



Меняйся по науке



5 шагов к полезной привычке

Перед вами пять шагов, с которыми Вы можете начать менять привычки и достигнуть лучшего качества жизни.

Эти простые вопросы и задания помогают определить почему Вы откладываете изменения, и что может помочь Вам удержать полезные привычки.

Думаю, каждый из нас слышал про то, что для развития привычки человеку нужен 21 день. Идею 21 дня заимствовали из публикаций пластического хирурга Максвелла Мольца. Он заметил, что пациентам для адаптации к изменениям после операции нужен как минимум 21 день.

1. НЕ 21, а КАК МИНИМУМ 21

2. Его находки не имеют отношения к изменению поведения

Было проведено и другое исследование, в котором изучалось непосредственно поведение. В нём приняли участие 96 человек, в итоге для развития привычки им понадобилось **ОТ 18 до 254 ДНЕЙ**. Другими словами, некоторые справились за 18 дней, другие за 254, но большинству понадобилось около 3 месяцев, то есть примерно **90 дней**.

“Магическое” число 21 даёт ложную уверенность в том, что на 22 день всё станет очень просто, и поскольку чуда не происходит это часто ведёт к разочарованию и потере веры в свои силы. Не стоит выбирать эти числа, как основную цель, выберите что-то значимое именно для Вас.

Что действительно поможет развить новые привычки и поведение так это хорошее понимание своих причин для изменений. Попробуйте ответить на вопросы ниже. Они должны направить Вас в выборе той цели, которая поможет довести дело до конца.

Также важно понимать различие между мечтой и целью. Цель достижима в обозримом будущем с учётом Ваших возможностей. Мечта — это красивая картинка, которая Вам помогает идти к цели. Она размыта и может измениться.



Прямо сейчас представьте себе человека, который 5 лет живет с этой привычкой. Что Вы можете про него сказать?



Когда я представляю себя с новой привычкой, как я себя ощущаю?



А чего я больше не ощущаю? Может пропадают, какие-то негативные переживания?



Моя мечта

Пример: Стать выносливым и энергичным



Что качественно изменится в Вашей жизни сейчас после развития этой привычки?



На сколько это для Вас значимо? 0 _____ 100



Что уйдет из вашей жизни после первых шагов к изменениям?



Моя цель

Пример: Начать бегать

Секрет успешных изменений в движении маленькими шагами. Знаменитый психолог Б. Дж. Фогг в своей теории модификации поведения говорит о том, что первые шаги должны быть настолько тривиальными, что Вам будет просто нелепо их не делать. Дальше нужно продолжать этот нелепый первый шаг, пока он не станет привычным настолько, что появится органичное желание сделать его чуть больше.

То, что я хочу	Мой первый шаг
Бегать	Выйти на улицу
Правильно питаться	Добавить одно яблоко в обед
Вставать раньше	Завести будильник на 5 минут раньше
Учить язык	Выучить одну фразу в день

Ответьте на эти вопросы, они помогут найти Ваш маленький начальный шаг:



К какому регулярному действию я стремлюсь?

Пример: 30 мин бега утром

Ваш ответ: _____



Что первое необходимо сделать для этого действия?

Пример: выйти на улицу/надеть форму

Ваш ответ: _____



Какой шаг не будет вызывать у Вас никаких эмоций?

Пример: выйти на улицу и зайти обратно / надеть форму и походить по дому

Ваш ответ: _____

Человеку проще развивать привычку, присоединив ее к уже существующей. Для этого необходимо решить после какого действия Вы будете делать новое. Главный секрет в том, чтобы практически незаметно для себя начать заниматься чем-то новым. Вы уже выбрали самый маленький из возможных шагов для начала, теперь определите, когда Вы будете этим заниматься.

Для этого выберите то, что вы уже делаете с той же периодичностью, что и желаемое действие.

Например, в Вашей голове должна появиться связка: я пью утренний кофе и одновременно с этим учу одну фразу на французском.

Таким образом ваш новый распорядок должен приносить как можно меньше дискомфорта, и как можно больше гордости за себя.



Как часто я хочу заниматься?



Что я уже делаю с этой периодичностью?



После чего выполнять новое действие может быть проще, более незаметно?

Похвала оказывает потрясающее влияние на формирование нового поведения. У нас скорее закрепится новое действие, если мы будем рады его делать. Большинству людей свойственно воспринимать похвалу, как награду. Причем даже не очень искренняя похвала лучше закрепляет изменения, чем самокритика или недовольство процессом.

Поэтому психологи рекомендовали и будут рекомендовать хвалить себя за то, что вы хотите в себе укреплять. Сразу после поведения, которое Вы хотите превратить в привычку, отпразднуйте свой успех. Да, каждый раз! Будьте к себе добрее :) Найдите что-то наиболее подходящее из того, что уже используют другие:



Восклицание



Танец



Улыбка

Триумфальное
движение

Или придумай что-то своё:

Мы живем в мире, который в определенной мере подчиняется нашим желаниям, но он также вносит и свои коррективы. Поэтому принимать во внимание внешние обстоятельства крайне важно, так как они могут существенно осложнить процесс изменений.

И это нормально! Если мы знаем свои ограничения, то мы можем к ним подготовиться и защитить себя от разочарований и снижения мотивации. Посмотрите на таблицу и выберите то, что может с большей вероятностью повлиять на Вас. Например:

	Влияют на	Что надо предусмотреть
Возраст здоровье	Выбор более щадящего первого шага	Помощь / консультации специалистов / совет
	Более плавное увеличение нагрузки	Возможные перерывы и передышки
Финансы	Выбор деятельности	Определить какой вид деятельности будет больше по силам
	Удобство/Простота	Чем лучше мы можем организовать условия для деятельности, тем проще ее развивать.
Люди вокруг нас	Мотивация	Навешивание ярлыков/ Обесценивание/Снижение мотивации
	Поддержка	Найти людей, которые помогут поверить в себя
Время	Мотивация	Ценность изменений должна быть крайне прозрачной, чтобы не было жалко тратить на это время.
	Выбор первого шага	Чем меньше времени, тем меньше первый шаг



Что может помешать именно Вам?



Как вы можете уменьшить влияние этого фактора на ваш прогресс?



К кому Вы можете обратиться, если влияние внешних факторов усилится?

Если же полностью сдаться на волю обстоятельств и отказывать себе в исполнении своих желаний, то, со временем, эти нереализованные возможности станут давить вызывая чувство вины и несостоятельности. Мы будем постоянно жертвовать заботой о себе в пользу чего-то другого, так как менять что-то в жизни, значит слышать свои потребности и желания. Значит осознать, что есть какой-то дискомфорт и признать возможность для улучшения качества жизни.



Удачи!

