



ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ: ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ И ДИЗАЙН ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ 60 УРОКОВ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ



ВЛАДИМИР ДАВЫДОВ

Владимир Давыдов

Пищевые привычки:

осознанное питание и дизайн

окружающей среды 60

уроков осознанного питания

<https://litres.ru/74247517>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уже знаете, что тело подаёт сигнал сытости, а вкус управляет выбором еды сильнее, чем кажется. Эта книга — продолжение разговора о пищевых привычках, но в центре внимания теперь поведение и пространство вокруг вас. Осознанное питание научит замечать голод и сытость, отличать их от скуки и стресса, и есть, не теряя вкус в спешке или под сериал. Дизайн окружающей среды покажет, почему то, что лежит на виду на кухне, определяет выбор сильнее силы воли — и как перестроить холодильник, рабочий стол, спортивную сумку и дорожный набор так, чтобы здоровый вариант побеждал сам. Книга построена как учебник: понятия, механизмы, примеры для здоровых и нездоровых привычек — и 60 практических уроков с чёткими шагами «что, когда, где, по какому сигналу». Никаких запретов и диет — только внимание

к себе и продуманное пространство вокруг. Администрация сайта ЛитРес не несёт ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	7
Четыре привычки одной системы	7
Почему именно эта пара	9
Как читать эту книгу	11
Что вы получите	12
Часть I	13
Глава 1. Что такое осознанное питание	14
О чём эта глава	14
Содержание главы	15
1.1. Определение и происхождение понятия	15
1.2. Чем осознанное питание НЕ является	16
1.3. Научная база	17
1.4. Связь с привычками сытости и вкуса	18
Иллюстрации	20
Таблица: осознанное питание и распространённые заблуждения о нём	22
Чек-лист главы	24
Выводы из главы	25
Глава 2. Из чего состоит осознанное питание	26
О чём эта глава	26
Содержание главы	27
2.1. Внимание к сигналам голода и сытости	27

(интероцепция)	
2.2. Безоценочность — еда без чувства вины и «хорошей/плохой» еды	28
2.3. Замедление: скорость еды, пережёвывание, паузы	28
2.4. Однозадачность — отказ от «фоновое» поведения	29
2.5. Различение физического и эмоционального голода	30
2.6. Вкус и удовольствие как часть процесса, а не помеха	31
Иллюстрации	32
Таблица: компоненты осознанного питания на практике	34
Чек-лист главы	36
Выводы из главы	37
Глава 3. Как формируется привычка осознанного питания	38
О чём эта глава	38
Содержание главы	39
3.1. Механизм привычки: триггер → жажда → реакция → вознаграждение	39
3.2. Закон 1 «Сделай очевидным»	40
3.3. Закон 2 «Сделай привлекательным»	41
3.4. Закон 3 «Сделай лёгким»	42
3.5. Закон 4 «Сделай приятным»	43

3.6. Типичные препятствия и срывы	44
3.7. Как осознанное питание закрепляется во времени	45
3.8. Общая таблица стратегий Джеймса Клира — как пользоваться	45
Иллюстрации	47
Таблица 3.1. Четыре закона Джеймса Клира в применении к пищевым привычкам	49
Таблица 3.2. Стратегии формирования привычек Джеймса Клира — сводная версия	51
Чек-лист главы	53
Выводы из главы	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Владимир Давыдов

Пищевые привычки: осознанное питание и дизайн окружающей среды 60 уроков осознанного питания

Предисловие

Четыре привычки одной системы

В прошлой книге мы разобрали две привычки пищевого поведения — сытость и вкус. Сытость показала, как тело по-даёт сигнал «хватит», задолго до того, как этот сигнал осознаётся, и почему этот сигнал так легко заглушить спешкой, отвлечением или просто привычкой доедать до конца тарелки. Вкус показал, что выбор еды управляется не только рациональными соображениями о пользе, но и вкусовыми предпочтениями, сформированными задолго до момента выбора

— часто ещё в детстве, — и что эти предпочтения можно менять, а не только подчиняться им.

Эта книга — прямое продолжение того же разговора, но с переносом фокуса с физиологии на поведение и на пространство, в котором это поведение разворачивается. Если сытость и вкус — это то, что происходит внутри тела, то осознанное питание и дизайн окружающей среды — это то, что происходит на стыке тела, психики и обстановки вокруг. Вместе эти четыре привычки образуют не четыре разрозненные темы, а единую систему: полную картину того, почему мы едим так, как едим, и как на это можно осознанно влиять на каждом из уровней.

Осознанное питание отвечает на вопрос «что происходит внутри меня в момент еды» — какое внимание я уделяю сигналам тела, мыслям, эмоциям, самому процессу. Дизайн окружающей среды отвечает на другой, не менее важный вопрос — «что происходит вокруг меня», какая обстановка подталкивает к тому или иному выбору ещё до того, как решение вообще было осознанно принято. Читатель, знакомый с прошлой книгой, узнает в этой связке уже привычную логику: сначала мы разбираемся с механизмом на уровне тела и психики, а затем — с тем, как этот механизм проявляется и усиливается (или, наоборот, подавляется) внешними условиями.

Почему именно эта пара

На первый взгляд осознанное питание и дизайн окружающей среды может показаться, что они противоречат друг другу. Осознанное питание требует включённого внимания — усилия, которое нужно прикладывать сознательно, снова и снова, при каждом приёме пищи. Дизайн окружающей среды, наоборот, работает по принципу экономии внимания: правильно выстроенное пространство подталкивает к нужному выбору само, без постоянного контроля со стороны воли. Может показаться, что один подход требует бдительности, а другой, наоборот, снимает с человека необходимость быть бдительным.

На практике противоречия здесь нет — это две взаимодополняющие стратегии одной и той же задачи. Осознанность — конечный ресурс: человек физически не может поддерживать полное внимание к каждому пищевому решению весь день, каждый день, без выгорания. Именно здесь на помощь приходит среда: она берёт на себя те решения, которые не требуют постоянного участия воли, и освобождает ограниченный ресурс внимания для тех моментов, где оно действительно нужно. Осознанность помогает заметить автоматизм и понять, откуда он берётся; дизайн среды — устранить условия, которые этот автоматизм каждый раз заново запускают. Одно без другого работает хуже: без осознанности перепла-

нировка кухни легко откатывается назад под давлением привычки, а без изменения среды осознанность истощается, постоянно борясь с одними и теми же внешними провокациями.

Как читать эту книгу

Как и предыдущая, эта книга построена по принципу учебника, а не сборника коротких советов. Каждая глава последовательно вводит понятия, разбирает механизм их работы и даёт практическую базу для перехода к действиям — с иллюстрациями, таблицами для сверки и чек-листом в конце главы, который позволяет проверить, действительно ли материал усвоен, прежде чем двигаться дальше.

Первая часть книги посвящена осознанному питанию: что это такое, из каких компонентов оно состоит, как формируется как привычка и какие конкретно паттерны неосознанного питания стоит распознавать в себе. Вторая часть посвящена дизайну окружающей среды: сначала общие принципы и механизм формирования привычек через среду, а затем подробный, помещение за помещением, разбор — кухня-столовая, зал, спальня, а также ситуации вне дома: работа, фитнес-зал, ресторан и общепит, пикник и дорога.

Части I и II имеет смысл читать последовательно, поскольку понятия одной главы опираются на предыдущие. А вот к третьей части — практическому блоку из 60 уроков — можно и нужно возвращаться выборочно, по мере того как доходят руки до конкретной комнаты, конкретной ситуации или конкретной привычки, которую хочется изменить прямо сейчас.

Что вы получите

После прочтения книги и выполнения практических уроков вы сможете:

- узнавать собственные автоматизмы в еде — распознавать, в какой момент решение принимается без вашего сознательного участия, и осознанно на это влиять;
- увидеть, как обустройство квартиры, рабочего места и других повседневных пространств незаметно управляет тем, что, сколько и когда вы едите, ещё до того, как вы успеваете об этом подумать;
- перестроить кухню, полки, холодильник и привычные маршруты по дому и вне его так, чтобы здоровый выбор требовал меньше усилий, чем нездоровый — и, соответственно, побеждал в долгосрочной перспективе не за счёт силы воли, а за счёт продуманного устройства среды.

Эта книга, как и предыдущая, не предлагает готового списка запретов. Она даёт инструменты — для понимания себя и для перестройки пространства вокруг себя, — а решения о том, как именно ими воспользоваться, остаются за читателем.

Часть I

Глава 1. Что такое осознанное питание

О чём эта глава

Эта глава — точка входа в первую часть книги. Она отвечает на базовый вопрос: что вообще имеется в виду под «осознанным питанием», откуда взялось это понятие и почему оно не сводится ни к очередной диете, ни к технике контроля веса. Мы разберём происхождение термина, дадим рабочее определение, покажем научные основания практики и, что особенно важно для читателя предыдущей книги, явно свяжем осознанное питание с уже знакомыми привычками сытости и вкуса — потому что вся книга строится как продолжение единой системы, а не как отдельный, не связанный с прошлым материалом курс.

Содержание главы

1.1. Определение и происхождение понятия

Осознанное питание (mindful eating) — это практика полного внимания к процессу еды: к самой пище (её вкусу, текстуре, запаху), к телесным сигналам голода и сытости, а также к мыслям и эмоциям, которые сопровождают приём пищи, — без автоматических оценок «хорошо» или «плохо». В основе лежит простой, но непривычный для повседневной жизни принцип: есть, полностью присутствуя в моменте еды, а не думая параллельно о десяти других вещах.

Понятие выросло из более широкой практики осознанности (mindfulness), которая пришла в западную психологию во второй половине XX века во многом благодаря адаптации буддийских медитативных техник для клинической работы — прежде всего в программах снижения стресса на основе осознанности. В 1990-х и 2000-х годах специалисты по питанию и клинические психологи начали применять те же принципы конкретно к пищевому поведению, и так родилось отдельное направление — mindful eating, с собственными программами, исследованиями и практическими инструментами.

Важно понимать: осознанное питание — это не новая диетическая система и не философия питания в духе «ешьте только то-то». Это в первую очередь навык внимания, который можно применить к любому рациону — вегетарианскому, всеядному, с любыми предпочтениями. Именно поэтому осознанное питание хорошо сочетается с любым содержательным подходом к еде, включая уже рассмотренные в прошлой книге привычки сытости и вкуса.

1.2. Чем осознанное питание НЕ является

Прежде чем двигаться дальше, полезно чётко очертить границы понятия — потому что именно путаница с соседними концепциями чаще всего мешает читателю применить практику на деле.

- Не диета — осознанное питание не запрещает и не предписывает конкретные продукты. Ни один список «можно/нельзя» не является частью практики.
- Не подсчёт калорий, БЖУ или порций — фокус не на цифрах и внешнем контроле, а на внутреннем внимании к процессу и ощущениям.
- Не разовая техника — это навык, который тренируется постепенно, через повторение, а не осваивается за один при-

сест и не работает «раз и навсегда».

- Не про идеальный контроль — срывы, автоматизм и «забывание» практики являются естественной частью процесса обучения, а не поводом считать всю затею провалившейся.

Эта граница особенно важна, потому что многие читатели, знакомые с диетическими подходами, по инерции ищут в осознанном питании очередную свод правил. Правило здесь ровно одно — обращать внимание, — и именно его отсутствие или присутствие определяет, происходит еда осознанно или нет.

1.3. Научная база

Исследования в области пищевого поведения на протяжении последних двух десятилетий последовательно связывают внимательность во время еды с рядом позитивных эффектов: снижением эпизодов переедания, более точным распознаванием сигналов сытости, снижением частоты и интенсивности эмоционального переедания, а также в целом с более здоровыми отношениями с едой — без чувства вины и жёстких запретов.

Механизм, стоящий за этими эффектами, довольно простой и логичный. Сигнал сытости — гормональный и нервный отклик, сообщающий мозгу, что пищи поступило доста-

точно, — формируется не мгновенно: организму требуется время, чтобы его зарегистрировать и передать в зоны мозга, отвечающие за принятие решений. Если еда происходит быстро, на автомате, под отвлекающие стимулы (экран, разговор, спешка), у мозга просто не остаётся ресурса внимания, чтобы вовремя заметить и обработать этот сигнал — и человек продолжает есть уже за пределами физиологической потребности.

Осознанное питание работает именно с этим узким местом: чем больше внимания направлено на процесс еды, тем раньше и точнее мозг фиксирует сигнал «уже достаточно» — тот самый сигнал сытости, детально разобранный в предыдущей книге. Таким образом, осознанное питание не создаёт новый физиологический механизм, а восстанавливает доступ к уже существующему, но заглушенному постоянными отвлечениями.

1.4. Связь с привычками сытости и вкуса

Если рассматривать книгу как единую систему, осознанное питание удобно представить как «увеличительное стекло», через которое становятся видны механизмы, уже описанные ранее. Привычка сытости показывала, как тело сообщает о насыщении; привычка вкуса — как вкусовые предпочтения управляют выбором еды часто сильнее, чем осознанные намерения. Оба этих механизма продолжают работать

постоянно, независимо от того, обращаем мы на них внимание или нет — но без внимания они остаются «слепыми пятнами»: тело подаёт сигналы, а мы их не замечаем и не используем.

Осознанное питание не заменяет эти механизмы новым, а делает их видимыми и, соответственно, управляемыми. Человек, который практикует осознанное питание, не начинает испытывать сытость раньше в физиологическом смысле — он начинает вовремя её замечать. Точно так же осознанное внимание к вкусу еды не меняет вкусовые рецепторы, но позволяет полнее использовать удовольствие от еды, не теряя его в спешке или отвлечении на экран. Именно эта связка — «физиология уже работает, вопрос лишь в том, слышим ли мы её» — станет сквозной линией всей первой части книги.

Иллюстрации

Автоматическая еда vs Осознанная еда

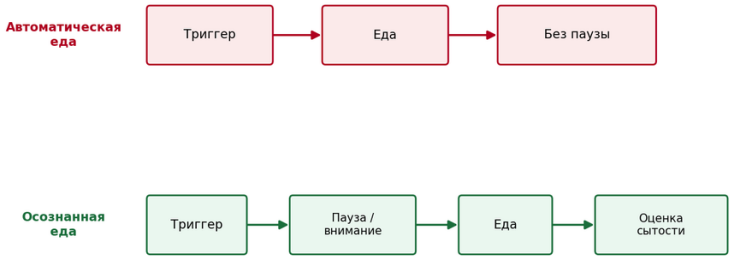
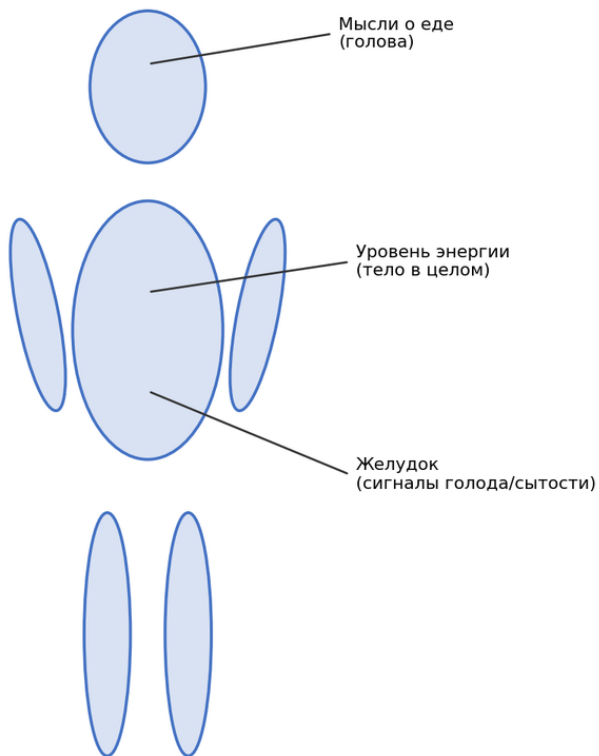


Схема-контраст: автоматическая еда (без паузы) и осознанная еда (с паузой и оценкой сытости)

Зоны телесных сигналов



Зоны телесных сигналов: голова — мысли о еде, тело — уровень энергии, желудок — голод и сытость

Таблица: осознанное питание и распространённые заблуждения о нём

Осознанное питание — это диета

- **Как на самом деле:** Осознанное питание не запрещает продукты, а меняет то, как мы их выбираем и едим. Можно есть торт осознанно — вопрос не в списке продуктов, а в присутствии внимания в момент выбора и еды

Осознанное питание требует есть медленно всегда

- **Как на самом деле:** Требуется внимание, а не обязательная скорость. Замедление часто наступает само, как следствие внимания, но не является самоцелью — иногда можно есть быстро и всё равно осознанно, если внимание не потеряно

Осознанное питание — это только про голод

- **Как на самом деле:** Включает эмоции, мысли, контекст еды — например, осознание того, что вы тянетесь за печеньем не от голода, а от скуки, тоже часть практики

Достаточно один раз понять принцип

- **Как на самом деле:** Это навык, требующий повторе-

ния, как и любая привычка — понимание концепции не заменяет тренировки внимания на практике, приём за приёмом

Чек-лист главы

- ☐ Я могу своими словами объяснить, что такое осознанное питание
- ☐ Я понимаю, чем осознанное питание отличается от диеты и подсчёта калорий
- ☐ Я вижу связь между осознанным питанием и привычками сытости/вкуса из прошлой книги
- ☐ Я могу назвать хотя бы один научно обоснованный эффект осознанного питания

Выводы из главы

Осознанное питание — это не ещё одна диета и не техника контроля, а навык внимания к процессу еды, который делает видимыми уже существующие механизмы голода, сытости и вкусовых предпочтений. Он не создаёт новую физиологию, а восстанавливает доступ к той, что уже есть, но заглушена спешкой и отвлечениями. Развитие этого навыка — тема следующих глав: в главе 2 мы разберём, из каких конкретных компонентов состоит осознанное питание, а в главе 3 — как превратить его в устойчивую привычку.

Глава 2. Из чего состоит осознанное питание

О чём эта глава

В первой главе мы дали общее определение осознанного питания и очертили его границы — что это такое и чем оно не является. Эта глава разбирает практику на составные части: шесть конкретных компонентов, каждый из которых можно тренировать отдельно и при этом заметить эффект от него уже в течение нескольких дней. Понимание этих компонентов важно по одной простой причине: «быть осознанным» — слишком общая формулировка, чтобы с ней можно было что-то сделать на практике. А вот «заметить, наелся ли я, прежде чем потянуться за добавкой» или «убрать телефон со стола во время завтрака» — это уже конкретные, тренируемые действия. Именно на такие действия мы и разложим осознанное питание в этой главе.

Содержание главы

2.1. Внимание к сигналам голода и сытости (интероцепция)

Интероцепция — это способность замечать сигналы, идущие изнутри собственного тела: напряжение в желудке, изменение уровня энергии, появление мыслей о еде. У большинства людей этот навык развит неравномерно: одни хорошо чувствуют физическую усталость, но плохо — насыщение; другие прекрасно замечают голод, но пропускают момент, когда его уже пора удовлетворить, и доводят себя до раздражительности и переедания на этом фоне.

Тренировка интероцепции начинается с простого действия — с паузы. Не обязательно медитировать перед каждым приёмом пищи; достаточно одного-двух вдохов и вопроса самому себе: «Что я чувствую в теле прямо сейчас — голод, лёгкий голод, нейтральное состояние?». Тот же вопрос полезно задавать и в середине еды, и ближе к её завершению: сигналы сытости нарастают постепенно, и именно этот постепенный характер чаще всего теряется, если есть быстро и не отслеживать ощущения.

2.2. Безоценочность — еда без чувства вины и «хорошей/плохой» еды

Безоценочность — пожалуй, самый контринтуитивный компонент осознанного питания, потому что противоречит привычной логике диетической культуры, где еда почти всегда делится на «правильную» и «неправильную». Осознанное питание предлагает другой подход: наблюдать за своим выбором и его последствиями без немедленного морального суждения. Это не означает вседозволенность — это означает, что оценка происходит на уровне фактов и ощущений («после этой еды я чувствую тяжесть»), а не на уровне вины («я поступил плохо, съев это»).

Разница принципиальна с практической точки зрения: чувство вины после еды часто запускает порочный круг — вина ведёт к стрессу, стресс ведёт к новому эпизоду заедания, за которым следует новая вина. Безоценочное наблюдение этот круг разрывает, потому что не создаёт эмоционального напряжения, которое нужно было бы заедать дальше.

2.3. Замедление: скорость еды, пережёвывание, паузы

Замедление — не самоцель осознанного питания, а его частое следствие: когда человек начинает внимательно отно-

ситься к процессу, скорость еды снижается сама собой. Тем не менее замедление можно тренировать и напрямую, как отдельный навык, и это ускоряет формирование остальных компонентов практики.

Практические инструменты здесь просты и хорошо изучены: класть приборы на стол между кусками, сознательно увеличивать число жевательных движений, делать короткую паузу в середине приёма пищи. Все они преследуют одну цель — дать организму физическое время, необходимое для того, чтобы сигнал сытости успел дойти до сознания прежде, чем тарелка опустеет.

2.4. Однозадачность — отказ от «фонового» поведения

Современная привычка есть «под что-то» — под сериал, под телефон, под рабочую переписку — настолько распространена, что многие вообще не воспринимают её как отдельную поведенческую привычку. Между тем именно фоновое потребление контента — одна из главных причин, по которой сигналы сытости и вкуса теряются: внимание занято чужим сюжетом, а не собственной тарелкой.

Однозадачность не требует ритуальной торжественности каждого приёма пищи. Речь не о том, чтобы есть в полной тишине с закрытыми глазами, а о том, чтобы еда была основным, а не фоновым занятием хотя бы часть времени приёма

пищи — например, первые несколько минут, пока острота голода снижается и наиболее вероятно неосознанное пере-едание.

2.5. Различение физического и эмоционального голода

Не всякое желание поесть — сигнал физического голода. Скука, тревога, усталость, одиночество нередко ощущаются телом похожим образом — как смутное желание что-то съесть, — и без тренировки различить эти состояния трудно. Осознанное питание учит задавать простой диагностический вопрос: возникло ли желание есть постепенно, нарастая, или оно появилось резко, в связи с конкретной эмоцией или ситуацией? Физический голод, как правило, нарастает постепенно и не привязан к конкретному продукту; эмоциональный — часто внезапен и требует чего-то очень конкретного (например, именно шоколада, а не еды вообще).

Это различение не отменяет права поесть в ответ на эмоцию — иногда это осознанный и нормальный выбор. Задача практики не в том, чтобы запретить эмоциональную еду, а в том, чтобы она была именно выбором, а не единственным доступным автоматическим ответом на любой дискомфорт.

2.6. Вкус и удовольствие как часть процесса, а не помеха

Последний компонент нередко упускается из виду, потому что многие подходы к питанию неявно рассматривают удовольствие от еды как что-то, что нужно контролировать или ограничивать. Осознанное питание занимает противоположную позицию: полноценное проживание вкуса — не помеха, а часть механизма, который помогает вовремя почувствовать насыщение и удовлетворение от еды.

Практика показывает: когда вкус еды по-настоящему замечается — а не проглатывается на автомате, — требуется меньшее количество еды для того, чтобы почувствовать удовлетворение. Это прямая связь с привычкой вкуса, разобранной в предыдущей книге: вкус работает как естественный регулятор порции, но только тогда, когда он действительно ощущается, а не теряется в фоновом потреблении.

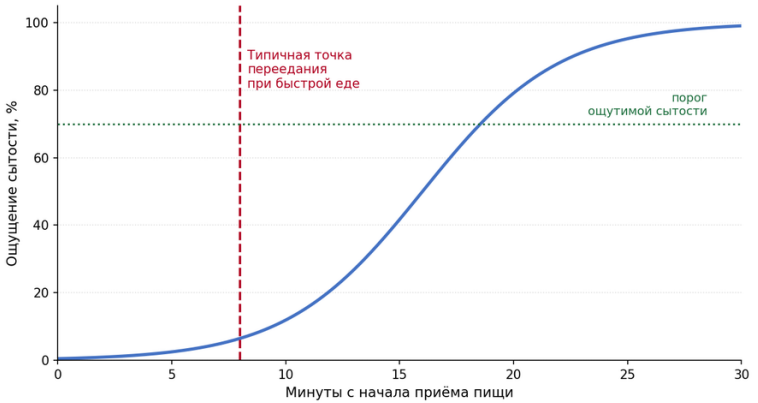
Иллюстрации

Шесть компонентов осознанного питания



Колесо шести компонентов осознанного питания

Задержка сигнала сытости



Задержка сигнала сытости: разрыв между началом еды и моментом, когда сытость ощущается

Таблица: компоненты осознанного питания на практике

Внимание к сигналам тела

- **Что это на практике:** Замечать нарастание голода и признаки насыщения по ходу еды
- **Что мешает:** Еда «по расписанию», без сверки с реальным состоянием тела

Безоценочность

- **Что это на практике:** Наблюдать за выбором еды без ярлыков «хорошо/плохо», «можно/нельзя»
- **Что мешает:** Чувство вины после еды, деление продуктов на «чистые» и «грязные»

Замедление

- **Что это на практике:** Достаточно времени на пережёвывание и паузы между приёмами пищи
- **Что мешает:** Еда «на бегу», спешка между делами

Однозадачность

- **Что это на практике:** Еда как отдельное действие, без

параллельных задач

- **Что мешает:** Экран, работа, чтение за столом

Различение голода

- **Что это на практике:** Отличать физический голод от эмоционального импульса

- **Что мешает:** Автоматическое приравнивание любого дискомфорта к голоду

Вкус и удовольствие

- **Что это на практике:** Полноценно проживать удовольствие от еды, не теряя его в спешке

- **Что мешает:** Еда «между делом», без регистрации вкуса вообще

Чек-лист главы

- ☐ Я знаю все шесть компонентов осознанного питания и могу назвать их своими словами
- ☐ Я понимаю разницу между физическим и эмоциональным голодом
- ☐ Я могу привести пример, как безоценочность отличается от простого разрешения себе есть что угодно
- ☐ Я вижу связь между замедлением, интероцепцией и однозадачностью — как они усиливают друг друга

Выводы из главы

Осознанное питание раскладывается на шесть тренируемых компонентов: внимание к сигналам тела, безоценочность, замедление, однозадачность, различение физического и эмоционального голода, а также полноценное проживание вкуса и удовольствия. Каждый из них можно развивать отдельно, небольшими конкретными действиями, и вместе они формируют целостную практику. О том, как превратить эти отдельные действия в устойчивую привычку — с триггером, реакцией и вознаграждением, — пойдёт речь в следующей главе.

Глава 3. Как формируется привычка осознанного питания

О чём эта глава

В предыдущей главе мы разобрали шесть компонентов осознанного питания. Эта глава отвечает на вопрос, как превратить каждый из этих компонентов в устойчивую привычку — то есть в действие, которое со временем начинает выполняться без изнурительного волевого усилия. Мы разберём универсальный механизм формирования любой привычки — триггер, жажду, реакцию и вознаграждение, — а затем подробно, с конкретными примерами для здоровых и нездоровых пищевых привычек, разберём четыре закона формирования привычек, сформулированные Джеймсом Клиром в книге «Атомные привычки». В конце главы — общая таблица стратегий Джеймса Клира и инструкция, как пользоваться прилагаемой к книге расширенной базой примеров.

Содержание главы

3.1. Механизм привычки: триггер → жажда → реакция → вознаграждение

Любая привычка, хорошая или плохая, устроена по одной и той же четырёхшаговой схеме. Сначала появляется триггер — сигнал, который запускает всю цепочку: время суток, место, эмоциональное состояние, присутствие определённых людей или предметов рядом. Триггер порождает жажду — внутреннее желание, мотивационную силу, которая толкает к действию. Далее следует реакция — само действие, сама привычка в узком смысле слова. И наконец, вознаграждение — то, ради чего, по сути, вся цепочка существует: результат, который удовлетворяет жажду и одновременно учит мозг, что этот же триггер в будущем стоит воспринимать как повод повторить реакцию.

Рассмотрим эту схему на двух пищевых примерах — нездоровом и здоровом. Нездоровая цепочка: триггер — открытая коробка конфет на кухонном столе, замеченная мельком; жажда — импульс «хочется сладкого»; реакция — взять конфету и съесть, не отрываясь от телефона; вознаграждение — кратковременный всплеск удовольствия от вкуса и сахара. С каждым повторением связь между видом коробки на

столе и импульсом «съесть» укрепляется — привычка автоматизируется.

Здоровая цепочка работает по той же логике, но выстроено осознанно. Триггер — та же самая коробка, только теперь она убрана в шкаф, а на её месте, на видном месте, стоит миска с нарезанными фруктами; жажда — тот же импульс «хочется перекусить»; реакция — взять кусочек фрукта, потому что он оказался единственным, что легко доступно и на виду; вознаграждение — вкус фрукта плюс небольшое чувство удовлетворения от того, что выбор совпал с собственным намерением. Важно: сама жажда в обеих цепочках может быть одинаковой — разница в том, что предшествует реакции (триггер) и что её направляет (доступность, усилие, немедленный отклик). Именно на этих трёх точках — до реакции, во время неё и сразу после — и работают четыре закона Джеймса Клира, разбираемые ниже.

3.2. Закон 1 «Сделай очевидным»

Первый закон касается триггера — самого начала цепочки. Привычки, чьи триггеры хорошо заметны, запускаются чаще; привычки, чьи триггеры спрятаны или отсутствуют, требуют куда больше сознательного усилия для запуска.

Чтобы встроить полезную привычку осознанного питания, нужно сделать её триггер физически заметным. Например: если цель — начинать каждый приём пищи с короткой

паузы и вопроса «насколько я голоден», можно положить рядом с тарелкой небольшую карточку с этим вопросом — она будет попадаться на глаза именно в нужный момент, а не когда-то абстрактно «в течение дня».

Обратный приём для отвыкания от неосознанного питания — сделать триггер нежелательной привычки менее заметным. Если человек знает, что вид телевизионного пульта на подлокотнике дивана автоматически вызывает желание взять что-нибудь перекусить, простое решение — не держать снеки в зоне видимости из этого дивана, даже если формально они «в соседней комнате в двух шагах».

3.3. Закон 2 «Сделай привлекательным»

Второй закон касается жажды — того, насколько сильно привычка манит ещё до того, как совершено само действие. Чем привлекательнее выглядит правильное действие в момент выбора, тем выше вероятность, что оно победит конкурирующие импульсы.

Для построения привычки осознанного питания эффективно работает приём, который Джеймс Клер называет объединением с искушением: связать нужное, но не самое увлекательное действие с чем-то заведомо приятным. Например, разрешить себе слушать любимый подкаст или музыку только во время неспешного, осознанного приготовления ужина — тогда сам процесс готовки начинает восприниматься не

как рутинная обязанность, а как предвкушаемое время.

Обратный приём для нежелательной привычки — снизить её привлекательность. Если эмоциональное заедание чаще всего происходит с определённым продуктом (например, определённым видом печенья), можно осознанно перестать держать дома именно этот бренд, заменив его менее «манящим» для себя вариантом — привлекательность в этом случае конкретна и привязана к деталям, а не к абстрактной категории «сладкое».

3.4. Закон 3 «Сделай лёгким»

Третий закон касается самой реакции — того, насколько просто или сложно физически совершить действие. Люди, как правило, выбирают путь наименьшего сопротивления, и это можно использовать в свою пользу, если сознательно спроектировать, какой вариант требует меньше усилий.

Классический инструмент здесь — правило двух минут: любую привычку можно сократить до версии, занимающей не больше двух минут. «Есть более осознанно» — слишком общая и обременительная формулировка, чтобы работать; но «положить приборы на стол между кусками» или «сделать один вдох перед тем, как взять добавку» — конкретные и быстрые действия, с которых легко начать. Похожим образом работает и приём привычки-ворот: если конечная цель

— полностью пересмотреть рацион, для начала можно выбрать самый маленький первый шаг, например «добавлять один овощ к каждому обеду», и именно с него, а не с полного плана, начинать построение привычки.

Обратный приём для отвыкания — сознательно увеличить трение перед нежелательным действием. Если печенье лежит в закрытой банке на верхней полке шкафа, а не в открытой упаковке на столе, для того чтобы его достать, требуется на несколько шагов и секунд больше — и этой небольшой заминки нередко хватает, чтобы импульс успел ослабнуть или чтобы возник осознанный выбор вместо автоматической реакции.

3.5. Закон 4 «Сделай приятным»

Четвёртый закон касается вознаграждения — последнего звена цепочки, которое как раз и определяет, закрепится привычка в будущем или нет. Мозг склонен повторять то, что было немедленно вознаграждено, и куда менее охотно закрепляет действия, польза от которых ощущается лишь спустя недели или месяцы — а именно так чаще всего устроены полезные пищевые привычки: их отдалённый результат (самочувствие, вес, здоровье) наступает нескоро, тогда как нездоровый перекус вознаграждает мгновенно.

Чтобы это компенсировать, полезно сознательно добавлять к правильному пищевому выбору небольшое, но немед-

ленное вознаграждение, не связанное с самой едой: короткую прогулку после осознанного ужина, любимую музыку, несколько минут чтения — что угодно, что создаёт ощутимое «здесь и сейчас» удовлетворение и таким образом ассоциируется именно с этим приёмом пищи.

Обратный приём для отвыкания — сделать нежелательное действие менее приятным в моменте, не дожидаясь отдалённых последствий. Например, приём пищи перед экраном можно сознательно сделать менее комфортным физически — есть за неудобным столом, а не разваливаясь на диване, — так, чтобы немедленный опыт был чуть менее приятным, чем обычно, и постепенно терял часть своей автоматической привлекательности.

3.6. Типичные препятствия и срывы

Даже при правильно выстроенных четырёх законах срывы неизбежны — и это не признак провала, а нормальная часть формирования любой привычки. Наиболее частые препятствия: ситуации вне привычной среды (в гостях, в поездке, на работе, где нет контроля над обстановкой), эмоциональные пики, когда осознанность истощена стрессом, а также резкий возврат к старому триггеру после долгого перерыва (например, тот же диван и тот же пульт после отпуска). Полезная стратегия — заранее продумывать «слабые точки» и готовить для них упрощённую, более достижимую версию

привычки, а не требовать от себя идеального выполнения в любых условиях.

3.7. Как осознанное питание закрепляется во времени

Повторение — единственный по-настоящему надёжный механизм, превращающий сознательное усилие в автоматизм. Исследования привычек показывают, что скорость автоматизации сильно варьируется от человека к человеку и от привычки к привычке — от нескольких недель до нескольких месяцев, — но направление изменений всегда одно и то же: чем чаще повторяется одна и та же связка «триггер → реакция» в одном и том же контексте, тем меньше сознательного усилия требуется для её запуска в следующий раз. Именно поэтому в практической части книги мы намеренно предлагаем маленькие, легко повторяемые действия, а не масштабные единоразовые изменения: маленькое действие, повторённое пятьдесят раз, формирует привычку быстрее и надёжнее, чем масштабное усилие, предпринятое один раз.

3.8. Общая таблица стратегий Джеймса Клира — как пользоваться

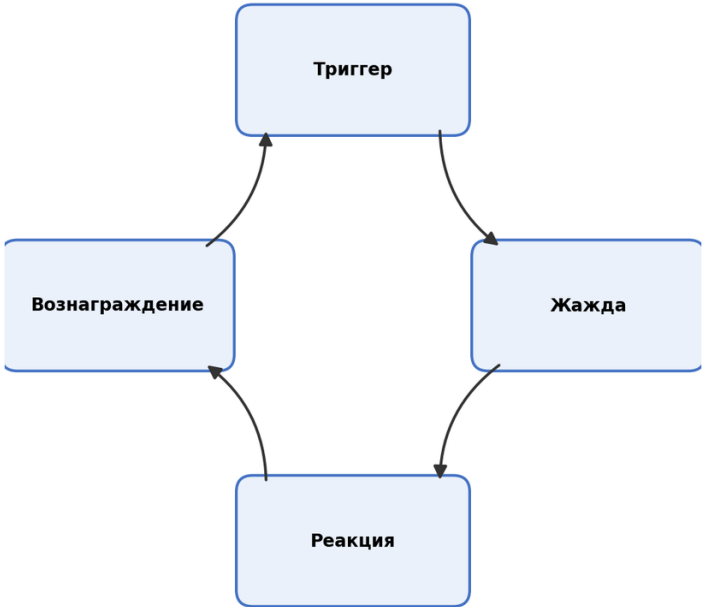
Чтобы не ограничиваться примерами, разобранными выше, к книге прилагается расширенная таблица стратегий

формирования привычек, составленная на основе материалов Джеймса Клира «30 Days to Better Habits» — 143 примера, сгруппированные в 13 конкретных стратегий, каждая из которых относится к одному или нескольким из четырёх законов, разобранных в этой главе. Ниже — сводная версия таблицы, полная база с примерами и инструкцией поставляется отдельным файлом-приложением к книге.

Пользоваться таблицей просто: найдите в ней стратегию, которая ближе всего к вашей ситуации, посмотрите, к какому закону она относится, — и обратитесь к соответствующему разделу этой главы за развёрнутым объяснением и примерами для пищевых привычек. Полная база примеров (файл-приложение) устроена как инструмент для поиска вдохновения: примеры там относятся к разным сферам жизни, не только к еде, но логику каждого из них легко перенести на собственную пищевую привычку — так же, как это было сделано в примерах выше.

Иллюстрации

Цикл привычки



Цикл привычки: триггер → жажда → реакция → вознаграждение

4 закона Джеймса Клира



Четыре закона Джеймса Клира

Таблица 3.1. Четыре закона Джеймса Клира в применении к пищевым привычкам

1. Сделай очевидным

- **Чтобы построить привычку:** Разместить сигнал нужной привычки на виду
- **Чтобы сломать привычку (обратный приём):** Убрать сигнал нежелательной привычки с глаз долой

2. Сделай привлекательным

- **Чтобы построить привычку:** Связать привычку с чем-то приятным заранее
- **Чтобы сломать привычку (обратный приём):** Снизить привлекательность нежелательного варианта

3. Сделай лёгким

- **Чтобы построить привычку:** Уменьшить число шагов до нужного действия
- **Чтобы сломать привычку (обратный приём):** Увеличить трение перед нежелательным действием

4. Сделай приятным

- **Чтобы построить привычку:** Дать немедленное вознаграждение за нужное действие
- **Чтобы сломать привычку (обратный приём):** Сделать нежелательное действие менее приятным «здесь и сейчас»

Таблица 3.2. Стратегии формирования привычек Джеймса Клира — сводная версия

Привычки на основе идентичности

- **Закон Джеймса Клира:** Фундамент — пронизывает все 4 закона

Правило двух минут

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 3 — Сделай лёгким

Привычки-ворота

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 3 — Сделай лёгким

Дизайн окружающей среды

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 1 — Сделай очевидным

Снижение трения

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 3 — Сделай лёгким

Подготовка среды заранее

- **Закон Джеймса Клира:** Законы 1 и 3 — Очевидным + Лёгким

Объединение с искушением

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 2 — Сделай привлекательным

Обязывающие механизмы

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 3 (обратный приём — сделать трудным для плохой привычки)

Немедленное вознаграждение

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 4 — Сделай приятным

Отслеживание привычки

- **Закон Джеймса Клира:** Законы 1 и 4 — Очевидным + Приятным

Социальное окружение

- **Закон Джеймса Клира:** Законы 1 и 2 — Очевидным + Привлекательным

Масштабирование привычки

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 3 — Сделай лёгким

Переход на новый уровень

- **Закон Джеймса Клира:** Закон 3 — Сделай лёгким

Чек-лист главы

- ☐ Я могу назвать все четыре шага механизма привычки: триггер, жажда, реакция, вознаграждение
- ☐ Я могу привести пример «построй» и пример «сломай» для каждого из четырёх законов Джеймса Клира
- ☐ Я знаю, где искать таблицу стратегий Джеймса Клира и как ей пользоваться
- ☐ Я выбрал(а) хотя бы одну стратегию из таблицы, которую хочу попробовать на этой неделе

Выводы из главы

Осознанное питание становится устойчивой привычкой не за счёт разового решения «теперь буду есть осознанно», а за счёт последовательной работы с четырьмя точками цикла привычки: сделать нужный триггер очевидным, нужную реакцию — привлекательной и лёгкой, а её результат — приятным здесь и сейчас; и одновременно проделать обратное с триггерами, реакциями и вознаграждениями неосознанного питания. Джеймс Кларк и его таблица стратегий дают готовый набор инструментов для этой работы — в следующей главе мы применим этот же взгляд к конкретному каталогу привычек неосознанного питания.

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.