Biology*. (June 27, 2013). v 23(14), 1367–1372.  
<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=130&a=165632&l=en&newsdep=130>
23. Hagger, M. S., C. Wood, C. Stiff, & N. L. Chatzisarantis. Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychol Bull*. (Jul 2010). v 136(4), p 2.  
[http://www.psychology.nottingham.ac.uk/staff/msh/pdfs/mshagger\\_ego\\_depletion.pdf](http://www.psychology.nottingham.ac.uk/staff/msh/pdfs/mshagger_ego_depletion.pdf)
24. Webb, T. L. & P. Sheeran. Does Changing Behavioral Intentions Engender Behavior Change? A Meta-analysis of the Experimental Evidence. *Psychological Bulletin*. (2006). v 132, no. 2,

249–268.

25. Oman, R. F. & A. C. King. Predicting the adoption and maintenance of exercise participation using self-efficacy and previous exercise participation rates. *Am J Health Promot.* (Jan-Feb 1998). v 12(3), 154–61. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10176088>
26. Fletcher, J. S., J. L. Banasik. Exercise self-efficacy. *Clin Excell Nurse Pract.* (May 2001). v 5(3), 134–43. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11381353>)
27. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review.* (1977). v 84, No. 2, p. 194
28. Majority of Employees Don't Find Job Satisfying. *Right Management.* (May 17, 2012). <http://www.right.com/news-and-events/press-releases/2012-press-releases/item23352.aspx>
29. Cabrita, J. & H. Perista. Measuring job satisfaction in surveys — Comparative analytical report. European Working Conditions Observatory. (2006). ([http://www.eurofound.europa.eu/ewco/reports/TNo608TR01/TNo608TR01\\_8.htm](http://www.eurofound.europa.eu/ewco/reports/TNo608TR01/TNo608TR01_8.htm))
30. Laran, J. & C. Janiszewski. Work or Fun? How Task Construal and Completion Influence Regulatory Behavior. *The Journal of Consumer Research.* (April 2011). v 37, No. 6, 967–983
31. (Ibid., Laran and Janiszewski, Work or Fun? p. 968)
32. Labroo, A. A. & V. M. Patrick. Why Happiness Helps You See the Big Picture. *Journal of Consumer Research.* (2008).
33. Fishbach, A. & R. Dhar. Goals as Excuses or Guides: The Liberating Effect of Perceived Goal Progress on Choice. *Journal of Consumer Research.* (2005). v32, 370–77. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201112/the-problem-progress-why-succeeding-your-goals-can-sabotage-your-w>
34. (5. Lally et al., How Are Habits Formed)
35. (15. Vohs et al., Decision Fatigue, p. 7–8)
36. Danziger, S., J. Levav, & L. Avnaim-Pesso. Extraneous factors in judicial decisions. *PNAS.* (2011). v 108, no. 17, 6889–6892 <http://www.pnas.org/content/108/17/6889.full.pdf>
37. Scheve, T. Is there a link between exercise and happiness? *How Stuff Works.* p 3.

<http://science.howstuffworks.com/life/exercise-happiness2.htm>

38. Quoidbach, J., E. V. Berry, M. Hansenne, & M. Mikolajczak. Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*. (October 2010). v 49(5), 368–373  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886910001820>
39. Markman, A. Is Willpower Energy Or Motivation? *Psychology Today*. (2012).  
<http://www.psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201211/is-willpower-energy-or-motivation>
40. (23. Haggard et al., Ego Depletion)
41. (32. Ibid., Labroo, A. A. & V. M. Patrick. Why Happiness Helps You See the Big Picture.)
42. (32. Ibid., Labroo, A. A. & V. M. Patrick. Why Happiness Helps You See the Big Picture.)
43. Briñol, P., M. Gascó, R. E. Petty, & J. Horcajo. Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation. *Psychological Science*. (January 2013) v 24, no. 1, 41–47 <http://pss.sagepub.com/content/24/1/41>
44. Isaac, B. Jerry Seinfeld's Productivity Secret. *Lifehacker*. (2007).  
<http://lifehacker.com/281626/jerry-seinfelds-productivity-secret>
45. Sivers, D. How to start a movement. (video) TED Talk. (2010).  
[http://www.ted.com/talks/derek\\_sivers\\_how\\_to\\_start\\_a\\_movement.html](http://www.ted.com/talks/derek_sivers_how_to_start_a_movement.html)
46. Paulas, R. Quitting Smoking Is Easy When It's Easy. *Outside Magazine Online*. (2012).  
<http://www.outsideonline.com/fitness/wellness/Quitting-Smoking-Is-Easy-W>

[1] Микалко М. Игры для разума. — СПб.: Питер, 2007.

[2] Комедия «Телеведущий: легенда о Роне Бургунди» (США, 2004).

[3] TED (Technology Entertainment Design) — американский частный некоммерческий фонд, под эгидой которого с 1984 года проводятся

ежегодные конференции. Их главная цель — распространение уникальных идей в области технологий, развлечений и дизайна.

[4] Карр А. Легкий способ бросить курить. — М.: Добрая книга, 2014. Она произвела ошеломляющий эффект и превзошла все ожидаемые результаты по помощи в борьбе с курением.

Переводчик Дина Баймухаметова

Редактор Мария Брауде

Руководитель проекта М. Шалунова

Корректор Ю. Молокова

Компьютерная верстка К. Свищёв

Арт-директор Л. Бенцуша

© Stephen Guise, 2013

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

© Электронное издание. ООО «Альпина Диджитал», 2015

**Гайз С.**

MINI-привычки — МАХI-результаты / Стивен Гайз; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2015.

ISBN 978-5-9614-3968-7