

Содержание

О книге	7
Глава 1. Мини-привычки. Введение	10
Глава 2. Как работает ваш мозг	34
Глава 3. Мотивация против силы воли	45
Глава 4. Стратегия мини-привычек	61
Глава 5. Отличительные признаки мини-привычек.....	81
Глава 6. Мини-привычки: восемь маленьких шагов на пути к большим переменам	96
Глава 7. Восемь правил мини-привычек	145
Заключение.....	158
Примечания	161

О книге

Книга разделена на семь глав. Ее цель — помочь во внедрении постоянных, полезных и здоровых привычек в вашу жизнь. Первые три главы рассказывают о выработке привычек, о мозге, силе воли, мотивации и о том, как все это друг с другом связано. В следующих двух главах рассматриваются логические и научные выводы, которые помогут лучше использовать эту информацию. Последние три главы посвящены тому, как применять все это в жизни.

Итак:

1. Мини-привычки. Введение

Вы узнаете, что такое мини-привычки. В этой главе я рассказываю историю о том, как от одного отжимания перешел к полноценной тренировке (этот мини-феномен был назван «Задача одного отжимания»). Также мы разберемся, почему так важно активно развивать привычки.

2. Как работает ваш мозг

Во второй главе мы поговорим о человеческом мозге. Зная, как мозг помогает в формировании привычек, вы можете выбрать правильные стратегии. Мы поговорим об активных и пассивных (то есть сознательных и под-

сознательных) частях мозга и о том, как, работая вместе, они влияют на наше поведение.

3. Мотивация против силы воли

У нас есть две стратегии побуждения к действиям — обрести такую мотивацию, чтобы *захотелось* выполнить задачу, или заставить себя посредством силы воли. Чем одна лучше другой, если вообще лучше? Может быть, надо использовать обе? Мы выявим победителя в этой битве и узнаем, как самым удачным образом применять выбранную стратегию.

4. Стратегия мини-привычек

Первые три главы обосновывают концепцию небольших ежедневных действий; в следующих двух мы поговорим, *почему* и *как* она работает. Эффективность мини-привычек возрастает при правильном образе мышления — с ним мы и познакомимся в этой главе.

5. Отличительные признаки мини-привычек

Эта глава рассказывает о преимуществах стратегии мини-привычек и о том, как она работает для вас даже тогда, когда остальные подходы не дают результата.

6. Мини-привычки: восемь маленьких шагов к серьезным изменениям

Мы поэтапно рассматриваем, как выбрать для себя привычки, распланировать свое путешествие и предпринять первые маленькие шаги. Каждый шаг разби-

рается детально, объясняется, почему это необходимо, какие стратегии подключить и как добиться наилучшего результата.

7. Восемь правил мини-привычек

В последней главе мы рассматриваем восемь правил стратегии мини-привычек. Эти правила удержат вас на выбранном пути, позволят максимально расширить ваши возможности и улучшить результаты.

* * *

Вы готовы узнать, как маленькие привычки позволяют добиться больших результатов? Я надеюсь, что да, потому что мне не терпится рассказать вам об этом. Начнем!

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 воли¹.

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. Одноединственное 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%².

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 по-

этому 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*. Одна

* Микалко М. Игры для разума. – СПб.: Питер, 2007.

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 полчасового 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 чув-

ство — 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 вкладываете

тес 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 боролесь *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 обретае 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 работает. 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 несо-

стоятельности, — 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 по-

ведения сформировано привычками³. 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. 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 дей-

ствий. 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*⁴, 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»⁵. 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*⁶. 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 всё. 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.

Глава 2

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 клю-