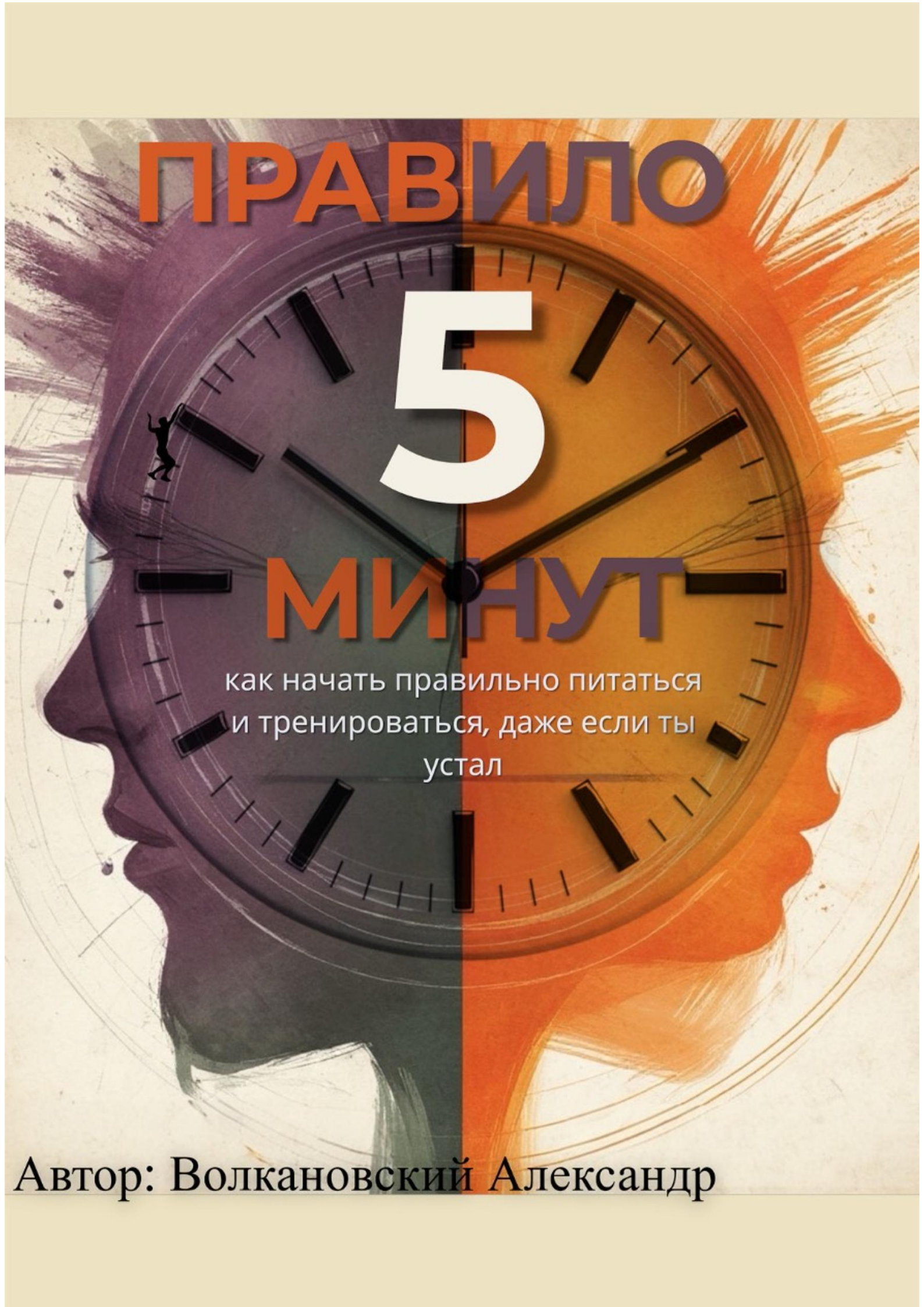


The background of the cover is a stylized illustration. It features a large clock face with black hands and hour markers. The clock is superimposed on a silhouette of a human head in profile, facing left. The silhouette is split vertically: the left half is dark purple, and the right half is bright orange. The clock face is also split vertically, with the left half being dark purple and the right half being bright orange. The overall style is artistic and expressive, with visible brushstrokes and a textured background.

ПРАВИЛО

5

МИНУТ

как начать правильно питаться
и тренироваться, даже если ты
устал

Автор: Волкановский Александр

Александр Волкановский

**Правило 5 минут. Как начать
правильно питаться и
тренироваться, даже если ты устал**

«Автор»

2026

Волкановский А. С.

Правило 5 минут. Как начать правильно питаться и тренироваться, даже если ты устал / А. С. Волкановский — «Автор», 2026

«У меня нет времени», «я слишком устал», «всё равно не получится» — эти фразы знакомы почти каждому, кто пытался начать правильно питаться или тренироваться. Но что, если секрет не в силе воли, а в масштабе первого шага? В книге вы найдёте подход, который работает именно в условиях усталости и цейтнота. Всего 5 минут на быструю разминку, 5 минут на подготовку простого и полезного перекуса — и эти маленькие действия запускают большие перемены. Автор даёт понятные алгоритмы, которые легко адаптировать под любой ритм жизни, и объясняет, как не бросать начатое при первых трудностях. Если вы ищете не очередную «строгую систему», а реалистичный путь к здоровью — эта книга для вас. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
О чем эта книга	7
Как устроена эта книга	8
ВВЕДЕНИЕ	9
Почему «идеальный план» не работает	10
Почему гибкость побеждает жесткость	11
Карта книги: от микродействий к системе	12
ВЫВОД	13
ЧАСТЬ 1	15
ГЛАВА 1.1С чего начать, когда нет сил	15
Почему «просто начни» не всегда работает: научный	15
взгляд на усталость мозга и истощение ресурсов принятия	
решенийЧто важно знать	
Эксперимент, который стал легендой	16
Практика: микро-тест «Где моя энергия сейчас?»	17
Практика: «Стоп-сигнал»	18
ГЛАВА 1.2Правило 5 минут: Как превратить «никогда не смогу» в	19
«сделаю ровно 5 минут»	
Что надо знать	19
Почему 5 минут?	20
Почему малые шаги работают?	21
Шаг 1. Выбери якорь	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Александр Волкановский

Правило 5 минут. Как начать правильно питаться и тренироваться, даже если ты устал

ПРЕДИСЛОВИЕ

Меня зовут Александр Волкановский. Я убежден, что здоровый образ жизни — это путь к свободе, энергии и гармонии. С раннего детства увлекаюсь спортом и понял, что хочу делиться своими знаниями, помогая людям обрести легкость и уверенность через осознанное питание и тренировки.

Я сертифицированный фитнес-тренер и фитнес-нутрициолог с небольшим, но растущим опытом. Постоянно повышаю квалификацию, изучаю последние исследования в диетологии и спортивной физиологии.

Моя цель — развеять мифы о «правильном» питании и тренировках. Я помогаю людям: строить рацион без стресса, подбирать упражнения, приносящие удовольствие, формировать привычки, которые остаются на всю жизнь.

Каждый клиент — уникальный проект. Учитываю образ жизни, цели и вкусовые предпочтения, создавая программы без жертв, но с радостью движения и заботы о себе. Сохраняйте мои шаблоны и трекары, они помогут вам следить за собой и своим здоровьем.

Начнем? Вместе мы сделаем путь к здоровью простым и вдохновляющим!

Большинство попыток изменить образ жизни терпят крах из-за жестких планов, требующих героических усилий. Уставший человек не способен их выполнять. Моя книга предлагает альтернативу — микрошаги. Исследования и эксперты (Джеймс Клир, Би Джей Фогг, Чарлз Дахигг) подтверждают: устойчивые изменения запускаются через крошечные, повторяющиеся действия, не требующие силы воли.

Вы держите книгу, родившуюся из простого наблюдения: чем сильнее усталость, тем сложнее следовать «правильным» советам.

Знакомо? Возвращаетесь домой после долгого дня, сил хватает только на диван. Знаете, что «надо» приготовить полезный ужин или выйти на пробежку, но внутренний голос говорит: «Я не могу. Слишком устал. Может, завтра».

Большинство книг отвечают на это: «Собери волю в кулак», «Просто начни». Предлагают строгие планы: с понедельника — диета, ежедневные тренировки, полный отказ от сахара, дисциплина 24/7. Такие планы работают до первого срыва.

Почему жесткие планы подводят

Исследования показывают: строгие диеты с резким ограничением калорий замедляют метаболизм, теряют мышечную массу вместо жира и усиливают чувство голода. Большинство возвращающих вес после таких диет набирают его с избытком.

С тренировками то же самое. Высокоинтенсивные программы, интервальные тренировки, табата рассчитаны на подготовленного. Для уставшего это риск: высокая нагрузка, отсутствие восстановления, перегрев, в худшем случае — разрушение мышечной ткани.

Проблема глубже. Наша способность управлять собой — «сила воли» — исчерпаемый ресурс. Психолог Рой Баумайстер показал, что каждое решение истощает его. К концу дня, приняв сотни решений, вы просто не можете собрать волю. И это не слабость — биология.

Попытки «перетерпеть» через силу приводят к эффекту отскока: подавленные желания прорываются с удвоенной силой, срыв сопровождается чувством вины, стресс истощает ресурс, вы попадаете в замкнутый круг.

О чем эта книга

Эта книга не про героизм, а про микрошаги.

Философия «правила 5 минут» основана на исследованиях и практиках тысяч людей. Джеймс Клир, автор бестселлера «Атомные привычки», показал: улучшение на 1% ежедневно через год превращается в 37-кратное улучшение. Его принцип — «сделай это легко»: новая привычка должна занимать не больше двух минут.

Би Джей Фогг, профессор Стэнфорда, выяснил: привычка приживается, если она настолько мала, что не требует мотивации или силы воли. Три секунды. Одно отжимание. Один глоток воды — с таких шагов начинаются перемены.

Чарлз Дахигг, лауреат Пулитцеровской премии, ввел понятие «малых побед»: маленькие успехи запускают цепную реакцию, меняя привычки по принципу домино.

Исследования в области принятия решений показывают: истощенный человек выбирает не лучший вариант, а самый простой. Чтобы здоровый выбор стал естественным, сделайте его простым.

Как устроена эта книга

В первой части мы разберем, почему «просто начни» не работает и что делать вместо этого.

Во второй части — питание без стресса, без подсчетов калорий и сложных рецептов. Простые визуальные правила и готовые комбинации на 5–10 минут.

Третья часть — тренировки без героизма. Комплексы на 5, 10 и 15 минут без инвентаря, даже если встали с дивана.

Четвертая часть — как создать систему, которая работает сама: привычки, среда, трекинг без насилия над собой.

Важное ограничение

Книга — практическое руководство, не медицинский учебник. Перед изменениями в питании и активности проконсультируйтесь с врачом. Люди разные, то, что подходит одному, навредит другому. Если чувствуете боль, головокружение, дискомфорт — остановитесь и обратитесь к специалисту.

Для кого эта книга

Для уставших. Кто пробовал дисциплину, силу воли и режим, но срывался. Кто хочет измениться, не превращая жизнь в подвиг.

Книга не про идеальность. Она про первый шаг, который не требует усилий и длится 5 минут.

ВВЕДЕНИЕ

Книга строится на принципе «достаточно хорошо, чтобы начать». Он противостоит перфекционизму и жестким планам. Основные идеи: Перфекционизм разрушает привычки. Мышление «все или ничего» превращает любой сбой в провал, что ведет к срывам.

Жесткие диеты не работают. Лишь 20% удерживают вес, в среднем возвращается 50-70% сброшенного.

«Достаточно хорошо» — научно обоснованный подход. Гибкие диеты снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета на 25%.

Микрошаги побеждают усталость. Правило «5 минут» и привычка делать маленькие шаги снижают когнитивную нагрузку.

Умеренная активность лечит усталость. 20 минут легких упражнений улучшают бодрость.

Почему нас затягивает ловушка «все или ничего»

Большинство из нас думает о ЗОЖ в категориях «идеально или никак». Мы либо тренируемся каждый день, либо «ленивые». Либо едим только здоровую пищу, либо «сорвались».

Это перфекционистское мышление — когда любое отклонение от плана воспринимается как катастрофа. Специалисты описывают это как «эффект нарушения воздержания». Нарушение плана вызывает когнитивный диссонанс, чувство вины, стыда и отказ от цели.

Исследования показывают: перфекционисты делают в три раза меньше попыток измениться, чем те, кто допускает несовершенство.

Почему «идеальный план» не работает

Когда мы устали, мозг работает хуже. Каждое решение — от еды до ответа на письмо — истощает когнитивные ресурсы. Когда уровень глюкозы падает ниже нормы (80-120 мг/дл), мозг «экономит» энергию, и мы принимаем простые решения, а не лучшие.

Жесткие планы требуют максимальной концентрации, когда ресурсов мало. Сложные правила, запреты и расписания приводят к срывам.

Исследования из Университетского колледжа Лондона (2010) показали: пропуск одного дня не мешает формированию привычки. Те, кто пропускал дни, формировали привычки так же быстро, как последовательные.

Вывод: не идеальная последовательность важна, а умение быстро вернуться к привычке после пропуска.

Философия «достаточно хорошо»

Профессор Стэнфорда Би Джей Фогг разработал принцип: привычка должна быть настолько простой, чтобы не требовала мотивации или силы воли. Микропривычки — одно отжимание, глоток воды, 5 минут ходьбы — приживаются лучше, чем «героические» программы.

Ключевая идея:

Вместо «идеально» — «достаточно хорошо». 80-90% выполнения — уже отлично.

Вместо «никогда не пропускать» — «никогда не пропускать дважды». Один пропуск — это норма, два — повод вернуться.

Вместо «достичь цели» — «стать тем, кто это делает». Изменения происходят, когда действие становится частью вашей идентичности.

Исследования показывают, что те, кто применяет правило «никогда не пропускать дважды», на 65% устойчивее к стрессу, который обычно разрушает привычки.

Почему гибкость побеждает жесткость

Психология и физиология показывают: стратегия «все или ничего» уступает гибкому подходу.

В питании строгие диеты вызывают сильную тягу к запрещенным продуктам. Резкое снижение калорий усиливает голод и снижает сытость.

В тренировках высокоинтенсивные программы для уставшего — это риск травм и переутомления. Умеренная активность, наоборот, улучшает бодрость, кровообращение и уровень эндорфинов.

Карта книги: от микродействий к системе

Книга ведет вас по четырем этапам — от простого к сложному без рывков.

Часть 1. С чего начать, если нет сил

Здесь мы разберем психологию усталости, освоим «Правило 5 минут» и создадим минимальную систему из трех ежедневных микрозадач. Главный инструмент — правило «никогда не пропускать дважды».

Часть 2. Питание без стресса

Никаких подсчетов и сложных рецептов. Принцип тарелки ($\frac{1}{2}$ овощей, $\frac{1}{4}$ белка, $\frac{1}{4}$ углеводов) — научно обоснованный подход для насыщения и контроля веса. Вы получите готовые комбинации на 5-10 минут и систему планирования на неделю за 20 минут.

Часть 3. Тренировки без героизма

Даже 20 минут легкой активности дают эффект. Мы начнем с программы «5-10-15» — три уровня нагрузки без инвентаря, даже если вы только что встали с дивана.

Часть 4. Сборка системы

Финальный этап — превратить микродействия в устойчивую систему. Мы используем habit stacking — связывание новых привычек с существующими. Исследования показывают, что это повышает приверженность на 30%. Вы узнаете, как перестроить среду, автоматизировать выбор и масштабировать систему.

Что важно понимать перед чтением

Книга не про подвиг. Она о том, как перестать бороться с собой и начать договариваться. О первом шаге, который длится всего 5 минут и не требует силы воли.

Все утверждения основаны на исследованиях в области психологии, нейробиологии и нутрициологии, но поданы просто и применимо. Научные ссылки вынесены в приложения.

Важно: эта книга — практическое руководство, а не медицинский учебник. Перед изменениями в питании и активности проконсультируйтесь с врачом. Если чувствуете боль, головокружение или дискомфорт — остановитесь и обратитесь к специалисту.

ВЫВОД

Философия «Правила 5 минут» заменяет погоню за совершенством на устойчивый прогресс через микрошаги, гибкость и умение возвращаться после срывов. Такой подход — не героический, а системный — позволяет добиться изменений, даже когда вы устали и не верите в успех.

Важное предупреждение

Эта книга — практическое руководство, а не медицинский справочник. Она не заменяет консультацию с врачом. Перед любыми изменениями в питании или физической активности обязательно проконсультируйтесь с доктором. Уровень здоровья и допустимые нагрузки у всех разные: то, что подходит одному, может навредить другому.

Когда нужна консультация врача

Если у вас есть хотя бы одно из этих состояний, перед изменением питания или началом тренировок обратитесь к терапевту или профильному специалисту:

Диабет, преддиабет или метаболический синдром

Гипертония, гипотония или нарушения сердечного ритма

Заболевания сердца, врожденные или приобретенные пороки

Болезни почек или печени

Аутоиммунные заболевания

Проблемы с суставами, ограничивающие нагрузку

Беременность или период грудного вскармливания

Возраст до 18 лет или старше 65 лет

Прием лекарств, влияющих на давление, пульс или обмен веществ

Источник: рекомендации терапевта, 2022.

Когда тренировку нужно прекратить

Слушайте свое тело. Если во время или после тренировки вы чувствуете что-то из этого списка, остановитесь:

Сильная усталость, головокружение

Учащенное или неритмичное сердцебиение

Боль в груди, затрудненное дыхание

Кашель с мокротой

Ломота в теле, слабость

Если симптомы прошли через 5–15 минут после тренировки, это нормально. Если они сохраняются дольше, обратитесь к врачу.

Тренировки противопоказаны при:

Повышенной температуре

Гриппе, ангине или других инфекционных заболеваниях

Острой фазе хронического заболевания

Приеме лекарств, снимающих симптомы болезни

Тренировки во время болезни могут ослабить иммунитет и ухудшить состояние.

Когда нужно обратиться к диетологу

Быстрое снижение веса (более 1 кг в неделю или 1,5% массы тела в месяц)

Диеты менее 800 ккал в день без медицинских показаний

Диабет, гастрит, язва или другие заболевания ЖКТ

Аллергии или непереносимость продуктов

Симптомы, требующие консультации специалиста:

Головокружение • Учащенное сердцебиение • Слабость • Нарушения менструального цикла • Выпадение волос • Боли в правом подреберье • Изменения настроения • Нарушения пищевого поведения

Золотое правило

Начинайте с малого и делайте это безопасно. Лучше потратить 5 минут и заняться чем-то полезным, чем стремиться к подвигам и рисковать здоровьем. Если что-то вызывает сомнения, остановитесь и проконсультируйтесь с врачом.

ЧАСТЬ 1

ГЛАВА 1.1С чего начать, когда нет сил

Почему «просто начни» не всегда работает: научный взгляд на усталость мозга и истощение ресурсов принятия решенийЧто важно знать

Теория «истощения силы воли» оказалась не такой убедительной, как казалось раньше. Знаменитый эксперимент Роя Баумаистера 1998 года, где одна группа студентов ела редиску, а другая — печенье, показал, что те, кто сопротивлялся соблазнам, сдавались быстрее в решении задач. Однако этот результат не подтвердился при повторных исследованиях.

Масштабное повторение эксперимента в 2016 году (23 лаборатории, 2141 участник) показало почти нулевой эффект. Повторные проверки, проведенные Катлин Вос (36 лабораторий, 3531 участник), дали тот же результат.

Современная наука предлагает иное объяснение: качество решений снижается к концу дня не потому, что «истощается сила воли», а из-за смены приоритетов, когнитивной усталости и уменьшения желания тратить усилия на сложные задачи.

Практический совет: низкий уровень энергии — это реальность, но причина не в «пустом баке». Уставший мозг перестает считать здоровые выборы достаточно важными. Решение — не «собрать волю в кулак», а сделать полезный выбор самым легким.

Что происходит, когда вы устали

Вы возвращаетесь домой после долгого рабочего дня. Мысль о тренировке или готовке полезного ужина вызывает внутреннее сопротивление. «Надо просто начать», — говорите вы себе, но не получается.

Большинство книг по саморазвитию объясняют это «истощением силы воли»: якобы вы исчерпали свой дневной лимит самоконтроля на работе, и на спортзал или здоровый ужин уже ничего не остается. Эта идея стала настолько популярной, что превратилась в клише.

Однако научные исследования последних десяти лет эту концепцию серьезно подорвали.

Эксперимент, который стал легендой

В 1998 году Рой Баумайстер провел эксперимент, который произвел фурор. Он пригласил 67 студентов в комнату, где стоял запах свежей выпечки. Одной группе разрешили есть шоколадное печенье, другой — только редиску. Затем обеим группам предложили решить нерешаемую головоломку. Те, кто ел редиску, сдались в среднем через 19 минут, в то время как те, кто ел печенье, продержались около 34 минут.

Баумайстер назвал это «эго-истощением»: сила воли, как мышца, устает от нагрузки. На этом открытии построили целую индустрию: книги, тренинги, корпоративные программы. Метаанализ 2010 года подтвердил эффект с убедительным показателем $d=0,62$.

Что произошло дальше

Наука — это не статичная истина, а процесс. В 2016 году Мартин Хаггер, автор метаанализа, провел крупнейшую репликацию этого эксперимента. 23 лаборатории, единый протокол, 2141 участник. Результаты: $d=0,04$ — практически ноль.

Повторная проверка, проведенная Катлин Вос (36 лабораторий, 3531 участник), дала тот же результат.

Баумайстер утверждал, что репликации были проведены неправильно, но для практических целей картина ясна: простая модель «сила воли как исчерпаемый ресурс» не подтверждается надежными данными.

Так что же происходит на самом деле?

Новые исследования (Майкл Инцлихт, Вероника Джоб) указывают на другое объяснение: усталость мозга не истощает «запас» силы воли. Она просто меняет приоритеты. Когда вы устали, мозг перестает вкладывать усилия в задачи, которые кажутся неважными или не приносящими немедленного удовлетворения.

Это не слабость, а энергосберегающий механизм. Мозг говорит: «Тренировка даст результат через месяцы. Диван приносит комфорт прямо сейчас. Выбираю диван».

Также исследования показывают связь между уровнем глюкозы и мотивацией. Низкий уровень глюкозы сигнализирует мозгу о необходимости экономить энергию, отдавая предпочтение простым, немедленно вознаграждаемым действиям.

Прием пищи, богатой глюкозой (25 г), действительно улучшает выполнение сложных задач, но не потому, что «заправляет энергией», а потому, что сигнализирует мозгу: «энергия есть, можно тратить усилия».

Что это значит для вас

Первое: перестаньте винить себя. Если после тяжелого дня вы не хотите идти на тренировку — это не ваша слабость и не отсутствие силы воли. Это нормальная работа мозга, который бережет ресурсы для важных дел.

Второе: тактика «просто начни» работает только тогда, когда у вас есть мотивация. Если ее нет, эта фраза звучит как насмешка.

Третье: эффективная стратегия — не бороться с усталостью, а устранять барьеры. Если для тренировки нужно надеть форму, достать коврик и идти в другой конец квартиры, мозг скажет «нет». Если же для тренировки достаточно просто лечь на пол, шанс «да» значительно возрастает.

Практика: микро-тест «Где моя энергия сейчас?»

Это не тест для самодиагностики, а способ честно оценить свой уровень энергии без самокритики.

Ответьте на три вопроса:

1. Насколько сложно вам сейчас выбрать, что приготовить на ужин?

(0) Я уже знаю, что буду есть, без раздумий.

(1) У меня есть примерное представление, но нужно приложить усилие.

(2) Я не хочу об этом думать, закажу доставку или съем что-то готовое.

2. Сколько времени вам нужно, чтобы уговорить себя сделать зарядку?

(0) Меньше минуты.

(1) От 1 до 5 минут.

(2) Больше 5 минут или я откладываю на завтра.

3. Как вы себя чувствуете прямо сейчас?

(0) Бодро.

(1) Слегка усталый(ая), но могу собраться.

(2) Вымотан(а), хочется только лежать.

Если у вас больше 3 баллов — ваш уровень энергии низкий. Не пытайтесь «героически начать».

Вместо этого сделайте одно из трех:

Дышите. 60 секунд медленного дыхания (вдох на 4 секунды, выдох на 6 секунд).

Выпейте стакан воды.

Сделайте что-то простое на 1 минуту: одно отжимание, потянитесь, откройте холодильник и возьмите яблоко.

Не пытайтесь сделать все сразу. Выберите одно действие.

Практика: вопрос «Сколько решений я уже принял сегодня?»

В конце дня задайте себе вопрос: «Сколько решений я принял с утра?» Не считайте, просто почувствуйте порядок числа. Если их больше 20–30, ваш мозг находится в режиме экономии. Это нормально.

Что делать: сведите количество вечерних решений к минимуму. Подготовьте все с вечера: одежду для тренировки, продукты для завтрака, бутылку воды на тумбочку. Когда утром не нужно принимать решения, вы просто делаете.

Практика: «Стоп-сигнал»

Если вы чувствуете, что начинаете себя убеждать или ругать, скажите вслух или про себя: «Стоп. Я не буду себя заставлять. Я просто сделаю микрошаг на 5 минут».

Это остановит цикл вины, который только усиливает усталость.

Шаблон: карточка «Микро-решения на сегодня»

Это не план на неделю и не трекер. Это просто фиксация трех микрошагов, которые вы готовы сделать сегодня — не больше.

ГЛАВА 1.2 Правило 5 минут: Как превратить «никогда не смогу» в «сделаю ровно 5 минут»

Что надо знать

Правило 5 минут не про результат, а про то, как начать. Оказывается, главный тормоз — не нехватка времени или сил, а страх перед большой задачей. Если начать с 5 минут, страх уходит.

Научный подход — модель Fogg. Профессор Би Джей Фогг из Стэнфорда говорит, что для действия нужны три вещи: мотивация, способность и триггер. Мотивацию сложно контролировать, но можно сделать действие легким.

Принцип Фогга: занятие должно занимать меньше 30 секунд. Например: «После кофе я сделаю 2 отжимания» и сразу порадуюсь — это создает дофаминовый эффект.

Правило 2 минут (Джеймс Клир). В книге «Атомные привычки» он предлагает любую привычку сократить до 2 минут или меньше.

Пример: «Хочу больше читать» → «Прочитаю одну страницу». Первые 2 минуты — это как «шлюз», который помогает продолжить.

Работает! Микропривычки повышают приверженность на 30%. Если связать новое с уже привычным, шансы на выполнение выше.

Правило «никогда не пропускай дважды» снижает стресс на 65%.

Почему 5 минут?

Когда вы устали, мысль о тренировке или здоровом ужине кажется невозможной. Мозг рисует картинку: час усилий, грязная посуда, сложный рецепт. Вы выбираете диван и доставку.

Правило 5 минут ломает этот сценарий. Вы не обещаете сделать всю тренировку. Вы говорите себе: «Сделаю 5 минут».

Почему это работает: Как только вы начинаете, возникает инерция движения. Исследования показывают, что в 80% случаев после 5 минут человек продолжает.

Даже если нет — 5 минут уже что-то! Это победа.

Главное изменение в мышлении:

Вместо "Я должен заниматься 40 минут" → "Сделаю 5 минут. Если захочу — продолжу. Если нет — остановлюсь".

Вместо "Мне нужно сложное полезное блюдо" → "Потрачу 5 минут на подготовку: помою овощи, достану контейнеры".

Вместо "Я провалил день, потому что не сделал всё идеально" → "Сделал 5 минут. Это уже прогресс".

Почему малые шаги работают?

Модель Fogg ($B = MAP$)

Би Джей Фогг объясняет, почему попытки изменить поведение часто проваливаются.

$B = MAP$ (Поведение = Мотивация × Способность × Триггер).

Мотивация часто нестабильна: сегодня вы полны энтузиазма, завтра нет.

Способность (Ability) — это то, что вы можете контролировать и улучшать.

Вывод: вместо того чтобы ждать мотивации, сделайте действие настолько легким, что оно не потребует усилий.

Фогг говорит: «Увеличение способности (упрощение действия) почти всегда эффективнее и устойчивее, чем попытка повысить мотивацию».

Правило 2 минут (Джеймс Клир)

В книге «Атомные привычки» Джеймс Клир пишет: «Любую привычку можно сократить до 2 минут или меньше».

Примеры:

Желаемая привычка	2-минутная версия
Читать 30 минут в день	Прочитать одну страницу
Бегать 5 км	Надеть кроссовки
Медитировать 20 минут	Сесть и сделать 3 вдоха
Писать книгу	Написать одно предложение

Как начать что-то новое за 5 минут и не бросить

Часто бывает сложно начать что-то менять в жизни, потому что кажется, что это долго и сложно. Но что, если попробовать сделать первый шаг всего за 5 минут? Это реально работает!

Как это работает?

Маленькие победы дают дофамин. Когда ты делаешь что-то маленькое и успешное, мозг выделяет дофамин. Это как награда за труд, и тебе хочется повторить.

Привычка становится проще. Когда ты делаешь что-то 5 минут, это не кажется таким уж сложным. Потом, когда ты привыкнешь, можно будет делать больше.

Как это сделать?

Шаг 1. Выбери якорь

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.