

СОДЕРЖАНИЕ

Что говорят об этой книге	5
Предисловие.....	9
Как использовать эту книгу	13
Петля привычки	17
Шаг 1. Выберите привычку.....	19
Шаг 2. Начните с малого	23
Шаг 3. Постройте цепочку	29
Шаг 4. Выберите триггер	33
Шаг 5. Определитесь с наградой	39
Шаг 6. Установите систему жетонов	45
Шаг 7. Еженедельный анализ результатов.....	49
Шаг 8. Создайте необходимое окружение	53
Шаг 9. Затрудните прокрастинацию	59
Шаг 10. Окружите себя образцами для подражания	63
Шаг 11. Превратите окружающих в сподвижников.....	69
Шаг 12. Составьте договор-обязательство	73
Шаг 13. Обеспечьте подотчетность	79
Шаг 14. Перекройте ментальные лазейки.....	83
Шаг 15. Подготовьтесь к неудачам	89
Бесплатный рабочий журнал	93
Об авторе.....	95

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Прошу принять во внимание, что данная книга предназначена для использования в развлекательных целях. Изложенные в ней точки зрения отражают личное мнение автора и не должны восприниматься как экспертные рекомендации или указания. Каждый читатель несет полную ответственность за собственные действия.

ЧТО ГОВОРЯТ ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Многие люди хотят улучшить свои привычки, но не знают, с чего начать. К счастью, Патрик Эдблад предлагает простую пошаговую стратегию, которая поможет научиться выполнять (и закреплять) новые привычные действия. Это отличное пособие для каждого, кто сталкивается с трудностями, пытаясь внести долгосрочные изменения в свою жизнь.

Стив Си-Джей Скотт,
автор книги «Добавление привычек: 97 мелких изменений в жизни, для которых требуется пять минут в день или меньше» (Habit Stacking: 97 Small Life Changes That Take Five Minutes or Less)

Патрик Эдблад показывает нам, как можно формировать стойкие привычки, не обливаясь потом от напряжения. Когда вы освоите эти навыки, в вашем распоряжении окажется секретный рецепт, позволяющий добиваться целей, не испытывая разочарований и желая махнуть на все рукой. Эту книгу обязательно должен прочитать каждый, кто всерьез намерен заняться созданием привычек.

Барри Дэйвенпорт,
автор бестселлера «Стойкие привычки: как достичь ваших целей не опуская рук и создать нерушимые привычки, начиная с пяти минут в день» (Sticky Habits: How to Achieve Your Goals without Quitting and Create Unbreakable Habits Starting with Five Minutes a Day)

Я собственными глазами видел, как Патрик Эдблад ведет сотни людей к полному и всестороннему преобразованию жизни. В этой потрясающей книге представлены все применяемые автором системы и приемы формирования привычек. Воспользовавшись изложенными здесь рекомендациями, вы создадите столько новых привычек, сколько сможете вообразить.

Тони Стаблбайн,
создатель мобильного приложения для трекинга привычек

В благодарность за приобретение этой книги я хочу предложить вам два дополнительных подарка:

1. «Планирование привычек. Workbook».

В этой книге мы рассмотрим большое количество действенных стратегий. Для того чтобы облегчить их применение в вашей жизни, я создал пошаговый проверочный список действий, который вы можете использовать всякий раз, когда начинаете формировать новую привычку. Это методическое пособие проведет вас через все предложенные здесь шаги, чтобы вы могли заставить эти стратегии работать на вас с максимальной эффективностью.

2. «Сила воли».

Из этой книги вы узнаете:

- Почему так важен самоконтроль.
- Почему сила воли работает подобно мышце.
- Почему вам нужно управлять своей энергией, а не временем.
- Какова физиология самоконтроля.
- Что такое пять краеугольных камней силы воли.
- Как работают пять эффективных тактик укрепления силы воли.
- И многое другое.

Бесплатные книги **«Планирование привычек. Workbook»** и **«Сила воли»** вы можете скачать на сайте издательства «Попурри» www.popuri.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласно результатам исследования, проведенного учеными из Университета Дьюка, примерно 40 процентов ежедневных действий люди совершают не на основании принятых решений, а просто по привычке.

Подумайте, что это значит. Почти половина того, что вы делаете в течение каждого конкретного дня, не является результатом осознанных решений, а определяется привычками, ведь если действия повторяются многократно, то они становятся автоматическими. Вы больше не обдумываете то, что делаете.

Представьте, какие перспективы могут открыться перед вами, если вы найдете способ изменить эти 40 процентов действий так, чтобы заставить их работать на вас во всех областях вашей жизни. Какую пользу это может принести вашему здоровью? Вашим финансам? Вашим взаимоотношениям с людьми? Вашему личностному росту?

Именно поэтому мне так нравится тема привычек, понимание механики человеческого поведения я считаю одним из ключевых жизненных навыков. Это дает

нам возможность самим создавать наши привычки, которые в свою очередь формируют нас. Результаты повседневных привычек можно найти в любой сфере жизни, это:

- ваша физическая форма;
- уровень вашей продуктивности;
- уровень вашей образованности;
- количество имеющихся у вас денег;
- качество ваших взаимоотношений с людьми;
- уровень вашей удовлетворенности собой и своей жизнью.

Когда мы не знаем, как работают привычки, то пытаемся изменять свою жизнь, полагаясь лишь на силу воли, и в этом случае уже через несколько месяцев (или дней) оказываемся там, откуда начали. Но еще хуже то, что при каждой неудаче мы теряем частицу уверенности в себе и все сильнее поддаемся разочарованию, что в конечном итоге приводит нас в состояние так называемой выученной беспомощности.

Если вы привыкли считать, что новогодние обещания следует выполнять лишь для того, чтобы сдержать слово, а не для того, чтобы достичь поставленной цели, значит, вам известно, что я имею в виду. И вы не одиноки. Примерно 92 процента людей не выполняют своих ежегодных новогодних обещаний.

Но 8 процентов людей все же добиваются своих целей! Поверьте, эти люди ничем не отличаются от вас. Они не могут похвастаться сверхъестественным уров-

нем самоконтроля и врожденной целеустремленностью, которая делает их негибкими.

Что же отличает тех, кто достигает желаемого, от остальных? Все дело в определенной системе, которую они заставляют работать на себя снова и снова, чтобы производить необходимые им изменения во всех сферах жизни.

Для осуществления ваших стремлений вам не хватает систематизированной, проверенной на практике стратегии, которую вы могли бы использовать для их реализации.

В этой книге изложена такая стратегия.

Вам будет предложено освоить специально разработанную последовательность научно апробированных приемов формирования привычек. В описание каждого из них включены очень простые объяснения механизма их работы и рекомендации по применению, основанные на результатах самых современных и тщательных исследований в области изменения человеческого поведения.

Звучит заманчиво? Так давайте сделаем это!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эту книгу можно читать двумя способами: пассивно или активно. Пассивное чтение предполагает, что вы будете поглощать материал, получая определенное удовольствие и узнавая кое-что новое. Активное чтение означает, что вы будете работать с информацией, размышлять о том, как можно использовать описанные стратегии, и, что самое главное, применять на практике то, чему научитесь.

Эта книга содержит все технические приемы, необходимые вам для того, чтобы сформировать новые привычки и внести колоссальные изменения в вашу жизнь. Но это произойдет лишь в том случае, если вы действительно ими воспользуетесь.

Поэтому, как говорил Бенджамин Франклин, никогда не путайте движение с действием. Не ограничивайтесь пассивным чтением, кивая головой и думая: «Да, было бы неплохо сделать что-нибудь в этом роде». Идеи, которые не воплощаются в жизнь, бесполезны.

Так что прямо сейчас дайте себе слово применить полученную информацию на практике. Это будет нелегко, но от этого зависит, как много пользы вы извлечете из данной книги.

Поскольку вы являетесь лучшим в мире экспертом в области своего собственного поведения (и в вашем распоряжении вряд ли есть команда исследователей, которые смогли бы сделать это за вас), я предлагаю вам прямо сейчас принять решение выступить одновременно в роли ученого и объекта изучения.

Пусть жизнь станет вашим экспериментом, а окружающий мир — вашей лабораторией.

Когда вы приучите себя совмещать роли ученого и объекта изучения, то сможете вносить в свою жизнь практически любые изменения, какие пожелаете. Почему? Потому что теперь вы просто не сможете потерпеть неудачу.

Там, где большинство людей видят недостатки и воспринимают их как доказательство своей некомпетентности и причину опустить руки, вы будете находить ценную информацию и обнаружите обратную связь, которую сможете использовать для следующей попытки. Вместо того чтобы смотреть на изменения как на вынужденные действия, вы будете считать их тем, что вам хочется сделать. Вместо разочарования вы станете испытывать любопытство. Вместо того чтобы отступить от задуманного, будете настойчиво совершенствовать свой подход, пока не отыщете стратегию, которая оптимально вам подойдет.

Звучит обнадеживающе? Готовы к эксперименту? Чудесно!

Рекомендую вам сначала просто прочитать книгу. Ознакомление с материалом позволит получить пред-

ставление обо всех предлагаемых стратегиях и настроить мозг на поиск самых эффективных способов их применения. Затем скачайте «**Планирование привычек. Workbook**», выберите привычку, которую хотите сформировать, и приступайте к работе!

Давайте сделаем это!

ПЕТЛЯ ПРИВЫЧКИ

Начнем с рассмотрения того, как работают привычки. Одну чрезвычайно полезную схему их действия обнаружили исследователи Массачусетского технологического института. Они выяснили, что в основе каждой нашей привычки лежит простая неврологическая петля. В этой так называемой петле привычки выделяются три компонента:

Знак, который является триггером, запускающим вашу привычку.

Привычное действие, то есть сама привычка.

Награда, или польза, которую вы извлекаете из привычного действия.



Если вы посчитаете награду позитивной, то захотите повторить петлю снова в следующий раз, когда увидите тот же самый знак. Когда эта последовательность будет повторена многократно, она станет автоматической, то есть сформируется привычка.

Разработчики приложений к мобильным телефонам знают об этом и стараются, чтобы дизайн их приложений соответствовал нашей психологии и служил приманкой, заставляющей нас приобретать их продукты.

Если вы имеете обыкновение сразу реагировать на звуковые оповещения вашего мобильного, значит, понимаете, о чем я говорю. Неважно, чем именно вы занимаетесь в этот момент; побуждение, которое вызывает у вас оповещение, обладает достаточной силой, чтобы заставить вас бросить то, что вы делаете, и просмотреть поступившее сообщение.

Вот как в этом сценарии работает петля привычки: ваш телефон выдает оповещение (знак), вы берете телефон, чтобы просмотреть сообщение (привычное действие), и узнаете содержание этого сообщения (награда).

Все ваши привычки работают точно так же. Поэтому вы можете экспериментировать с различными знаками, привычными действиями и наградами, до тех пор пока не заставите их работать на вас.

На следующих страницах вы познакомитесь с самыми лучшими стратегиями, созданными учеными специально для этой цели.

ШАГ 1

ВЫБЕРИТЕ ПРИВЫЧКУ

Каждый человек хотя бы примерно представляет, какие изменения хотел бы произвести в своей жизни. И вы не исключение, в противном случае не стали бы читать эту книгу. Но, прежде чем вы твердо решите, к работе над какой привычкой нужно приступить в первую очередь, я хочу поделиться с вами одной идеей, которая значительно повысит ваши шансы получить поистине фантастические результаты от использования информации, содержащейся в этой книге.

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые привычки способны распространяться на все стороны вашей жизни и оказывать на них позитивное воздействие? В своей книге «Сила привычки» (The Power of Habit) Чарлз Дахигг называет эти модели поведения ключевыми привычками.

Лично для меня одной из самых полезных ключевых привычек является привычка заниматься физическими упражнениями. Мне это известно совершенно точно,

потому что, когда я регулярно хожу на тренировки, все прочие аспекты жизни сами собой устраиваются как нельзя лучше: у меня нормализуются сон и аппетит, повышается продуктивность, я получаю больше удовольствия от жизни в целом.

Поэтому, если вы хотите, чтобы процесс изменения ваших привычек сразу набрал стремительный темп, настоятельно рекомендую вам начать с одной из ключевых привычек. Какие привычные действия производили в вашей жизни позитивный эффект кругов на воде? Это могли быть физические упражнения или занятия медитацией, выделение достаточного времени на сон, наведение порядка в доме, соблюдение умеренности в еде и питье или что-нибудь совершенно иное.

Если вы сможете обнаружить несколько ключевых привычек, это прекрасно, но в ходе первого прочтения книги советую поработать только над одной из них. В том, чтобы выработать несколько привычек одновременно, нет ничего плохого, однако если вы сначала пройдете через весь процесс, формируя только одну привычку, то это будет чрезвычайно полезно, потому что позволит избежать ненужных сложностей и минимизировать вероятность запутаться и не справиться с задачей.

После того как вы успешно сформируете одну привычку, можно будет приступить к экспериментам с добавлением нескольких других.

Шаг 1

Выберите привычку

- 1.** Проанализируйте свои ключевые привычки. Какие модели поведения в прошлом производили эффект кругов на воде и вызывали позитивные изменения во всех областях вашей жизни?
- 2.** Выберите одну привычку, именно над ней вы будете работать в ходе первого прочтения данной книги.