



СОЛАРИОН
10-МИНУТНЫЕ СИСТЕМЫ™

КНИГА
#13

ПОДСКАЗКА

НАГРАДА

СТРЕМЛЕНИЕ

ЗАТРАТЫ

ДЕЙСТВИЕ

ПОВТОРЕНИЕ

10 МИНУТ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПРИВЫЧКУ™

*Сначала построй привычку,
которую можно повторять.
Потом увеличивай нагрузку.*

А. СОЛАРИОН

Ауриэль Соларион

10 минут, чтобы создать Привычку

<https://litres.ru/74536168>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты решаешь выработать новую привычку. На этот раз всё серьёзно. Первый день отлично. Второй тоже. На третий сложнее. На четвёртый дела. На пятый уже неинтересно. А потом наступает день, когда ты просто не делаешь то, что собирался. И говоришь: «Начну с понедельника».

Цикл повторяется. Начало. Прогресс. Трение. Спад. Остановка. Вина. Перезапуск.

Проблема не в том, что ты не умеешь начинать. Проблема в том, что ты снова и снова строишь привычки так, будто мотивация обязана быть постоянной. А она меняется. Энергия меняется.

Главный вопрос не «как стать мотивированным?», а «как построить привычку, которая переживёт момент, когда мотивация исчезнет?»

КНИГА показывает цикл сброса привычки и точку перелома: якорь, первое трение, правило возврата.

10 минут, чтобы создать привычку: выбери одно действие; привяжи к якорю; уменьши; убери трение; повтори. Повторяемость важнее интенсивности.

Привычка — не цель. Это маленький повторяемый мост между тем, где ты сейчас, и тем, чем хочешь стать.

Содержание

ПРОЛОГ	5
ЛОВУШКА МОТИВАЦИИ	11
2. ПОЧЕМУ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ	14
ПОСТОЯННО ЛОМАЮТСЯ	
5. ДЕНЬ, КОГДА МОТИВАЦИЯ ИСЧЕЗАЕТ	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ауриэль Соларион

10 минут, чтобы создать Привычку

ПРОЛОГ

Ты решаешь выработать новую привычку.

На этот раз всё серьёзно.

Ты будешь заниматься спортом.

Будешь читать.

Будешь учить английский.

Будешь работать над своим проектом.

Будешь раньше вставать.

Наконец-то разберёшься с финансами.

Будешь писать каждый день.

Перестанешь бесконечно листать телефон по вечерам.

Ты строишь план.

Иногда даже покупаешь что-нибудь для нового начала.

Новый блокнот.

Новые кроссовки.

Новое приложение.

Новое расписание.

Новый старт.

Первый день проходит отлично.

Второй тоже.

На третий становится чуть сложнее.

На четвёртый появляются дела.

На пятый всё уже не кажется таким интересным.

А потом наступает день, когда ты просто не делаешь то, что собирался.

Ничего драматичного.

Просто не сделал.

А на следующее утро старое поведение уже снова рядом.

И тогда ты говоришь себе:

«Ладно. Начну с понедельника».

Понедельник приходит.

Ты начинаешь снова.

И теперь обещаешь себе:

«В этот раз нормально. Без халтуры».

Больше дисциплины.

Больше постоянства.

Больше усилий.

Больше контроля.

А потом происходит то же самое.

Начало.

Прогресс.

Трение.

Спад.

Остановка.

Вина.

Перезапуск.

И снова.

И снова.

Через несколько таких циклов ты можешь вообще перестать себе доверять.

Начинаешь говорить:

«Я просто недисциплинированный».

«Я никогда ни на чём не держусь долго».

«Я постоянно загораюсь, а потом всё бросаю».

«Я знаю, что нужно делать. Просто почему-то не делаю».

Вот эта последняя фраза особенно важна.

Потому что, возможно, проблема не в том, что ты не умеешь начинать.

Проблема может быть в другом:

ты снова и снова строишь привычки так, будто мотивация обязана быть постоянной.

А она не будет.

Твоя энергия меняется.

Настроение меняется.

Работа меняется.

Нагрузка меняется.

Среда меняется.

Жизнь меняется.

Поэтому главный вопрос здесь не:

«Как стать более мотивированным?»

А:

«Как построить привычку, которая переживёт момент, когда мотивация исчезнет?»

Об этом и эта книга.

Не о десяти новых привычках.

Не о чудодейственной утренней рутине.

Не о полном превращении себя в другого человека.

Одна привычка.

Один механизм.

Один цикл.

Одна точка перелома.

Одна практическая система.

Один следующий шаг.

1. У ТЕБЯ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОБЛЕМА С МОТИВАЦИЕЙ

Начнём с простого различия.

Ты умеешь чего-то хотеть.

В этом проблема редко.

Ты можешь хотеть стать здоровее.

Хочешь больше читать.

Хочешь чему-то научиться.

Хочешь построить дело.

Хочешь экономить деньги.

Хочешь изменить свою жизнь.

Хотеть легко.

Начинать тоже иногда удивительно легко.

Сложность начинается позже.

В тот момент, когда первоначальный заряд исчезает.

Именно здесь ломается огромное количество попыток выработать привычку.

Первые дни новая привычка держится на воодушевлении.

Ты представляешь будущую версию себя.

Видишь результат.

Чувствуешь вдохновение.

Принимаешь решение.

Но реальное поведение живёт в совершенно другой реальности.

Среда.

Усталость.

Вторник утром.

Плохая погода.

Телефон рядом.

Работа.

Сообщения.

Дела.

И ты не хочешь делать то, что вчера казалось прекрасной идеей.

Ничего необычного.

Просто наступила реальность.

И теперь новая привычка должна конкурировать с ней.

Вот первый важный сдвиг:

Привычку нельзя строить только под свои лучшие дни.

Её нужно строить под обычный день.

Именно обычный день проверяет архитектуру.

ЛОВУШКА МОТИВАЦИИ

Цикл часто выглядит так:

Я хочу изменить что-то



Я чувствую мотивацию



Я выбираю большую версию привычки



Я делаю её



Я чувствую прогресс



Мотивация меняется



Привычка начинает казаться дорогой



Я сопротивляюсь



Я пропускаю



Я чувствую вину



Я жду возвращения мотивации



Я начинаю снова

Основная ошибка возникает в самом начале.

Ты построил привычку вокруг временного эмоционального состояния.

А потом ожидал, что это состояние станет постоянным.

Не станет.

И это не означает, что с тобой что-то не так.

Мотивация полезна.

Просто она плохо подходит на роль фундамента для постоянного повторения.

ВОПРОС АРХИТЕКТОРА

Вместо:

«Насколько я сегодня мотивирован?»

спроси:

«Насколько легко мне повторить это действие?»

Это уже другая система координат.

Представь две версии одной привычки.

Вариант А

Читать по 40 страниц каждый вечер.

Вариант Б

Читать две страницы после чистки зубов.

Первый вариант выглядит серьезнее.

Второй может оказаться намного устойчивее.

А твоя задача — не создать самое впечатляющее дей-

ствие.

Твоя задача — создать повторение.

Это должно изменить твоё отношение к привычкам.

Нет магического числа дней.

Нет универсального срока.

И один плохой день не стирает всю архитектуру.

Настоящая задача — создать достаточно повторений в подходящем контексте, чтобы действие со временем требовало меньше сознательных усилий.

Инсайт СОЛАРИОН

Привычка становится сильнее не благодаря интенсивности, а благодаря повторяемости.

2. ПОЧЕМУ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ ПОСТОЯННО ЛОМАЮТСЯ

Большинство неудачных привычек погибают не потому, что человеку всё равно.

Они погибают потому, что сама конструкция оказывается слишком дорогой.

И здесь речь не только о деньгах.

День.

Время.

Внимание.

Энергия.

Подготовка.

Принятие решений.

Эмоциональное усилие.

Физическое усилие.

У любого поведения есть цена.

И чем больше элементов нужно собрать перед началом, тем больше мест, где всё может сломаться.

Возьми простую фразу:

«Я хочу каждое утро заниматься спортом».

Звучит просто.

Но внутри может находиться целая цепочка.

Проснуться.

Встать.

Найти одежду.

Выбрать тренировку.

Налить воду.

Найти наушники.

Проверить заряд.

Разогреться.

Тренироваться.

Принять душ.

Переодеться.

Собраться на работу.

Само предложение скрывает архитектуру.

А именно архитектура определяет, переживёт ли привычка реальную жизнь.

СКРЫТАЯ ЦЕНА

У любой привычки есть видимое действие.

И есть невидимая подготовка.

Например:

Видимая привычка:

читать каждый вечер.

Скрытые условия:

книга должна быть под рукой;

телефон не должен затягивать тебя в другое;

должно хватать времени;

должно хватать сил;

нужно знать, с какого места продолжать;

нужно захотеть начать.

Если несколько условий рушатся одновременно, поведение внезапно начинает казаться слишком тяжёлым.

И человек обвиняет дисциплину.

Хотя проблема может быть в трении.

ПЕРВЫЙ БАРЬЕР

Рассмотрим другой пример.

Ты хочешь играть на гитаре.

Но гитара убрана в чехол.

Чехол лежит в шкафу.

Шкаф заставлен вещами.

Стойка сложена.

Тюнер куда-то пропал.

Телефон лежит рядом.

И внезапно:

«Поиграть на гитаре»

превращается в проект.

Ты не играешь.

И говоришь себе:

«Наверное, мне просто не хватает дисциплины».

А решение может быть гораздо проще.

Поставить гитару так, чтобы она была готова к игре.
Теперь первое действие:
взять её в руки.
Ничего другого.

3. ЦИКЛ СБРОСА ПРИВЫЧКИ™

Большинство сорвавшихся привычек проходят примерно
через одну и ту же последовательность:

НАМЕРЕНИЕ



«Надо бы это делать».



СИЛЬНЫЙ СТАРТ



«В этот раз всё будет нормально».



ТРЕНИЕ



«Это сложнее, чем я думал».



СПАД МОТИВАЦИИ



«Сегодня не очень хочется».



УХОД



«Сделаю потом».



ОБЛЕГЧЕНИЕ



«Хорошо, что не пришлось заниматься этим сейчас».



ЗАКРЕПЛЕНИЕ



«Потом» становится привычным ответом.

И именно этот цикл нам предстоит сломать.

ИЛЛЮЗИЯ ПЕРЕЗАПУСКА

Представь человека, который решил бегать.

Понедельник:

30 минут.

Вторник:

30 минут.

Среда:

слишком много дел.

Четверг:

устал.

Пятница:

пропустил.

Суббота:

«Ладно. С понедельника начну нормально».

Понедельник:

новый план.

новая музыка.

новый маршрут.

новая решимость.

30 минут.

И цикл запускается снова.

Заметь, чего здесь не происходит.

Никто не исследует:

«Почему система перестала работать в среду?»

Вместо этого человек просто снова увеличивает мотивацию.

Это и есть иллюзия перезапуска.

Тебе не нужен лучший старт.

Тебе нужна другая архитектура.

СОЛАРИОН — ПРИНЦИП ПРИВЫЧКИ

НЕ СТРОЙ ИДЕАЛЬНУЮ ПРИВЫЧКУ.

**СТРОЙ ПРИВЫЧКУ, КОТОРУЮ МОЖНО ПО-
ВТОРЯТЬ.**

Идеальная привычка, которая прожила три дня, слабее скромной привычки, которая продолжается месяцами.

4. ЦЕНА СЛИШКОМ БОЛЬШОГО СТАРТА

Это одна из самых распространённых ошибок.

Ты начинаешь на уровне человека, которым хочешь стать.

А не на уровне человека, которым являешься сейчас.

Ты не говоришь:

«Буду тренироваться по десять минут».

Ты говоришь:

«Буду ходить в зал пять раз в неделю».

Не:

«Прочитаю две страницы».

А:

«Буду читать по 30 страниц каждый день».

Не:

«Напишу один абзац».

А:

«Буду писать по тысяче слов каждое утро».

Такой старт выглядит серьёзно.

Выглядит как настоящее решение.

Выглядит как личная трансформация.

Но его может оказаться слишком трудно повторять.

ФАНТАЗИЯ О НОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Нет ничего плохого в больших целях.

Проблема появляется тогда, когда ты превращаешь большую цель в ежедневный минимум.

Ты хочешь стать писателем.

Поэтому требуешь от себя тысячу слов.

Хочешь стать сильнее.

Поэтому требуешь полноценную тренировку.

Хочешь выучить язык.

Поэтому назначаешь себе час.

Хочешь навести порядок.

Поэтому планируешь переделать всю жизнь.

Новая версия себя становится обязательным стандартом.

А реальная жизнь не может постоянно ему соответствовать.

И тогда обычное трение воспринимается как личный провал.

МИНИМАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ

Решение не в том, чтобы отказаться от большой цели.

Нужно создать её меньшую версию.

Версию, которая сохраняет действие живым.

Назовём её:

МИНИМАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ™

Это самая маленькая настоящая форма привычки, которую можно выполнить и всё равно считать день состоявшимся.

Не ноль.

Не имитация.

Не лазейка.

Настоящее действие.

Просто меньшее.

ПРИМЕРЫ

Чтение

Полная версия:

30 страниц.

Минимальная версия:

2 страницы.

Спорт

Полная версия:

45 минут.

Минимальная версия:

10 минут.

Письмо

Полная версия:

1000 слов.

Минимальная версия:

один абзац.

Изучение языка

Полная версия:

45 минут.

Минимальная версия:

10 минут.

Рисование

Полная версия:

готовая иллюстрация.

Минимальная версия:

один набросок.

Учёба

Полная версия:

два часа.

Минимальная версия:

10 минут.

Минимальная версия отвечает на один важный вопрос:

«Что я всё ещё могу сделать, если сегодня всё идёт неидеально?»

Это и есть настоящий тест.

Не:

«Что я могу сделать, когда я мотивирован?»

А:

«Что я могу сделать, когда устал, занят, отвлечён или просто не хочу?»

Такая привычка имеет гораздо больше шансов пережить обычную жизнь.

5. ДЕНЬ, КОГДА МОТИВАЦИЯ ИСЧЕЗАЕТ

Наступит день, когда мотивации не будет.

Не потому, что ты провалился.

А потому, что мотивация по определению меняется.

Ты просыпаешься и вдруг чувствуешь:

«Не хочу».

Вчера всё было легко.

Сегодня — нет.

Этот момент не является нарушением процесса.

Он и есть часть процесса.

Именно в этот день система проверяется.

ТЕСТ ПЛОХОГО ДНЯ

Спроси себя:

«Могу ли я сегодня сделать минимальную версию?»

Если да —

сделай.

Если нет —

уменьши действие ещё немного.

Это важно.

Ты не снижаешь амбиции.

Ты защищаешь непрерывность.

ПРИМЕР

Твоя привычка:

тренироваться по часу.

Плохой день:

после работы сил почти нет.

Старая система:

«Сегодня не получится. Пропущу».

Система Архитектора:

«Сегодня достаточно десяти минут».

Ты приходишь.

Делаешь десять минут.

Может быть, двадцать.

Может быть, весь час.

Но это уже не главное.

Главное:

привычка не исчезла.

ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ

Привычка — это во многом отношение к повторению.

Поэтому защищай само повторение.

Не позволяй одному тяжёлому дню решать, существует ли привычка вообще.

Исследования формирования привычек показывают, что единичный пропуск не обязательно разрушает процесс формирования автоматичности.

Это не означает, что пропуски не имеют значения.

Это означает другое:

один пропуск не обязан превращаться в обвал.

Опасен не только первый пропуск.

Опасна история, которую ты создаёшь после него.

6. ЯКОРЬ

Новой привычке легче закрепиться, когда у неё есть место в твоём дне.

Вместо:

«Когда-нибудь сегодня почитаю».

Сделай:

«После чистки зубов прочитаю две страницы».

Во втором варианте появился триггер.

Назовём его:

ЯКОРЬ™

Якорь — это уже существующее событие, к которому ты привязываешь новое действие.

После кофе — две страницы.

После обеда — десять минут прогулки.

После работы — язык.

После чистки зубов — растяжка.

После открытия ноутбука — один абзац.

После ужина — учёт расходов.

Привычка получает конкретное место в архитектуре дня.

НЕ ПОЛАГАЙСЯ НА ПАМЯТЬ

Люди часто говорят:

«Мне просто нужно не забывать».

Но это не система.

Каждый раз, когда тебе нужно вспомнить о привычке самому, она конкурирует со всем остальным, что уже находится у тебя в голове.

Якорь снижает количество решений.

ФОРМУЛА «ЕСЛИ — ТО»

Составь простую фразу:

Если происходит А, тогда я делаю Б.

Например:

Если я закончил завтрак, тогда читаю две страницы.

Если я закрыл рабочий ноутбук, тогда десять минут занимаюсь английским.

Если я ставлю телефон на зарядку, тогда пять минут растягиваюсь.

Если я сел за стол в девять утра, тогда пишу один абзац.

Теперь у привычки есть запуск.

ИНСАЙТ СОЛАРИОН

Привычку проще повторять, когда тебе не приходится каждый раз решать, когда именно её делать.

Дай ей место.

Дай ей сигнал.

Потом позволь повторению сделать своё.

7. УБЕРИ ПЕРВЫЙ БАРЬЕР

Посмотри на свою привычку.

И спроси:

«Что должно произойти непосредственно перед тем, как я действительно начну?»»

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.