

Содержание

О книге	7
Глава 1. Мини-привычки. Введение	11
Глава 2. Как работает ваш мозг	37
Глава 3. Мотивация против силы воли	49
Глава 4. Стратегия мини-привычек.....	67
Глава 5. Отличительные признаки мини-привычек.....	89
Глава 6. Мини-привычки: восемь маленьких шагов на пути к большим переменам	107
Глава 7. Восемь правил мини-привычек.....	161
Заключение	177
Примечания	181

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 изменяют 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, обескураживают²⁴. 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 восемнадцати 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 привычки²⁵. 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»²⁶.

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»²⁷. 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 работы²⁸. 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%»²⁹. 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 намеченного³⁰. 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 крови³¹.

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 мышление³². 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 бóльшую 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.