

ВИКТОРИЯ ШАТЦ

Сила воли без мифов



**5 шагов, которые
реально работают**

Виктория Шатц

**Сила воли без мифов. 5 шагов,
которые реально работают**

«Автор»

2026

Шатц В.

Сила воли без мифов. 5 шагов, которые реально работают /
В. Шатц — «Автор», 2026

Вы верите, что сила воли — это врожденный талант? Что одни люди «железные», а другие «безнадёжно слабохарактерные»? Эта книга разоблачает главный миф самоконтроля. Сила воли — это не магия и не дар. Это мышца. И как любую мышцу, её можно натренировать. Опираясь на научные исследования (включая знаменитый эксперимент о 66 днях формирования привычки), автор даёт 5 простых, но жёстко работающих шагов. Вы узнаете: почему начинать нужно с одного микро-упражнения, а не с «новой жизни с понедельника»; как сон и еда становятся фундаментом самоконтроля; почему положительные эмоции — это не награда, а топливо для воли; и как составить план, который не даст вам свернуть с пути. Но главное открытие этой книги — в том, что дисциплина не требует тирании над собой. Вы не робот. Слабости и лень — не грех, а сигналы. Автор учит не казнить себя за срывы, а анализировать их и двигаться дальше. Системность плюс доброта к себе — вот формула роста силы воли.

© Шатц В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Зал для воли. Почему начинают с малого	9
Правило 21 дня и чуть-чуть терпения	16
Постоянство важнее героизма	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Виктория Шатц

Сила воли без мифов. 5 шагов, которые реально работают

Введение

Представьте себе человека, который никогда в жизни не поднимал ничего тяжелее чашки с кофе. Он приходит в тренажёрный зал, видит штангу весом 100 килограммов, пытается её сдвинуть – и, конечно, ничего не происходит. Он делает вывод: «Эта штанга не для меня. У меня нет генетической предрасположенности к тяжёлой атлетике. Я из тех, кто слаб от природы». Звучит нелепо, правда? Но именно так миллионы людей рассуждают о силе воли. Они терпят одну неудачу (не смогли заставить себя учить английский, бросили диету на второй день, купили сигареты после трёх недель воздержания) и сразу ставят на себе клеймо: «Я безвольный человек», «У меня характер слабый», «Мне не дано».

Это самое опасное заблуждение, которое только можно придумать. Сила воли – это не дар свыше, не магический кристалл и не черта характера, с которой вы уже родились. Сила воли – это мышца. И с этой мышцей работает ровно та же биомеханика, что и с бицепсом, квадрицепсом или мышцами кора. Её можно нарастить, её можно утомить, ей можно дать «отдохнуть», и её можно потерять, если долго не пользоваться. Разница лишь в том, что мышцы тела вы видите в зеркале, а мышцу самоконтроля – нет. От этого она не становится менее реальной.

Миф о «талантливых» и «безвольных» людях

В обществе укоренилась странная идея: есть люди, которые от природы собранные, дисциплинированы и организованы. Про них говорят: «Он железный человек» или «У неё стальная воля». А про всех остальных – «ну, что взять, характер такой». Это ложь, которую удобно продавать. Удобно писателям мотивационных книг, которые обещают «пробудить внутреннего тигра за 3 дня». Удобно работодателям, которые хотят получать дисциплину бесплатно. Удобно даже нам самим – потому что признать, что сила воли тренируется, значит взять на себя ответственность. Гораздо проще сказать: «Я такой человек, я импульсивный, ничего не поделаешь».

Но давайте честно посмотрим на тех, кого мы называем «железными». Возьмём, например, профессиональных музыкантов. Они играют гаммы каждый день по несколько часов. Это же скучно до зубного скрежета! Почему они это делают? Потому что их многократно тренированная мышца самоконтроля просто не испытывает таких страданий, как у новичка. Для них сесть за инструмент и сыграть упражнение – это так же естественно, как для вас почистить зубы. Они не герои. Они просто прошли через тот самый первый, второй и третий месяц, когда каждый раз хотелось послать всё к чёрту. А вы прошли? Если нет, то почему вы называете себя «безвольным»? Вы же не называете себя «безмускульным», отказываясь поднять штангу, если вы никогда не тренировались. Это было бы странно и несправедливо к себе.

Есть знаменитый «эксперимент с маршмеллоу», который проводили в Стэнфорде в 1960-х годах. Детям предлагали выбрать: съесть одну зефирку сейчас или подождать 15 минут и получить две. За детьми наблюдали десятилетиями и выяснили, что те, кто дождался двух зефирок, во взрослой жизни добились больших успехов. Этот эксперимент десятилетиями использовали как доказательство «врождённой силы воли». Но потом психологи пересмотрели данные и поняли кое-что важное: дети, которые ждали, просто использовали стратегии отвле-

чения. Они закрывали глаза, пели песенки, смотрели в стену. То есть они тренировали свою волю прямо в процессе эксперимента. А у тех, кто съедал зефирку сразу, этих стратегий просто не было в арсенале. Им никто их не показал. Вывод: сила воли – это не врождённая магия, а набор приёмов. И любой человек может освоить эти приёмы.

Пример из спортзала: тело не меняется за день – так же и воля

Вернёмся к метафоре спортзала. Вы никогда не увидите человека, который пришёл в зал в первый раз и через час вышел с рельефным прессом. Это абсурд. Но в сфере самоконтроля почему-то все ждут именно такого эффекта. Человек решает: «С завтрашнего дня я встаю в 5 утра, бегу 10 километров, работаю 12 часов без соцсетей, учу испанский и перестану есть сахар». На следующий день он просыпается в 7, съедает печенюшку и чувствует себя ничтожеством. Потом говорит: «У меня нет силы воли». Но разве на следующий день после первого похода в спортзал вы бы сказали: «У меня нет мышц»? Нет, вы бы сказали: «Мне нужно заниматься дальше». В чём разница?

Разница в иллюзии. Мышцы можно потрогать. Прогресс в физических упражнениях измерим: сначала вы жали 20 кг, потом 25, потом 30. А прогресс в самоконтроле невидим глазу. Вы не видите, как «раздувается» ваш участок мозга, отвечающий за волю (префронтальная кора). Вы чувствуете только боль – ту самую, когда хочется бросить и съесть зефирку. И по ошибке интерпретируете эту боль как знак «это не моё». На самом деле эта боль – ровно то же самое, что жжение в мышцах после приседаний. Это признак роста. Это признак того, что мышца работает. Без боли нет роста. Те, кто говорит, что им легко себя контролировать, либо врут, либо у них настолько натренирована воля, что та же самая нагрузка вызывает уже не боль, а лёгкое напряжение.

Поэтому запомните, как аксиому: *отсутствие результата через день – это не провал, это норма*. Мышца силы воли растёт со скоростью, сравнимой с ростом бицепса. За две недели регулярных упражнений вы почувствуете первые изменения. За два месяца они станут заметны окружающим. За два года – вы будете тем самым «железным человеком», на которого показывают пальцем и говорят: «Везёт же людям». Только вы будете знать цену этому везению.

Упражнение первое: проверьте свою мышцу прямо сейчас

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте проведём простой, но показательный тест. Прямо сейчас, не откладывая, сделайте следующее: положите телефон экраном вверх на стол. И не прикасайтесь к нему ровно две минуты. Засеките время. Просто сидите и смотрите в стену, или на клавиатуру, или в окно. Не читайте, не прокручивайте ленту, не проверяйте уведомления. Всего две минуты.

Что вы почувствовали? Если вы похожи на 90% людей из моих групп, то внутри возникло глухое раздражение. Рука потянулась к телефону сама. В голове заняла мысль: «Какая ерунда, зачем это вообще, лучше бы книгу писал полезную». Поздравляю: вы только что ощутили свою нетренированную мышцу силы воли в действии. Та рука, которая тянется к телефону – это ваши привычки и автоматизмы. А то усилие, которое удерживает её на месте – это и есть ваша воля. У кого-то она сдалась через 15 секунд, у кого-то через минуту. Это нормально. Это просто точка старта.

Через месяц регулярных тренировок (не телефонных, а ментальных) вы сможете удерживать пальцы на весу над телефоном пять, десять, пятнадцать минут. А главное – вы перестанете испытывать мучительное желание проверить уведомления каждые 30 секунд. Вот что даёт тренировка воли.

Эта книга построена как тренажёрный зал для вашей воли. Только вместо гантелей – ментальные упражнения, вместо скамьи для жима – ваши ежедневные ситуации, вместо тренера – пошаговый план. Были выделены 5 ключевых направлений, по которым нужно тренироваться, чтобы воля стала стальной. Эти направления не случайны. Они повторяют структуру здорового образа жизни для мышц тела: если вы будете качать только бицепс и забывать про

ноги – вы получите дисбаланс. Так же и с волей. Нельзя тренировать «умение терпеть» и игнорировать сон, эмоции и планирование. Всё взаимосвязано.

Вот эти пять направлений (они же – части книги):

Регулярные упражнения для воли. Это ваши «приседания» и «жимы». Самые прямые, простые и болезненные упражнения на самоконтроль. С них начинается всё.

Здоровье, сон и питание. Это ваш «режим восстановления» и «правильное топливо». Ни одна мышца не растёт без отдыха и качественной еды. Ваша воля – не исключение.

Положительные эмоции. Это «разминка» и «растяжка». То, что снижает риск травмы (читай – срывов) и повышает гибкость вашего самоконтроля.

Планирование цели. Это ваш «план тренировок на месяц». Без плана вы будете ходить по залу и дергать случайные тренажёры. С планом – вы знаете, какой подход делаете завтра в 9 утра.

Повышение мотивации. Это ваш «личный тренер», который орёт на вас и показывает фото вашего идеального тела. Без него вы бросите на третьей неделе, просто потому что станет скучно.

В каждой главе вы найдёте: конкретный объяснённый механизм (почему это работает), один или два наглядных примера и самое главное – упражнение для ежедневной или еженедельной практики. Это не книга, которую можно прочесть лёжа на диване и сказать: «Да, я всё понял, стал сильнее волей». Нет. Это книга-инструкция. Вы читаете главу – вы делаете упражнение. Читаете следующую – делаете следующее. Пропустили упражнение – считайте, что вы прогуляли тренировку. Один пропуск не страшен, но два подряд – это путь к тому, чтобы бросить зал.

Кроме 15 главных упражнений, я дам вам то, что называю «ежедневными якорями». Это микро-привычки, которые не требуют усилий после того, как вы их внедрились, но которые держат вашу мышцу в тонусе каждый день. Пример такого якоря: «Каждый раз, когда закипает чайник, я ровно встаю и выпрямляю спину». Или: «Каждый раз перед входом в соцсеть я делаю три медленных вдоха». Якоря работают как витамины для воли – незаметно, но эффективно.

Теперь о самом важном – о практической механике. Вы можете купить штангу и гантели, но, если вы будете поднимать их как попало и без дневника тренировок, прогресс будет медленным, и вы быстро бросите. Поэтому прежде, чем вы перевернёте страницу, давайте подготовим ваш «тренировочный инвентарь».

Вам понадобится всего две вещи:

Обычная тетрадь или блокнот (лучше физический, не в телефоне, чтобы не отвлекаться на уведомления).

Одна ручка. Любая. Просто не карандаш – карандаш можно стереть, а нам нужна честность.

Назовите этот блокнот «Дневник силы воли». Не смешно, не иронично. Это ваш документ работы над собой.

Каждый вечер вы будете открывать дневник и отвечать на три вопроса:

Какое упражнение на волю я сделал сегодня? (например: «встал в 6 утра», «не съел печенюку после ужина», «доработал список дел до конца»).

На сколько процентов я выполнил свой план на день (от 0 до 100)?

Что было самым трудным и когда мышца воли болела сильнее всего?

Не надо писать романы. Достаточно 2-3 предложений. Занимает 3 минуты. Но эти три минуты меняют всё. Потому что то, что мы отслеживаем, начинает расти. Дневник – это зеркало вашей воли. Вы не можете увидеть свою мышцу самоконтроля в зеркале ванной, но вы можете увидеть её в дневнике. За месяц записей вы увидите график своих побед и срывов, поймёте свои слабые часы и триггеры. Это данные, с которыми можно работать.

Теперь «правило одной недели». Это самое важное правило в книге. Запомните его и повесьте на холодильник, если нужно. Оно звучит так:

Ты не имеешь права судить о пользе или бесполезности любого упражнения, пока не делал его каждый день хотя бы 7 дней подряд.

Это железный закон. Ваш мозг будет саботировать упражнения. Он будет шептать: «Это ерунда», «Это не работает», «Ты зря тратишь время», «Лучше бы ты почитал что-то другое», «Ты уникальный случай, тебе этот метод не подходит». Это не голос истины. Это голос лени. Он хочет, чтобы вы остались в зоне комфорта, где не нужно напрягать мышцы воли. Единственный способ перехитрить этот голос – заключить с ним договор: «Ладно, мы проверим. Но только после того, как я сделаю это 7 дней подряд. Всего неделя. Неделю я могу потерпеть».

Через неделю произойдёт чудо. Либо вы увидите результат (пусть маленький, но ощутимый), либо упражнение войдёт в привычку и перестанет вызывать сопротивление, либо вы поймёте, что оно действительно не подходит – но это будет честный вывод, основанный на опыте, а не на страхе. 99% вещей, которые кажутся бесполезными на второй день, становятся вполне рабочими на седьмой. Проверено тысячами людей, с которыми я работал.

И последнее, прежде чем мы начнём. Не читайте книгу залпом. Не пытайтесь проглотить её за вечер, как детектив. Это ошибка. Потому что, если вы прочитаете все 5 частей за один раз, у вас в голове будет каша, а мышца воли не получит нагрузки. Читайте по главе в день. Или по половине главы. Но каждый день – делайте упражнение. И записывайте результат в дневник. Только так эта книга превратится из набора букв в инструмент изменения жизни.

Поверьте, можно было бы написать эту книгу в два раза короче. Можно было бы дать «5 простых советов» на трёх страничках. И она бы хорошо продавалась. Но она бы не сработала. Потому что краткие советы – это как вратарь, который советует футболисту: «Ты это, бей сильнее и точно в угол». Спасибо, кэп. Без тренировки удара это бесполезно. Я даю вам не советы. Я даю тренажёрный зал. Вы готовы войти в него?

Откройте дневник. Напишите на первой странице сегодняшнюю дату и ответьте на один вопрос: почему вам нужна сила воли? Какую одну конкретную цель вы хотите достичь? Похудеть? Открыть свой бизнес? Перестать срываться на детей? Написать книгу? Не формулируйте расплывчато. Напишите в императиве: «Я хочу _____ (конкретный результат) к _____ (конкретный срок)». Это будет ваша первая запись. С неё начинается путь.

Если вы это сделали – закройте блокнот, сделайте три глубоких вдоха и переходите к следующей главе. Там мы начнём с самого первого и самого сложного: с регулярных упражнений. И помните – никакой магии. Только биомеханика мышцы по имени «воля».

Зал для воли. Почему начинают с малого

Представьте себе человека, который никогда в жизни не занимался спортом. Он ведет сидячий образ жизни, его физическая активность ограничивается походом от дивана до холодильника и обратно. И вот однажды он просыпается с мыслью: «Хочу стать сильным». Он приходит в тренажерный зал, подходит к штанге, на которую навешано 100 килограммов, берется за гриф и... Что произойдет? Вариантов немного. Либо он не сдвинет штангу с места ни на миллиметр, либо он дернет ее с такой безумной техникой, что через секунду окажется на полу с травмированной спиной. В лучшем случае он просто испытает унижение и уйдет, решив, что «это не для него». В худшем – окажется в травмпункте.

А теперь скажите честно: разве это было бы разумным началом тренировок? Конечно нет. Любой адекватный тренер даст новичку самые легкие гантели – по 2-3 килограмма. А то и вовсе предложит начать с упражнений с собственным весом: приседания, отжимания от стены, подъемы на носки. Почему? Потому что мышцы должны адаптироваться. Потому что связки и суставы должны привыкнуть к нагрузке. Потому что техника должна быть отточена на легком весе, прежде чем ты возьмешься за тяжелый. Потому что, если сразу дать максимальную нагрузку, система сломается. Это настолько очевидно в мире физических тренировок, что ни один здравомыслящий человек не будет спорить. Но когда дело доходит до тренировки силы воли, почему-то вся эта логика вылетает в окно.

Почему человек, который никогда не тренировал самоконтроль, решает, что он может в одночасье перестать есть сладкое, начать вставать в 5 утра, бегать по утрам, учить китайский язык, работать по 12 часов и медитировать дважды в день? Почему это кажется ему разумным? Потому что он не видит «веса» этих задач. Он не понимает, что запретить себе любимую еду – это, образно говоря, штанга в 80 килограммов. А встать на час раньше – это еще 60 килограммов. А сесть за учебник после рабочего дня – это все 100. И когда он навешивает на свою нетренированную мышцу воли сразу 240 килограммов, происходит ровно то же самое, что и в спортзале: либо ноль результата (он ничего не делает), либо травма (он делает один-два дня, а потом срывается в жесткое чувство вины и самобичевание, после которого восстанавливается неделю).

Мышца силы воли имеет свои пределы прочности. Ученые из Университета Кейс Вестерн Резерв провели эксперимент: группе людей предложили запомнить двухзначные числа, а другой группе – семизначные. После этого обеим группам дали выбор: съесть полезный салат или вредный, но вкусный чизбургер. Те, кто запоминал семизначные числа (то есть интенсивно использовал свою память и внимание – а это часть той же системы самоконтроля), в два раза чаще выбирали чизбургер. Почему? Потому что их «мышца воли» устала от предыдущей нагрузки. И это при том, что запоминание цифр – совсем не тяжелая задача по меркам самоконтроля. Что уж говорить о том, чтобы бросить курить, сесть на диету и начать рано вставать одновременно?

Поэтому первое и самое важное правило, с которого начинается любой разумный тренировочный процесс для силы воли, звучит так: начинай с микроподъемов, а не с мертвой тяги. Выбери одну – только одну – маленькую задачу на самоконтроль. И делай ее каждый день. Не неделю. Не месяц. А хотя бы 2-3 недели, пока она не перестанет вызывать у тебя внутреннее сопротивление. Только после этого добавляй следующую. Звучит слишком медленно? Звучит слишком просто? Возможно. Но давайте проверим эту логику на примере из реальной жизни.

Возьмем двух людей. Оба хотят развить силу воли. Первый, назовем его Александр, решает: «Я буду делать все сразу. С понедельника я встаю в 6 утра, делаю зарядку, завтракаю только овсянкой без сахара, работаю без соцсетей, вечером учу английский, перед сном не сижу

в телефоне». В понедельник он просыпается с трудом в 6:15 (уже провал), делает зарядку кое-как, на работе пять раз ловит себя на том, что открыл соцсеть, на овсянку смотрит с ненавистью, вечером вместо английского засыпает перед телевизором. Ко вторнику у него уже болит голова. К среде он чувствует себя ничтожеством и «доказывает себе», что у него нет силы воли. К пятнице он возвращается к старому режиму и говорит: «Это не работает для таких людей, как я».

Второй, назовем его Михаил, решает иначе. Он говорит: «Я выбираю ровно одно упражнение на 3 недели. Я буду каждый день вставать на 15 минут раньше, чем обычно. И все. Ничего больше не меняю. Могу есть сладкое. Могу сидеть в соцсетях. Могу не учить английский. Только одно – вставать на 15 минут раньше». Первые три дня тяжело. На четвертый день он уже просыпается почти без усилий. На седьмой день он замечает, что эти 15 минут утром очень приятные – можно спокойно выпить кофе, никуда не спешить. На десятый день он уже не представляет, как раньше жил без этих 15 минут. Через три недели он встает на 15 минут раньше автоматически, без всякого напряжения. И тогда он добавляет второе упражнение: «каждый день после работы 10 минут хожу пешком». И снова – три недели только это. Через полгода у Михаила уже есть 5-6 новых устойчивых привычек. Его воля натренирована настолько, что добавление каждой новой задачи дается ему все легче и легче. Через год он – тот самый «железный человек», на которого показывают пальцем. А Александр через год все еще пытается начать «с понедельника» и не понимает, почему у него ничего не выходит.

Кто из них поступил умнее? Очевидно, Михаил. Но почему же мы все так стремимся быть Александром? Потому что нам кажется, что маленькие шаги – это недостаточно амбициозно. Нам стыдно признаться себе, что мы начинаем с 2-килограммовых гантелей. Нам хочется сразу взять 100 килограммов, чтобы доказать миру (и себе), что мы особенные. Но мир не смотрит на наши гантели. Мир смотрит на результат через год. А через год у того, кто начал с малого и делал каждый день, результат будет. А у того, кто начал с большого и бросил – нет. Выбор за вами.

Ошибка новичка: «с понедельника брошу курить, сяду на диету и встану в 5 утра»

Знаете, что общего у десятков тысяч людей, которые каждый год дают себе новогодние обещания? Они все терпят крах примерно в одно и то же время – между второй неделей января и серединой февраля. Не потому, что они плохие или ленивые. А потому, что они совершают одну и ту же классическую ошибку, которую я называю «синдром великого понедельника».

Суть синдрома предельно проста. Человек долгое время живет в режиме «как получится», не предъявляя к себе особых требований. Затем в какой-то момент (чаще всего в воскресенье вечером или 31 декабря) он испытывает мощный прилив мотивации. Ему кажется, что он наконец-то готов изменить свою жизнь. И в порыве этого вдохновения он составляет список из 10, 15, а то и 20 пунктов – всего того, что он «начнет делать с завтрашнего дня». Бросать курить. Бегать по утрам. Перестать есть мучное. Читать по книге в неделю. Откладывать 20% зарплаты. Учить язык. Медитировать. Вести дневник. Рано ложиться спать. Звонить родителям раз в два дня. Этот список может быть бесконечным.

А теперь давайте посмотрим правде в глаза. Если бы вы могли просто взять и изменить 10 привычек одновременно – вы бы уже сделали это. Тот факт, что вы этого не сделали, доказывает: вы не можете. Ваша мышца воли в ее текущем состоянии не рассчитана на такую нагрузку. Это все равно что потребовать от человека, который месяц не выходил из дома, пробежать марафон в сверхмарафонской экипировке с рюкзаком весом 30 килограммов. Это просто не физически возможно. И дело не в недостатке моральных качеств, а в биомеханике.

В чем же конкретно заключается эта ошибка? Она распадается на три ключевых заблуждения.

Первое заблуждение: мотивация будет длиться вечно. В воскресенье вечером вы чувствуете невероятный подъем. Вам кажется, что эта волна энергии не иссякнет никогда. Вы

пишете свой грандиозный план и испытываете эйфорию. Но вот наступает утро понедельника. Будильник звонит в 5 утра, а на улице темно и холодно. И этой прекрасной мотивации, которая была вечером, почему-то нет. Вместо нее – тяжелая голова и единственное желание: нажать на кнопку «отложить» и проспаться еще час. И вы нажимаете. И тут же чувствуете себя предателем. Это не потому, что вы слабый. Это потому, что мотивация – это не топливо. Мотивация – это искра. Она может зажечь огонь, но не может гореть вечно. А вы попытались построить костер из сырых дров и удивляетесь, что он погас через пять минут.

Второе заблуждение: сила воли – это бесконечный ресурс. Многие верят, что если уж они решили стать дисциплинированными, то они будут дисциплинированными во всем – с утра до вечера, 24/7. Но ученые давно доказали, что самоконтроль работает как бензобак: утром он полон, а к вечеру истощается. Это явление называется «истощение эго». Каждое усилие, которое вы делаете, чтобы удержаться от соблазна, заставить себя что-то сделать или подавить эмоцию – выкачивает энергию из этого бака. Когда вы назначаете себе на понедельник 10 задач на самоконтроль, вы требуете от своего бензобака (который имеет объем, скажем, 50 литров) выдержать расход в 10 литров в час на протяжении 16 часов. Это невозможно. Где-то к середине дня бензин кончится, и вы сорветесь на чем-то незначительном – съедите печенку, купите ненужную вещь, накричите на ребенка. И вы снова подумаете, что вы плохой. На самом деле вы просто неправильно рассчитали расход топлива.

Третье заблуждение: если провалил один пункт – провалил все. Это самое коварное и разрушительное убеждение. Оно работает так: вы запланировали на понедельник 10 дел. В 6 утра вы не встали (проспали до 7). И после этого ваш мозг говорит: «Все, план провален. Сегодняшний день испорчен. Можно уже и не стараться». И вы с чистой совестью не делаете ни зарядку, ни английский, ни отказ от сладкого, ни ранний отход ко сну. Потому что «раз уж я не идеален, то зачем стараться?». Это называется эффект «какого черта». Он родом из психологии диет: если человек съел один кусочек пиццы (нарушил диету), он думает: «Ну, раз я уже нарушил, то можно съесть и всю пиццу, и мороженое, и чипсы. День все равно испорчен». Этот эффект – главный убийца любых начинаний. Потому что жизнь не бывает идеальной. Вы обязательно где-то оступитесь. И если ваша система не предусматривает права на ошибку, она рухнет при первом же сбое.

Как же исправить эти три заблуждения? Ответ прост: начинайте с одного. Всего с одного упражнения на силу воли. Выберите что-то настолько маленькое, что вам будет почти не больно его делать. И делайте только его в течение 2-3 недель. Не добавляйте ничего нового, даже если вам кажется, что «этого мало». Сначала добейтесь автоматизма на первом упражнении. А когда оно перестанет требовать усилий – тогда добавляйте второе. И так далее. Да, это медленно. Но это единственный способ не сломаться на старте.

Помните историю про древнегреческого оратора Демосфена? У него был слабый голос и привычка дергать плечом. Он хотел стать великим оратором. Но он не сказал себе: «С завтрашнего дня я стану идеальным оратором». Он начал с малого: он клал камешки в рот и говорил с ними, тренируя дикцию. Он вешал меч над плечом, чтобы отучиться дергать им – если плечо дергалось, меч падал и мог поранить. Он тренировал голос, крича на берегу моря, перекрывая шум волн. Он делал одно упражнение за другим, годами. И стал величайшим оратором древности. А если бы он попытался сделать все это одновременно? Он бы просто бросил на второй день. Вы не Демосфен? Возможно. Но законы тренировки воли для всех одинаковы.

Итак, мы договорились: вы выбираете ровно одно упражнение. Делаете его каждый день. Без пропусков. В течение 2-3 недель. Но какое упражнение выбрать? Это критически важный вопрос. Слишком легкое – вы не почувствуете прогресса и бросите от скуки. Слишком тяжелое – вы сломаетесь на третий день. Нужно найти золотую середину. Как это сделать?

Сначала давайте разберемся, что вообще может быть таким упражнением. Требований всего несколько. Во-первых, упражнение должно требовать от вас преодоления текущего жела-

ния. Если вы делаете что-то, что вам и так нравится – это не тренирует волю. Вы должны испытывать легкое (именно легкое, а не мучительное!) внутреннее сопротивление. Во-вторых, упражнение должно быть конкретным и измеримым. «Больше следить за здоровьем» – это не упражнение. «Каждый день перед завтраком есть одно яблоко» – это упражнение. В-третьих, упражнение должно быть ежедневным. Тренировки раз в три дня для новичка не работают. Мышца воли должна получать нагрузку каждый день, даже маленькую.

Вот несколько категорий, из которых вы можете выбрать свое первое упражнение. Категории расположены от самых легких (для тех, кто чувствует, что их воля совсем ослабла) до более сложных (для тех, у кого есть небольшой опыт самоконтроля).

Категория 1: Микро-привычки (супер-легкий уровень)

Это упражнения настолько маленькие, что их почти невозможно не сделать. Они выглядят почти смешными, но не обманывайтесь – они отлично запускают механизм тренировки воли.

Каждый раз после чистки зубов делать одно приседание.

Каждый день выпивать стакан воды сразу после пробуждения.

Каждый вечер писать в дневник одну строчку о том, что прошло хорошо.

Каждый раз перед входом в комнату выпрямлять спину на 3 секунды.

Категория 2: Отказ от маленького удовольствия (легкий уровень)

Это упражнения, где вы сознательно лишаете себя чего-то приятного, но не жизненно важного. Смысл в том, чтобы научиться говорить «нет» своим желаниям.

Не добавлять сахар в чай или кофе.

Не есть десерт после обеда или ужина.

Не проверять телефон во время еды.

Не нажимать на кнопку «отложить» на будильнике – вставать сразу.

Категория 3: Добавление маленького усилия (средний уровень)

Здесь вы не отказываетесь от удовольствия, а добавляете в свою жизнь небольшое обязательство, которое требует преодоления.

Каждое утро заправлять постель (это не сложно, но многие не делают).

Каждый день делать зарядку в течение 5 минут (только 5 минут, не больше!).

Каждый день 10 минут читать (не в телефоне, а именно книгу в бумаге).

Каждый день проходить на 1000 шагов больше, чем обычно.

Категория 4: Контроль импульса (средний+ уровень)

Эти упражнения напрямую тренируют способность ставить паузу между импульсом и действием.

Когда вы ловите себя на том, что хотите проверить соцсети – подождите 1 минуту. Не открывайте сразу.

Когда вы хотите выпить газировку или съесть чипсы – подождите 5 минут. Если через 5 минут все еще хотите – съешьте. Смысл не в отказе, а в паузе.

Когда кто-то вас раздражает – сделайте три глубоких вдоха перед ответом.

Как выбрать свою категорию? Возьмите лист бумаги и напишите три столбика: «Это легко для меня сейчас», «Это потребует небольшого усилия», «Это было бы сложно». И распределите предложенные выше упражнения по этим столбцам. Ваша цель – выбрать упражнение из столбца «Это потребует небольшого усилия». Если у вас нет ни одного такого упражнения, то вы либо недооцениваете себя (почти наверняка), либо переоцениваете. Возьмите упражнение из столбца «Это легко», но добавьте к нему маленькое усложнение: не одно приседание, а три; не стакан воды, а стакан воды + заправить постель. Поэкспериментируйте.

А теперь самый важный критерий выбора. Есть так называемое «правило мурашек». Когда вы смотрите на потенциальное упражнение, ваше тело дает вам сигнал. Если оно вызывает легкую дрожь или сжатие в животе – это то, что нужно. Если «да ладно, это ерунда, я и

так могу» – слишком легко, выбросьте, возьмете через месяц, когда окрепнете. Если вызывает ужас и отвращение («Нет, я не могу отказаться от сахара, это нереально») – слишком тяжело, возьмите что-то полегче. Вам нужно именно то упражнение, от которого вы слегка вздрагиваете. При этом вы точно знаете, что вы его сделаете, если приложите усилие. Но это усилие будет не героическим, а обычным, повседневным.

Пример из практики. Девушка по имени Анна хотела тренировать волю. Она колебалась между «заправить постель» (слишком легко, она и так иногда это делала) и «бегать по утрам 20 минут» (слишком страшно, она ненавидела бег). Мы выбрали средний вариант: «каждое утро делать зарядку 5 минут по видео». Она вздрогнула: «Вставать на 5 минут раньше и прыгать? Ммм, неприятно, но вроде реально». И это сработало. Через три недели она добавила второе упражнение. А через полгода она бегала по утрам 20 минут, и это не требовало от нее никакого героизма – потому что ее мышца воли окрепла за эти полгода.

Теперь конкретный алгоритм выбора вашего первого упражнения. Выполните его прямо сейчас, пока читаете. Не откладывайте «на потом».

1. Возьмите свой Дневник силы воли (помните, мы договорились завести его во введении?) и откройте чистую страницу.

2. Выпишите 5-7 вариантов упражнений, которые вы теоретически могли бы делать каждый день. Используйте список выше или придумайте свои.

3. Напротив каждого поставьте оценку: 1 – слишком легко, 2 – в самый раз (требует небольшого усилия, вызывает легкий дискомфорт), 3 – слишком тяжело.

4. Из вариантов с оценкой 2 выберите тот, который вам кажется наиболее подходящим именно сейчас. Руководствуйтесь не логикой («это полезнее»), а ощущением («это я смогу делать 21 день подряд»).

5. Запишите в дневнике: «Мое упражнение на ближайшие 3 недели: _____».

6. Прямо сейчас представьте завтрашнее утро. Как и когда вы сделаете это упражнение? Привяжите его к конкретному триггеру. Не «сделаю зарядку утром», а «сразу после того, как выключу будильник, я встану с кровати и сделаю 3 приседания». Не «не буду есть сладкое», а «после каждого приема пищи я скажу себе вслух: «Сладкое будет в субботу». Конкретика повышает шансы на успех в 2-3 раза.

Поздравляю. Вы выбрали свой первый «снаряд» в зале силы воли. Неважно, насколько маленьким он выглядит. Важно, что вы начинаете. А теперь самая сложная часть – не пропустить ни одного дня.

Техника «сделай, даже если не хочется 5 минут»

У вас наступил второй или третий день тренировок. Первый день прошел на ура – эйфория новизны помогла. Второй день – уже немножко лень, но вы справились. А вот на третий день происходит нечто. Вы просыпаетесь, и все существо кричит: «Не хочу. Лень. Бессмысленно. Ничего не изменится. Можно сегодня пропустить, завтра сделаю два раза». Знакомо? Это нормально. Это не вы плохой. Это ваша старая нейронная сеть, привыкшая к отсутствию нагрузки, сопротивляется изменениям. Она будет кричать, ныть, торговаться, обещать «начать с понедельника» и доказывать, что «одна пропущенная тренировка ничего не меняет». Именно в этот момент решается, станете ли вы тем, кто тренирует волю, или останетесь тем, кто только говорит об этом.

Как пережить этот момент? Существует простая, жесткая и безотказно работающая техника. Я называю ее «5 минут любви к себе с металлическим отливом», но для краткости оставим «сделай, даже если не хочется, 5 минут». Формулировка звучит парадоксально: как можно «сделай» и «если не хочется» одновременно? Очень просто. Вы не уговариваете себя сделать все упражнение полностью. Вы не требуете от себя героизма на весь день. Вы говорите себе только одно: «Я сделаю это упражнение ровно 5 минут. Если через 5 минут мне все еще будет невыносимо – я остановлюсь. Честное слово». И начинаете делать.

Что происходит в этих 5 минутах? Происходит магия. Во-первых, вы начинаете. Половина успеха в любом деле – просто начать. Во-вторых, вы обманываете свой мозг, который сопротивляется не самой деятельности, а перспективе долгой и мучительной деятельности. Перспектива 5 минут кажется мозгу терпимой. В-третьих, через 2-3 минуты после начала обычно спадает первичное сопротивление. Вы втягиваетесь. И когда проходит 5 минут, вы с удивлением обнаруживаете, что можете продолжать. Можете даже сделать все упражнение до конца. Но даже если нет – если вы сделали ровно 5 минут и остановились – это все равно победа. Потому что вы пришли в зал. Вы сделали подход. Вы не пропустили тренировку.

Разберем эту технику на примере. Ваше упражнение – заправлять постель каждое утро. Обычно это занимает 30 секунд. Но в один из дней вам настолько лень, что вы готовы лежать в кровати и ненавидеть себя. Техника «5 минут» здесь выглядит глупо? «Я не могу заправлять постель 5 минут – это абсурд». Верно. Поэтому для таких коротких упражнений техника трансформируется: «Я сделаю это упражнение. А потом еще одно такое же. А потом еще одно. Всего 5 минут». То есть вы заправляете постель, потом расправляете складки, потом поправляете подушку, потом снова расправляете. Делаете вид, что вы перфекционист. Смысл не в качестве, а во времени – продержаться 5 минут в действии, которое вы ненавидите.

Если ваше упражнение – 5-минутная зарядка, то все проще. Вы просто говорите: «Я сделаю зарядку. Но если через 5 минут мне станет совсем невмоготу, я остановлюсь». И включаете таймер. Скорее всего, через 2 минуты вы перестанете ненавидеть зарядку. К 5-й минуте вам будет все равно. А когда прозвенит таймер, вы с удивлением заметите, что могли бы сделать еще 5 минут. И часто – будете делать.

Если ваше упражнение – это отказ от чего-то (например, не есть сладкое), то техника работает иначе. Вы не можете отказываться от сладкого 5 минут, это не имеет смысла. Здесь техника выглядит так: «Я не буду есть сладкое прямо сейчас в ближайшие 5 минут. А через 5 минут решу». И через 5 минут вы говорите себе снова: «Я не буду есть сладкое ближайшие 5 минут». И так – каждый раз, когда возникает желание. 5 минут пролетают незаметно, особенно если вы переключаете внимание на что-то другое. При этом вы не запрещаете себе сладкое навсегда. Запрет навсегда – это слишком тяжело для нетренированной воли. А запрет на 5 минут – это легко. Вы можете запретить себе что угодно на 5 минут. А потом еще на 5. И еще. В итоге вы выдерживаете час, два, целый день. Не потому, что вы герой, а потому, что вы обманули свой мозг обещанием «минутного» запрета.

Почему техника «5 минут» работает так хорошо? Есть нейробиологическое объяснение. У нашего мозга есть две системы. Первая – лимбическая система (мозг ящерицы), отвечающая за сиюминутные желания, импульсы, удовольствия «здесь и сейчас». Вторая – префронтальная кора (человеческий мозг), отвечающая за долгосрочное планирование, самоконтроль, волю. Когда вы ставите себе большую задачу («не есть сладкое месяц»), ваш мозг ящерицы впадает в панику. Он кричит: «Месяц! Это же вечность! Мы умрем без сладкого! Срочно съешь всё прямо сейчас!» И вы едите. Но когда вы ставите себе задачу на 5 минут, мозг ящерицы успокаивается: «5 минут – это фигня. Можно и потерпеть. Подумаешь, 5 минут». И за эти 5 минут вы переключаете активность с лимбической системы на префронтальную кору. Вы начинаете думать, а не импульсивно хотеть. И контроль переходит к вам.

У этой техники есть еще одно мощное побочное действие: она отучает вас от катастрофизации. Когда вам нужно сделать что-то неприятное, ваш мозг раздувает это что-то до размеров вселенской трагедии. «Сделать зарядку? Да это же боль, пот, ненависть к себе, 20 минут ада!» Техника «5 минут» возвращает задаче ее реальный размер. Заправка постели – это 30 секунд. Почему я не могу сделать 30 секунд? Могу. А 5 минут зарядки – это 3 песни. Это меньше, чем серия любимого сериала. Это даже не время, чтобы кофе выпить. Осознание реального масштаба задачи убивает сопротивление.

Поэтому сделайте следующее прямо сейчас: запишите в свой Дневник силы воли крупными буквами:

«Правило 5 минут: если мне не хочется делать упражнение, я делаю его всего 5 минут. Если через 5 минут я все еще хочу остановиться – я останавливаюсь без чувства вины. Но до этого – никаких отговорок».

Этот договор с самим собой важнее любой мотивации. Потому что мотивация приходит и уходит. А договор остается.

И вот вам последнее предупреждение перед тем, как мы перейдем к следующей главе. В процессе выполнения вашего первого упражнения обязательно наступит момент, когда вам захочется добавить второе. Это коварный момент. Ваш мозг скажет: «Смотри, как легко нам дается заправка постели. А давай добавим еще и холодный душ!» Не делайте этого. Это ловушка. Ваша мышца воли еще не окрепла. Она только начала работу. Если вы добавите новую нагрузку раньше, чем первая войдет в автоматизм (обычно это 3 недели), вы рискуете перегрузить систему и бросить все. Дождитесь конца третьей недели. Проверьте: вы делаете упражнение без внутреннего сопротивления, как чистите зубы? Если да – тогда, и только тогда, добавляйте второе. Если нет – продолжайте делать одно. Неделю, вторую, третью, четвертую. Тренированная воля стоит того, чтобы не спешить.

Закройте эту главу. Откройте дневник. Еще раз проверьте, записано ли ваше упражнение. Завтра утром – начинаете. Помните: никакого героизма. Просто 5 минут или одно маленькое действие. Каждый день. Без пропусков. Это и есть путь в зал для воли.

Резюме главы:

Мышца воли тренируется так же, как мышца тела: только от малых нагрузок к большим. Ошибка «все с понедельника» – самый быстрый способ провалиться.

Выберите одно упражнение на 2-3 недели. Оно должно требовать небольшого усилия, но не вызывать ужаса.

Используйте технику «5 минут», чтобы обмануть мозг в моменты лени.

Не добавляйте второе упражнение, пока первое не стало автоматическим.

Правило 21 дня и чуть-чуть терпения

Откуда взялась цифра 21 (на самом деле 21–40 дней)

Вы наверняка слышали эту магическую цифру не один раз. «Чтобы сформировать привычку, нужно 21 день». Эту фразу повторяют блогеры, коучи, психологи и даже ваша бабушка, которая прочитала об этом в журнале за 1998 год. Цифра 21 стала настолько популярной, что ее воспринимают как незыблемый закон природы, вроде гравитации или того факта, что после субботы идет воскресенье. Люди ставят таймеры на 21 день, отмечают в календаре заветную дату и ждут: в день X их организм волшебным образом перестроится, и то, что раньше требовало героических усилий, станет легким и естественным. А когда этого не происходит (а не происходит это в девяти случаях из десяти), человек делает вывод: «Со мной что-то не так. У всех получается за 21 день, а у меня нет. Я безнадежен».

Давайте наконец разберемся, откуда взялась эта цифра и почему она стала причиной миллионов разочарований.

Оригинальный источник – работа американского хирурга Максвелла Мальца, который в 1960-х годах написал книгу «Психокибернетика». Мальц заметил, что его пациентам после пластических операций требовалось около 21 дня, чтобы перестать ощущать «чужое» лицо в зеркале (так называемый фантомный эффект ампутированной конечности работал и для измененных черт лица). Также он заметил, что людям с ампутированными конечностями требовалось примерно 21 день, чтобы адаптироваться к фантомным ощущениям. На основе этих наблюдений он выдвинул гипотезу: для адаптации психики к любым значительным изменениям может потребоваться минимум 21 день. Обратите внимание: не для формирования привычки, а для адаптации психики. И не ровно 21 день, а минимум 21 день. И это были наблюдения за людьми с травмами и операциями – ситуациями, где мотивация максимальна, а альтернативы просто нет. Вы не можете сказать своему ампутированному пальцу: «Знаешь, я пропущу сегодня адаптацию, поболит и хватит».

Что же случилось дальше? Книга Мальца стала бестселлером. Маркетологи и мотивационные спикеры вырвали фразу из контекста, упростили ее до лозунга «Привычка формируется за 21 день» и запустили в народ. Никто не проверял эту цифру научно до 2009 года, когда исследователи из Университетского колледжа Лондона под руководством Филиппы Лалли решили наконец выяснить правду. Они взяли 96 добровольцев и попросили каждого выбрать новую привычку – например, выпивать стакан воды после завтрака или бегать 15 минут перед обедом. Испытуемые должны были делать это каждый день и сообщать, насколько автоматическим стало действие (по шкале от 1 – «требует осознанного усилия» до 10 – «делаю на автопилоте»).

Что показали результаты? Во-первых, ни у одного участника привычка не сформировалась за 21 день. Ни у одного. Во-вторых, среднее время формирования привычки составило 66 дней. 66! Это в три раза больше, чем обещают «эксперты». В-третьих, разброс был колоссальным: от 18 до 254 дней. Некоторым людям потребовалось почти 9 месяцев, чтобы действие вошло в автоматизм. А самое интересное: привычки, связанные с отказом от чего-то (например, «не есть сладкое»), формировались дольше, чем привычки добавлять новое действие («пить воду по утрам»). И еще один важный вывод: пропуск одного дня не разрушал процесс, но пропуск двух дней подряд отбрасывал участников назад на существенное расстояние.

Почему же тогда мы все упорно продолжаем верить в 21 день? Потому что эта цифра дает нам иллюзию контроля. «Я потерплю всего три недели, а потом будет легко» – это очень привлекательная мысль. А реальность «66 дней в среднем, а у вас может быть и 100, и 200» пугает. Но вот в чем парадокс: когда вы принимаете правду о том, что процесс займет месяцы, а не недели, вам становится легче, а не тяжелее. Потому что вы перестаете требовать от себя

результатов к искусственному дедлайну. Вы перестаете падать духом на 22-й день, когда чуда не случилось. Вы говорите себе: «Ну что ж, я на 22-й день из 66. Это нормально, я иду по графику». И продолжаете.

Итак, забудьте про 21 день. Отныне ваша рабочая формула звучит так: от 3 до 12 недель. Нижняя граница – 3 недели (21 день, да, но это минимум, а не среднее). Верхняя граница – 12 недель (почти три месяца). А если вы выбрали сложную задачу вроде отказа от курения или сахара – приготовьтесь к 6-9 месяцам. Но есть и хорошая новость: чем больше привычек вы сформировали в прошлом, тем быстрее будет формироваться каждая следующая. Потому что ваша «мышца воли» растет, и нейронные пути, отвечающие за формирование автоматизмов, становятся более накатанными. Первая привычка может занять 80 дней. Десятая – уже 25-30. Сто первая – 10-14. Поэтому не сравнивайте себя с людьми, у которых десять привычек. Сравните себя с собой вчерашним.

Теперь, когда мы отбросили миф о волшебных 21 дне, давайте поговорим о том, что на самом деле происходит внутри вашего мозга в эти долгие недели формирования привычки. Этот процесс можно разделить на три стадии, и каждая имеет свои законы и свои ловушки.

Первая стадия: «Все отлично, я супергерой» (дни 1–5). Вы полны энтузиазма. Вы выбрали упражнение, записали его в дневник, даже, возможно, купили новый блокнот с красивой ручкой. Первые дни даются легко, потому что работает новизна и выброс дофамина. Вам кажется, что вы будете делать это упражнение вечно. Именно на этой стадии многие совершают роковую ошибку: они добавляют второе, третье, четвертое упражнение, потому что «раз такое дело пошло, надо пользоваться моментом». Не делайте этого. Первая стадия – обманчива. Она похожа на медовый месяц в отношениях. Вам еще не пришлось столкнуться с реальным сопротивлением.

Вторая стадия: «Это ад, я ненавижу это упражнение» (дни 6–20). Вот где происходит самое интересное и самое тяжелое. Ваш мозг понял, что дармовые дофаминовые бонусы кончились. Новизна прошла. Осталась рутина. Именно в эти дни ваш внутренний «ящер» просыпается и начинает саботаж. Вы будете придумывать причины не делать упражнение. «Я устал». «Сегодня особый случай». «Начну заново с понедельника». «А есть ли вообще смысл?» В эти дни техника «5 минут» из предыдущей главы – ваш главный инструмент. Если вы переживете этот период (а он может длиться от двух до четырех недель, в зависимости от сложности привычки), вы выйдете на следующую стадию. Большинство людей бросают именно здесь. Они думают, что раз упражнение вызывает сопротивление на 10-й день, значит, «это не мое», «метод не работает», «я такой человек, который не может себя заставить». На самом деле это просто естественный этап, через который проходят все. Абсолютно все. Даже те, кто сейчас бегают марафоны и встает в 5 утра, проходили через «дни 6–20», когда ненавидели каждую секунду своего упражнения. Разница лишь в том, что они продолжали делать, а вы хотите бросить.

Третья стадия: «Ну, нормально, сделаю и сделаю» (дни 21–60 и далее). Сопротивление спадает. Упражнение перестает вызывать эмоциональный отклик. Вы не любите его, но и не ненавидите. Оно становится просто пунктом в вашем расписании. «Сделал зарядку, почистил зубы, заправил постель – все в одной очереди». Это не автоматизм, но уже и не борьба. Это нейтральная зона. И только после того, как вы пробыли в ней какое-то время (обычно еще 2-4 недели), действие начинает перемещаться в автоматизм – вы делаете его, даже не задумываясь, как чистите зубы. Вы замечаете, что сделали упражнение, уже когда оно закончилось. Вот это – финиш. До него далеко. Но каждая неделя приближает вас.

Вот почему я в предыдущей главе настаивал: «Минимум 2-3 недели на одно упражнение». Не потому что через 3 недели вы станете автоматическим, а потому что вы переживете самую острую фазу сопротивления (вторую стадию). К концу третьей недели боль утихнет, и вы сможете адекватно оценить, готовы ли вы добавить второе упражнение. А если вы бросите на

второй неделе, вы так и останетесь в убеждении, что «я не могу себя заставить». А вы можете. Просто нужно чуть-чуть больше терпения. Чуть-чуть, а не 21 день. И уж точно не ровно 21. Столько, сколько нужно именно вашему мозгу.

Знаете, в какой день недели люди срываются с диет, бросают тренировки и нарушают обещания, данные себе, чаще всего? Не в понедельник, как можно было бы подумать. Не в пятницу вечером, когда усталость накопилась. А в субботу. День субботний – главный убийца свежеиспеченных привычек. И воскресенье от него не отстаёт. Почему так происходит? Потому что срабатывает ловушка, которую я называю «синдром заслуженного выходного».

Синдром этот устроен очень просто и очень коварно. Всю рабочую неделю вы честно делали свое упражнение. Вы вставали в 6 утра, или не ели сладкое, или делали зарядку, или заправляли постель. Вы терпели, напрягали мышцу воли, чувствовали сопротивление. И вот наступает долгожданная пятница вечером. Ваш мозг начинает вести переговоры: «Мы отлично поработали. Мы заслужили награду. Давай сделаем перерыв на выходные. Отдохнем. Восстановим силы. А в понедельник с новыми силами продолжим». И этот голос звучит так разумно! В самом деле, разве можно тренироваться без выходных? У спортсменов же есть дни отдыха. Работающие люди отдыхают в субботу и воскресенье. Почему же воля должна быть исключением?

Вот тут-то и скрывается ловушка. Потому что мышца воли – это не спинной мозг и не бицепс. У нее другие законы восстановления. И главный из них: привычка не формируется «с перерывами на выходные». Нейронные пути, которые вы прокладываете в мозге, не укрепляются, если вы пользуетесь ими пять дней в неделю и два дня игнорируете. Более того, два дня перерыва в самом начале процесса (первые 2-3 недели) могут отбросить вас назад на 5-7 дней. Один пропущенный выходной – это минус 3 дня прогресса. Два пропущенных выходных подряд – практически возврат в исходную точку.

Почему так сурово? Потому что мозг учится через повторение без длинных пауз. Представьте, что вы идёте по густой траве в одном и том же направлении каждый день. В первый день вы просто приминаете несколько травинок. На второй день по этому же пути идти уже чуть легче. На десятый день образуется едва заметная тропинка. На двадцатый – отчетливая дорожка. На пятидесятый – настоящая тропа, по которой идут, не задумываясь. А теперь представьте, что вы ходили по этой траве 5 дней, а потом сделали перерыв на 2 дня. За это время трава частично выпрямилась. Тропинка стала менее заметной. Вам придется заново приминать те же травинки. Прогресс не обнулился, но откатился на несколько дней назад. Именно так работает нейропластичность: связи, которые не используются, ослабевают. И в первые недели, когда эти связи еще очень хрупкие, даже короткий перерыв может нанести серьезный ущерб.

Но ведь в спортзале есть дни отдыха! Верно. Но давайте посмотрим, как они устроены. У профессионального спортсмена дни отдыха означают, что он не поднимает тяжелые веса. Но он может делать легкую растяжку, кардио низкой интенсивности или просто гулять. То есть он не выпадает из режима физической активности полностью. Более того, у него мышцы растут именно в дни отдыха – во время восстановления. То же самое и с волей: дни отдыха не означают «полное отсутствие самоконтроля». Это означает «снижение интенсивности, но не обнуление». Вам не обязательно делать полное упражнение на силу воли в выходные. Но вы должны сделать его хотя бы «облегченную версию». Например, если ваше упражнение – 10-минутная зарядка, в выходной вы делаете 3 минуты. Если ваше упражнение – полный отказ от сахара в кофе, в выходной вы разрешаете себе полчайной ложки вместо полного отказа. Если ваше упражнение – вставать в 6 утра, в выходной вы встаете в 6:30 или 7:00, но не в 11:00. То есть вы поддерживаете тропинку в рабочем состоянии, но не настаиваете на максимальной нагрузке.

Однако есть одна категория людей, которым я не рекомендую даже облегченных версий на выходных. Это те, у кого очень слабая воля на старте. Для них любое послабление превра-

щается в полный срыв. «Сегодня положу полчайной ложки сахара» превращается в «положу полторы», а потом в «сегодня же выходной, можно и две», а потом в «пойду куплю пирожное». Если вы узнаете себя в этом описании, то вам нужен строгий режим без выходных как минимум первый месяц. Да, это сложно. Да, это кажется несправедливым. Но это честно. Выбирайте: или вы терпите 30 дней подряд без выходных и получаете привычку, или вы мучаетесь с перерывами 3 месяца и с вероятностью 80% бросаете на второй же субботе. Третьего не дано.

В чем же коварство «заслуженного отдыха» помимо биологических причин? Еще и в психологической ловушке, которая называется «моральное лицензирование». Это явление открыли социальные психологи: когда человек делает что-то хорошее (например, честно тренирует волю всю неделю), он начинает считать себя «хорошим» и автоматически дает себе разрешение на «небольшое плохое» (пропуск тренировки в выходной). Ощущение «я заслужил» ослабляет бдительность. Вы начинаете торговаться с собой: ну что такого, если я один раз пропущу? Я же хороший, я старался. А потом вы пропускаете второй раз, и чувство «я хороший» превращается в чувство вины. А вина, как это ни парадоксально, часто ведет к новым срывам – механизмом «какого черта» (все пропало, буду есть дальше). Как разорвать этот круг? Только одним способом: договориться с собой, что выходных в тренировке воли не существует. Есть дни с полной нагрузкой и дни с половинной. Но нет дней с нулевой нагрузкой. Как говорил один мой знакомый марафонец: «Я не могу позволить себе не пробежать ни метра в выходной, потому что в понедельник я проснусь другим человеком – тем, который не бежит». Так же и с волей: если вы пропустите субботу и воскресенье, в понедельник вы проснетесь не тем, кто тренирует волю, а тем, кто только начинает это делать. А начинать каждый понедельник заново – это самый быстрый путь в никуда.

Вот практический совет, который спас тысячи моих читателей от срыва на выходных. Возьмите свой Дневник силы воли и на странице, где записано ваше упражнение, напишите красной ручкой (или любым цветом, который привлекает внимание):

«Выходные – не повод для слабости. В субботу и воскресенье я делаю свое упражнение в упрощенном виде: 50% от обычного объема или времени. Я не делаю нулевых дней. Ноль = возврат на 3 дня назад. Три шага вперед, два назад – это не прогресс».

Перечитайте это каждую пятницу вечером. Субботним утром – еще раз. Это ваш щит от ловушки «заслуженного отдыха».

Реальные примеры: подъем в 6 утра, холодный душ, отказ от сахара в кофе

Теория теорией, но мы с вами взрослые люди и понимаем: самое убедительное – это живые примеры. Давайте разберем три реальные ситуации, с которыми сталкиваются тысячи людей, начинающих тренировать волю. Три популярных упражнения, три разных уровня сложности, три набора проблем и решений. Вы можете узнать себя в одном из них или просто взять эти стратегии на вооружение.

Пример первый: подъем в 6 утра. Сложность: средняя (для совы – высокая).

Алексей, 34 года, менеджер по продажам. У него гибкий график, но он заметил, что, если встает в 6 утра, успевает сделать в три раза больше дел до обеда, чем если встает в 9. Проблема: он «сова», всю жизнь вставал поздно, и 6 утра для него – мучение. Он выбрал это как упражнение на силу воли.

Первые три дня: Алексей вставал по будильнику, но весь день ходил как зомби. На четвертый день он проспал до 7 и решил, что «провалил» упражнение. Используя технику из нашей книги, он не бросил, а просто продолжил. На седьмой день он обнаружил, что если лечь в 22:30, то вставать в 6 стало немного легче. На десятый день он ввел правило: «Зарядка для глаз и умывание холодной водой сразу после подъема – иначе снова засну». На четырнадцатый день ему потребовалось ровно 8 минут, чтобы полностью проснуться (раньше уходило 40 минут). На двадцать первый день он заметил, что просыпается за 2-3 минуты до будильника. Но автоматизма не было: он все еще заставлял себя вылезти из-под одеяла. Пол-

ный автоматизм наступил где-то на 50-й день. Алексею потребовалось почти 2 месяца, чтобы вставать в 6 утра без борьбы. Но он сделал это. Ключевые уроки из его опыта:

В первые две недели не ждите бодрости. Просто механически ставьте ноги на пол.

Привяжите подъем к обязательному «ритуалу открытия глаз» (умывание, стакан воды, 3 глубоких вдоха).

Выходные не отменяют подъем. Но в субботу и воскресенье Алексей разрешал себе вставать в 7:00 (не в 6, но и не в 10-11). Этого было достаточно, чтобы не растерять прогресс.

Главный враг – телефон в постели. Если вы после подъема берете телефон и «просто проверить сообщения» – вы потеряли 30 минут. Алексей купил обычный механический будильник и оставлял телефон в другой комнате.

Пример второй: холодный душ. Сложность: выше средней.

Марина, 28 лет, фрилансер. Она прочитала про пользу холодного душа для иммунитета и силы воли и решила сделать это своим упражнением. Она выбрала режим: каждое утро после обычного душа – 30 секунд холодной воды в конце. Первый день: она завизжала, выскочила через 10 секунд, но засчитала себе «попытку». Второй день: 20 секунд. Третий: 30 секунд. На четвертый день ее мозг устроил настоящую истерику: «Я не хочу лезть в холодную воду! С какой стати?! Ты меня не заставишь!» Марина использовала технику «5 минут» в ее версии: она сказала себе: «Я сделаю холодный душ ровно 15 секунд. Всего 15. Если будет невыносимо, остановлюсь». Это сработало. 15 секунд превратились в 20, потом в 25. К концу второй недели она делала 40 секунд без драмы. К концу месяца – 1 минуту. Но и здесь автоматизм не наступил: каждое утро ей требовалось небольшое усилие, чтобы повернуть кран. Однако это усилие было уже не «я умру», а «давай, быстренько». Полноценный автоматизм (она делала холодный душ, не думая о нем) наступил на 70-й день. Ключевые уроки от Марины:

Не начинайте с ледяной воды. Пусть вода будет просто прохладной первую неделю.

Дышите! Марина обнаружила, что, если делать глубокие вдохи и выдохи во время холодного душа, неприятные ощущения снижаются на 60%.

Пойте или считайте вслух. Это отвлекает мозг от паники.

Не делайте холодный душ, если вы больны. Тренировка воли не должна убивать ваше здоровье.

Самый мощный лайфхак: скажите себе «холодная вода – это не боль, это просто температура. Мое тело справится». Переформулирование помогает.

Пример третий: отказ от сахара в кофе. Сложность: легкая (если не пить кофе каждый день) до средней (если вы зависимы).

Дмитрий, 42 года, водитель такси. Он пьет кофе 3-4 раза в день и всю жизнь клал в него две ложки сахара. Врач сказал, что уровень сахара в крови на грани, и посоветовал убрать сладкое из напитков. Дмитрий выбрал в качестве упражнения: «Каждый раз, когда я пью кофе, я не кладу в него сахар. Исключений нет».

Первые три дня: кофе без сахара казался Дмитрию горькой отравой. Он морщился, но пил. На четвертый день он попробовал добавить молоко – стало чуть лучше. На седьмой день он поймал себя на мысли, что не морщится. На десятый день он случайно выпил кофе с сахаром у клиента (тот угостил) и понял, что сладкий кофе кажется ему приторным. На четырнадцатый день старая привычка отпала. Полный автоматизм наступил на 25-й день. Дмитрию потребовалось меньше времени, чем Алексею или Марине, потому что привычка «отказа от добавления» формируется быстрее, чем привычка «добавления нового действия». Но есть нюанс: в моменты стресса (ссора с женой, тяжелый клиент) Дмитрию все еще хотелось сладкого кофе. И он заметил, что если срывался (раз в две-три недели), то на следующий день вернуться к «без сахара» было легко – в отличие от Марины, у которой один пропуск холодного душа вызывал недельный откат. Вывод: разные привычки имеют разный «период полураспада». Отказаться от

сахара в кофе – это навсегда изменить рецепторы вкуса. И как только рецепторы адаптировались (через 7-14 дней), дальнейшее не требует больших усилий. Ключевые уроки от Дмитрия:

Замените, а не просто уберите. Вместо сахара – молоко, корица, какао-бобы.

Используйте правило «трех глотков». Первые три глотка кофе без сахара будут неприятными, но потом вкусовые рецепторы адаптируются в рамках одной чашки.

Если сорвались на одной чашке – не превращайте это в «день обжорства». Выпили сладкий кофе? Ок. Следующую чашку пейте без сахара. Одна ошибка – не конец света.

Какой вывод из этих трех примеров? Сроки у всех разные, но закономерность одна: самые тяжелые дни – с 4-го по 14-й. Если пережить эти 10 дней, дальше становится легче. Не терпится? Терпите. Это окупится.

Что делать, если сорвался: правило «пропустил одну тренировку – не бросай всё»

Никто не идеален. Я ни разу в жизни не встречал человека, который с первого раза прошел 66 дней без единой осечки. Срывы будут. Вопрос не в том, случится ли срыв, а в том, как вы на него отреагируете. Именно ваша реакция на ошибку определяет, закончится ли ваше путешествие здесь или вы продолжите путь.

Психологи провели один гениальный эксперимент. Две группы людей сидели на диете. Обеим дали одинаковые инструкции. А затем в ходе эксперимента каждой группе предложили по стакану молочного коктейля – то есть заведомо нарушить диету. После этого за группами наблюдали. В первой группе (контрольной) люди после коктейля сказали: «Ну, раз я уже нарушил, то сегодняшний день испорчен, можно еще съесть пиццу и мороженое». И они съели. Во второй группе людям заранее сказали: «Диета – это длительный процесс. Один коктейль не отменяет вашего прогресса. Просто вернитесь к диете со следующим приемом пищи». И эти люди действительно вернулись к диете и не срывались дальше. В чем разница? В интерпретации ошибки. Первая группа восприняла ошибку как доказательство своей слабости («я не могу соблюдать диету, какой смысл стараться»). Вторая группа восприняла ошибку как отдельное событие («я выпил коктейль, это не отменяет того, что я правильно питался до этого, и не отменяет того, что я буду правильно питаться после»).

Это называется «правило одного шага». Представьте, что вы идете по лестнице на десятый этаж. Вы поднялись уже на пятый. И вдруг вы оступились и скатились на полступеньки вниз. Что вы сделаете? Развернетесь и пойдете домой, сказав: «Ну, раз я упал, то лестница не для меня»? Конечно нет. Вы просто встанете и продолжите подъем. Ведь вы же не на первый этаж упали. Вы на 4,5 этаже. Вы все еще выше, чем были в начале. Так же и с привычками. Если вы пропустили одно упражнение, вы не вернулись в ноль. Вы откатились на один, два, три дня назад. Но не на все 20. Ваш прогресс сохранился на 90%. Продолжайте с того места, где остановились, не требуйте от себя «начать заново с идеального листа».

Поэтому запомните это правило и запишите его в Дневник силы воли большими буквами:

«Правило пропущенной тренировки: Если я пропустил один день, я не бросаю всё. Я возвращаюсь на следующий день. Если я пропустил два дня подряд, я возвращаюсь на третий. Я не жду понедельника. Я не жду первого числа следующего месяца. Я не перечеркиваю весь свой прогресс. Я просто продолжаю. Одна ошибка – это не катастрофа. Это данные. Это информация о том, что пошло не так. Я анализирую и иду дальше».

Более того, я предлагаю вам легализовать срывы. Да-да, легализовать. Выделите в своем календаре один разрешенный день пропуска в месяц. Не больше. Вы можете его использовать, когда вы действительно больны, или когда случилось семейное торжество, или когда вы просто на грани выгорания. Но только один день. И вы не чувствуете за него вины, потому что он запланированный. Все остальные дни – без пропусков. Этот «страховочный люк» работает парадоксальным образом: как только вы знаете, что у вас есть легальный способ пропустить день без чувства вины, вам становится легче не пропускать в другие дни. Потому что исчезает

страх «а вдруг я не выдержу и сорвусь». Вы не срываетесь, вы просто используете свой законный выходной. И на следующий день возвращаетесь.

Я знаю, о чем вы сейчас думаете: «А не приведет ли это к тому, что я буду использовать этот легальный пропуск каждую неделю?» Если вы новичок – приведет. Поэтому для первого месяца я советую не давать себе даже одного легального пропуска. Месяц без страховки. А со второго месяца – один день в месяц. С третьего – два дня (но не подряд). Дисциплина наращивается постепенно.

И последнее: когда вы сорвались (а вы сорветесь, это неизбежно), не тратьте энергию на самобичевание. Самобичевание – это самая бесполезная трата силы воли, которую только можно придумать. Вы чувствуете вину, корите себя, называете идиотом, обещаете «больше никогда». А на следующий день снова срываетесь, потому что вся ваша воля ушла на самобичевание, а не на реальные действия. Замените самобичевание на холодный анализ. Задайте себе три вопроса:

Что конкретно произошло? (не «я слабак», а «я пропустил зарядку, потому что проспал»)

Какая была причина? (не «лень», а «лег спать в 2 часа ночи из-за сериала»)

Что я сделаю, чтобы это не повторилось? («завтра ложусь в 23:00, телефон остается на кухне»)

Вопросы без обвинений. С ответами в руках вы идете дальше. И помните: чем дольше вы тренируете волю, тем реже будут срывы и тем легче будет возвращаться. Первый срыв отбросит вас на 3-5 дней. Десятый срыв – на полдня. Сто первый – вы даже не заметите, что отвлеклись, так быстро вернетесь в колею. Но для этого нужно дойти до сто первого. А для этого нужно не бросать после первого.

Резюме главы:

21 день – миф. На самом деле от 18 до 254 дней, в среднем 66. Примите это и перестаньте требовать от себя быстрых результатов.

Выходные – ловушка. Не делайте нулевых дней. Хотя бы 50% нагрузки в субботу и воскресенье.

Примеры реальных людей показывают: самое тяжелое – первые две недели. Перетерпите – станет легче.

Срыв не отменяет прогресс. Примените правило «пропустил одну тренировку – не бросай всё». Вернитесь на следующий день. Без драмы, без вины, с анализом причин.

Постоянство важнее героизма

Давайте начистоту. Если вы когда-нибудь начинали бегать по утрам, или садились на диету, или решали выучить иностранный язык, вы наверняка сталкивались с таким феноменом: первые три-семь дней все идет замечательно, вы полны энтузиазма, вам кажется, что теперь-то вы точно измените свою жизнь, но где-то на второй неделе энтузиазм улетучивается, и то, что раньше давалось легко, превращается в пытку. В этот момент вы, скорее всего, говорите себе: «У меня пропала мотивация». И бросаете. А потом через месяц-другой снова начинаете, и снова бросаете, и снова вините во всем мотивацию, которая вас подвела.

Но вот вопрос: правильно ли вы ставите диагноз? Может быть, проблема не в том, что мотивация пропала, а в том, что вы ошибочно полагали, будто мотивация вообще должна быть вашим главным двигателем? Может быть, мотивация – это не то, на что можно полагаться, если вы строите что-то долгосрочное? Давайте разберемся.

Представьте себе два типа людей. Первый тип – человек, который ждет вдохновения, чтобы начать писать роман. Он сидит перед пустым листом и говорит: «Я не чувствую вдохновения. Подожду, пока муза придет». И ждет. И ждет. И через год у него все еще нет романа. Второй тип – профессиональный писатель. Он садится за стол каждый день в 8 утра и пишет 1000 слов, независимо от того, есть у него вдохновение или нет. Если вдохновение есть – прекрасно, слова льются рекой. Если вдохновения нет – он пишет через силу, сквозь сопротивление, но пишет свои 1000 слов. В конце года у него черновик романа в 365 тысяч слов. Кто из них «талантливый»? Кто «безвольный»? Второй просто не ждал мотивации. Он полагался на дисциплину.

Итак, мотивация и дисциплина – это не синонимы, это два принципиально разных механизма, и путать их – все равно что путать бензин в баке с самим двигателем. Давайте разложим по полочкам.

Мотивация – это эмоциональное состояние. Это когда вы чувствуете подъем, вдохновение, желание действовать. Мотивация приходит волнами. Она похожа на прилив – он накатывает, вы чувствуете мощь и готовы свернуть горы, а потом отступает, оставляя вас на сухом песке. Мотивация всегда связана с новизной, с ожиданием награды, с социальным давлением (например, вы дали обещание при всех и теперь горите желанием его выполнить). У мотивации есть огромный плюс: когда она есть, вы действуете с легкостью, без внутреннего сопротивления, почти играючи. Но у нее есть и минус, который перевешивает все плюсы: мотивация ненадежна. Она приходит, когда захочет, и уходит, когда захочет. Вы не можете ее вызвать по команде. Вы не можете сказать: «Завтра в 6 утра у меня будет мощная мотивация сделать зарядку». Не можете. Потому что мотивация – это гостья, а не слуга. Она может не прийти. И тогда вы остаетесь один на один со своим намерением, без эмоциональной поддержки.

Дисциплина – это совсем другое. Дисциплина – это не эмоция. Это структура. Это способность делать то, что вы решили делать, независимо от вашего эмоционального состояния. Дисциплина – это когда вы делаете зарядку не потому, что вам хочется, а потому, что «у меня зарядка по расписанию в 7:15, часы показывают 7:15, значит, я встаю и делаю». Дисциплина – это когда вы не едите сладкое не потому, что вы «сильно мотивированы похудеть», а потому что «я принял решение три недели назад, и решение не отменяется из-за того, что сегодня пятница и мне грустно». Дисциплина скучна, предсказуема, в ней нет романтики. Но у нее есть одно невероятное преимущество: дисциплина надежна. Вы можете на нее положиться. Потому что дисциплина не зависит от вашего настроения, уровня энергии, фазы луны или того, улыбнулся ли вам сегодня продавец в кофейне.

А теперь самое важное. Секрет, который понимают все профессиональные спортсмены, писатели, музыканты и предприниматели, но который упускают из виду новички: дисциплина гораздо важнее мотивации, и более того, дисциплина порождает мотивацию, а не наоборот. Как это работает? Когда вы заставляете себя делать что-то через «не хочу» день за днем, неделю за неделей, вы начинаете видеть результаты. Вы заметили, что вставать в 6 утра стало легче. Вы заметили, что ваша спина перестала болеть после упражнений. Вы заметили, что кофе без сахара стал вкусным. И эти маленькие результаты рожают... да, мотивацию! Но теперь это не хрупкая мотивация новичка («о, как здорово начинать новую жизнь!»), а прочная, заработанная потом мотивация человека, который видит плоды своего труда. Эта мотивация не пропадает на второй неделе, потому что она основана на реальных изменениях, а не на красивых картинках в голове. Таким образом, дисциплина – это не враг мотивации. Это фабрика по производству устойчивой мотивации. Но работает эта фабрика только при одном условии: вы должны проявлять дисциплину тогда, когда естественная мотивация отсутствует.

Подумайте о привычке чистить зубы. Вы чистите зубы каждый день, даже когда устали, даже когда в отпуске, даже когда очень хочется спать. Почему? Потому что у вас нет мотивации чистить зубы. Нет в этом никакого вдохновения. Но у вас есть дисциплина – вернее, привычка, которая родилась из дисциплины. Вы не ждете волшебного «хочу почистить зубы». Вы просто идете и чистите. Вот к такому состоянию мы стремимся с вашими упражнениями на волю. Чтобы они стали как чистка зубов: без эмоций, без драмы, просто пункт в расписании.

Теперь давайте посмотрим, как различается поведение человека, полагающегося на мотивацию, и человека, полагающегося на дисциплину, в трех типичных ситуациях.

Ситуация 1: Утро понедельника, идет дождь, вы плохо спали.

Человек мотивации: «Я не в форме. Сегодня не мой день. Начну со среды, когда будет больше энергии. И вообще дождь – это депрессивно». Пропускает тренировку. Чувствует легкое разочарование, но успокаивает себя тем, что «я заслужил отдых».

Человек дисциплины: «Дождь не отменяет моего решения. Я делаю зарядку 5 минут, даже если через силу. Можно облегченный вариант, но нельзя ноль». Делает. После зарядки чувствует усталость, но и удовлетворение от того, что не сдался. Это удовлетворение укрепляет его дисциплину на завтра.

Ситуация 2: Вы поели, и вас клонит в сон, а нужно сделать упражнение.

Человек мотивации: «Сейчас я слишком расслаблен. Мотивация на нуле. Лучше вздремну 15 минут, потом, может быть, захочется». Засыпает на час. Просыпается с чувством вины. Не делает упражнение.

Человек дисциплины: «Дисциплина – это делать, даже когда не хочется. Особенно когда не хочется. Я встаю, иду в холодный душ или делаю 3 приседания – что угодно, чтобы разбудить тело». Делает минимальное действие, часто после него втягивается и делает полное упражнение.

Ситуация 3: Вы продержались 3 недели, но результаты не такие, как вы ожидали.

Человек мотивации: «Я старался, а ничего не изменилось. Мотивация упала до нуля. Зачем продолжать? Наверное, этот метод не для меня». Бросает.

Человек дисциплины: «Я не обещал себе быстрых результатов. Я обещал себе делать упражнение каждый день. Пока что я это делаю. Результаты придут позже, я знаю по литературе, что может потребоваться 60-70 дней. Буду продолжать, даже если результата не видно». Продолжает. Через 2-3 недели замечает первые сдвиги.

Видите разницу? Человек мотивации ищет внешние условия, чтобы действовать. Человек дисциплины создает внутренние правила и следует им, несмотря на внешние условия. Погода, настроение, уровень энергии, чужие слова – все это не отменяет правил. В этом и есть суть тренировки воли: перестать спрашивать себя «хочу ли я это делать?» и начать спрашивать «что я должен сделать, чтобы выполнить свое обещание?».

Есть одна очень старая, почти буддийская метафора, которая прекрасно иллюстрирует разницу. Представьте, что вы пастух, а ваши мысли и желания – это стадо овец. Мотивация – это когда одна овца (желание) бежит в красивую сторону, и все стадо за ней, и вы бежите за ними. А дисциплина – это когда вы стоите с посохом и направляете стадо туда, куда нужно вам, даже если овцы блеют и упираются. Поначалу овцы (ваши импульсы) будут брыкаться, пытаться убежать, лягаться. Потом они привыкнут к маршруту и будут идти сами. Но посох дисциплины должен быть в ваших руках всегда. Без него стадо разбежится при первом же испуге.

Итак, теперь, когда вы знаете разницу, давайте договоримся. Мы больше не будем ждать мотивации. Мы не будем оправдывать пропуски тем, что «нет настроения» или «не хочется». Мы будем действовать по принципу «сделал – не сделал», без оглядки на эмоции. Эмоции – это погода. А дисциплина – это крыша над головой. Вы же не отменяете ужин только потому, что на улице пасмурно? Вот и упражнения на волю не отменяйте. Мотивация придет потом, как награда за вашу дисциплину. А если не придет – вы все равно будете делать, потому что вы теперь не раб своих настроений. Вы свободный человек с посохом в руке.

Система «не пропускать два дня подряд»

Теперь, когда мы разобрались с психологической основой постоянства, давайте перейдем к конкретной механике. В мире спортивной психологии, продуктового менеджмента и когнитивной терапии есть одно золотое правило формирования устойчивого поведения. Оно известно под разными именами: «правило двух дней», «система никогда-дважды», «принцип непрерывности». Я называю его просто: «Не пропускай два дня подряд».

Звучит банально, почти примитивно. Но за этой простотой скрывается глубочайшая мудрость о природе привычек и силе воли. Давайте разберем, почему именно два дня, а не один и не три.

Что произойдет, если вы разрешите себе пропускать один день, но не два? Например, в понедельник вы сделали упражнение, во вторник – нет (пропустили), а в среду – снова да. Такая схема называется «чередование». Она работает гораздо лучше, чем вы могли бы подумать. Исследования показывают, что при формировании новой привычки один пропущенный день в неделю (в среднем) практически не влияет на конечный результат, если вы возвращаетесь на следующий день. Пропуск одного дня – это как маленькая ямка на дороге. Вы споткнулись, но не упали. А вот два пропущенных дня подряд – это уже падение. Почему?

Два дня подряд без выполнения упражнения запускают каскад психологических и нейробиологических процессов. Во-первых, мозг начинает «забывать» новый нейронный путь. Помните метафору с тропинкой в траве? Если вы не ходите по тропинке два дня подряд, трава начинает выпрямляться. Если вы прошли один день – вы просто раздвинули травинки, они еще не успели выпрямиться. А два дня – это уже заметное восстановление растительности. Во-вторых, пропуск двух дней активирует механизм «спирали бездействия». Психологи заметили закономерность: после одного пропущенного дня человек испытывает легкое чувство вины, которое мотивирует его вернуться (эффект «я должен исправиться»). А после двух пропущенных дней вина становится тяжелее, и она парадоксальным образом начинает работать против возвращения – человек думает: «Я уже так долго не делал, какой смысл возвращаться? Все равно прогресс потерян». Чувство вины превращается в чувство безнадежности, и пропуск двух дней легко превращается в пропуск трех, потом четырех, потом недели, потом «я бросил это дело».

В-третьих, и это самое коварное, после двух пропущенных дней ваша самоидентификация начинает меняться. В первый день вы – «человек, который делает упражнение, но сегодня пропустил по уважительной причине». Во второй день вы – «человек, который уже два дня не делает упражнение, наверное, я уже не тот, кто делает упражнение». На третий день вы – «человек, который бросил тренировать волю». Смена самоидентификации – это смертельный

удар для любой привычки. Потому что если вы считаете себя «тем, кто бросил», то зачем вам возвращаться? Вы же уже бросили. Система «не пропускай два дня подряд» защищает именно от этой смены идентичности. Она не даст вам переступить порог, за которым вы становитесь «другим человеком».

Теперь давайте разберем практическую реализацию этого правила. Оно состоит из трех четких пунктов, и каждый нужно зафиксировать в Дневнике силы воли.

Пункт первый: Ноль пропусков – это идеал, но в реальной жизни у всех бывают форс-мажоры. Вы заболели. У вас умер близкий родственник. У вас аврал на работе, и вы работаете 18 часов без перерыва. Ваш ребенок попал в больницу. В таких случаях пропустить один день – не просто разрешено, а необходимо. Вы не робот. Жизнь случается. Система должна быть гибкой, иначе она сломается. Поэтому:

Разрешенный пропуск №1 – болезнь с температурой выше 38 градусов (не ОРВИ с легким насморком, а реальная болезнь, когда вы не встаете с кровати).

Разрешенный пропуск №2 – семейное чрезвычайное происшествие.

Разрешенный пропуск №3 – командировка или событие, где физически невозможно сделать упражнение (например, вы в самолете 14 часов). Но даже здесь найдите 5-минутную версию – подышите, сделайте изометрические упражнения в кресле.

Все остальное – не причины, а отговорки. «Я устал на работе» – не причина. «У меня болит голова» – сделайте облегченную версию, 3 минуты растяжки. «Сегодня мой день рождения» – сделайте упражнение до праздника. «Я в депрессии» – упражнение особенно важно в такие дни, потому что оно возвращает вам чувство контроля.

Пункт второй: Если вы пропустили один день, вы теряете право на второй. Правило работает в обе стороны. Пропустили вчера? Прекрасно. Но сегодня вы делаете упражнение любой ценой. Неважно, как вы себя чувствуете, неважно, который час, неважно, есть ли у вас силы. Сегодня – день возвращения. Даже если вы сделаете 10% от обычного объема – это засчитывается. Даже если вы просто откроете дневник и напишете «сегодня я ничего не сделал, но завтра сделаю» – это не засчитывается. Нужно действие. Минимальное, но действие. Одно приседание. 10 секунд холодной воды. Одна страница чтения. Одна заправленная постель. Сделайте это и поставьте галочку. Вы спасли цепь.

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.