

Стивен Гайз

mini

привычки

МАХІ
результаты

 альпина
ПАБЛИШЕР

Стивен Гайз

**MINI-привычки –
MAXI-результаты**

«Альпина Диджитал»

2013

Гайз С.

MINI-привычки – MAXI-результаты / С. Гайз — «Альпина Диджитал», 2013

ISBN 978-5-9614-3968-7

Планируя изменить жизнь к лучшему, не пытайтесь объять необъятное. Не ставьте себе глобальные цели – вы создадите лишний повод для стресса и, скорее всего, потерпите неудачу. И все потому, что наш мозг запрограммирован на сопротивление значительным переменам, поскольку стабильность – залог выживания. Стивен Гайз вывел стопроцентно работающий механизм создания и закрепления так называемых мини-привычек, которые, несомненно, изменят вашу жизнь к лучшему. Он предлагает разбить задачу на небольшие шаги, которые будет легко и просто включить в ваш привычный распорядок дня, не «испугав» ваш мозг. Хотите делать 100 отжиманий в день – начните с одного. Собираетесь научиться чаще мыслить позитивно – вспоминайте что-то хорошее хотя бы пару раз в день. Со временем незначительные изменения превратятся в нужную вам привычку, а вы поверите в собственные силы.

ISBN 978-5-9614-3968-7

© Гайз С., 2013

© Альпина Диджитал, 2013

Содержание

О книге	6
Глава 1	8
Как все началось: задача одного отжимания	10
Только хорошие привычки	13
Краткий обзор системы мини-привычек	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15
Комментарии	

Стивен Гайз

МИНИ-привычки – МАХИ-результаты

Переводчик *Дина Баймухаметова*
Редактор *Мария Брауде*
Руководитель проекта *М. Шалунова*
Корректор *Ю. Молокова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Арт-директор *Л. Бенишуа*

© Stephen Guise, 2013

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

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Правила мини-привычек

- Никогда не жульничайте.
- Радуйтесь любому прогрессу.
- Вознаграждайте себя почаще.
- Сохраняйте спокойствие.
- Не бойтесь отступить и начать с начала.
- Помните – это очень просто!

О книге

Книга разделена на семь глав. Ее цель – помощь 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 подсознательных) частях мозга и о том, как, работая вместе, они влияют на наше поведение.

3. Сила воли против мотивации

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 шагов к серьезным изменениям

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

ется, почему это необходимо, какие стратегии подключить и как добиться наилучшего результата.

7. Восемь правил для 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!

Глава 1

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^[1].

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 %^[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 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 Микалко¹. 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,

¹ Микалко М. Игры для разума. – СПб.: Питер, 2007.

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. Единственного 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 называли *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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Комментарии

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/>