



СОЛАРИОН
10-МИНУТНЫЕ СИСТЕМЫ™

КНИГА
#14

ОСОЗНАННОСТЬ

УВЕРЕННОСТЬ

ВЫБОР

СВОБОДА

ДЕЙСТВИЕ

НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ОСОЗНАННОСТЬ
ДИСЦИПЛИНА
СВОБОДА

10 МИНУТ, ЧТОБЫ СЛОМАТЬ ПЛОХУЮ ПРИВЫЧКУ™

*Перестань бороться с собой.
Измени цикл.*

А. СОЛАРИОН

Ауриэль Соларион

10 минут, чтобы сломать Плохую Привычку

<https://litres.ru/74541453>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты уже знаешь, что эта привычка тебе вредит. Но дело не в этом.

Ты знаешь, что не хочешь проверять телефон каждые пять минут. Знаешь, что не собирался ещё сорок минут листать ленту. Знаешь, что важная работа опять откладывается. И всё равно делаешь. Иногда почти автоматически. А потом спрашиваешь себя: «Зачем я опять это сделал?»

Здесь люди чаще всего ставят себе неправильный диагноз. Они говорят: «Мне просто не хватает дисциплины». И начинают сильнее себя давить. Придумывают правила. Удаляют приложение. Потом устанавливают обратно.

Потому что понимать — не то же самое, что уметь прервать цикл. Тебе нужно понять, что происходит за несколько секунд до самого поведения. Именно там система принимает решение.

СОЛАРИОН показывает цикл плохой привычки и точку перелома: импульс — это информация, а не приказ. Замени

реакцию. Поставь барьер трения. Используй десятиминутную паузу. Прерывай раньше.

Не воюй с привычкой каждый раз, когда она появляется. Измени условия, которые её воссоздают.

Содержание

ХОЛОДНОЕ ОТКРЫТИЕ	5
ЧАСТЬ I	13
ЧАСТЬ II	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ауриэль Соларион

10 минут, чтобы сломать Плохую Привычку

ХОЛОДНОЕ ОТКРЫТИЕ

Ты уже знаешь, что эта привычка тебе вредит.

Но дело не в этом.

Ты знаешь, что не хочешь проверять телефон каждые пять минут.

Знаешь, что не стоит снова открывать холодильник, если ты не голоден.

Знаешь, что не собирался ещё сорок минут листать ленту.

Знаешь, что не стоит смотреть очередное видео глубокой ночью.

Знаешь, что не нужно снова покупать то, что тебе не нужно.

Знаешь, что необязательно отвечать на каждое уведомление.

Знаешь, что важная работа опять откладывается.

И всё равно...

ты это делаешь.

Иногда почти автоматически.

Без какого-то настоящего решения.

Ты замечаешь телефон.

Берёшь его.

Открываешь приложение.

Начинаешь листать.

Проходит десять минут.

И ты спрашиваешь себя:

«Зачем я опять это сделал?»

Здесь люди чаще всего ставят себе неправильный диагноз.

Они говорят:

«Мне просто не хватает дисциплины».

И начинают сильнее себя давить.

Придумывают правила.

Удаляют приложение.

Потом устанавливают его обратно.

Обещают себе, что завтра всё будет иначе.

Потом возникает та же ситуация.

Тот же импульс.

То же движение.

То же действие.

То же облегчение.

И то же сожаление.

Со временем проблема становится больше самой привычки.

Ты перестаёшь себе доверять.

Начинаешь думать:

«Я прекрасно понимаю, что делаю. Почему я не могу остановиться?»

Потому что понимать — не то же самое, что уметь прервать цикл.

Тебе не обязательно становиться сильнее.

Тебе нужно понять, что происходит за несколько секунд до самого поведения.

Именно там система принимает решение.

Не философски.

Не сознательно.

Поведенчески.

Есть точка запуска.

Есть импульс.

Есть привычная реакция.

А затем появляется награда.

Иногда это удовольствие.

Иногда облегчение.

Иногда отвлечение.

Иногда сильная стимуляция.

Иногда уход от неприятной мысли.

Иногда просто исчезновение неопределённости.

Поведение сохраняется, потому что **прямо сейчас** оно что-то тебе даёт.

Даже если потом приходится платить.

В этом и состоит парадокс.

Привычка может противоречить твоим долгосрочным це-

лям и одновременно быть полезной для тебя в ближайшие тридцать секунд.

Поэтому вопрос не в том:

«Как мне возненавидеть эту привычку настолько, чтобы бросить?»

Вопрос лучше:

«Что эта привычка даёт мне прямо сейчас?»

Когда ты это понимаешь...

у тебя появляется место для вмешательства.

ОСНОВНАЯ ИДЕЯ

Плохая привычка — это не просто действие, которое ты много раз повторяешь.

Это повторяющееся решение повторяющейся ситуации.

Иногда решение плохое.

Иногда устаревшее.

Иногда оно решает маленькую проблему сейчас, создавая большую потом.

Но в конкретный момент оно всё равно выполняет какую-то функцию.

Тебе скучно.

Ты начинаешь листать ленту.

Скука исчезает.

Тебе тревожно.

Ты проверяешь сообщения.

На секунду снижается неопределённость.

Ты устал.

Открываешь видео.

Не нужно думать.

Тебе одиноко.

Ты ищешь стимуляцию.

Неприятное состояние меняется.

Тебе тяжело приступить к задаче.

Ты находишь что-то попроще.

Давление падает.

Главное здесь не то, выглядит ли поведение логичным со стороны.

Главное:

что происходит сразу после него?

Именно немедленные последствия учат наше поведение повторяться.

Поэтому плохие привычки могут держаться очень долго.

Долгосрочная цена очевидна.

Награда приходит сразу.

А в состоянии давления именно немедленное часто побеждает важное.

СДВИГ СОЛАРИОН

Старая интерпретация:

«Я продолжаю это делать, потому что у меня нет

самоконтроля».

Новая интерпретация:

«Это поведение стало предсказуемой реакцией на предсказуемую точку запуска, потому что оно быстро даёт мне определённый результат».

Этот сдвиг важен.

Потому что теперь можно не ругать себя, а исследовать цикл.

А когда цикл становится видимым...

можно найти точку перелома.

ЦИКЛ ПЛОХОЙ ПРИВЫЧКИ™

Базовая схема:

ТОЧКА ЗАПУСКА



Что-то происходит.



ИМПУЛЬС



Система ожидает привычную реакцию.



ДЕЙСТВИЕ



Ты делаешь привычное.



НЕМЕДЛЕННАЯ НАГРАДА



Ты что-то получаешь.

Облегчение.

Удовольствие.

Отвлечение.

Стимуляцию.

Ощущение контроля.

Побег.



ЦЕНА



Позже появляется долгосрочное последствие.



ЗАКРЕПЛЕНИЕ



Система учится:

«Эта реакция сработала».



ПОВТОР

Цель этой книги не в том, чтобы уничтожить все неприятные импульсы.

Цель — изменить то, что происходит **после точки запуска** и до **автоматического действия**.

Именно там находится твой рычаг.

ЧАСТЬ I

УВИДЬ ЦИКЛ

1. МОМЕНТ ДО

Большинство людей начинают изучать привычку слишком поздно.

Они смотрят на последствия.

«Я два часа листал телефон».

«Я съел всё, что было в упаковке».

«Я купил какую-то ерунду».

«Я снова лёг спать слишком поздно».

«Я опять сорвался».

«Я потратил всё утро впустую».

Но к этому моменту действие уже закончено.

Гораздо полезнее спросить:

«Что происходило за тридцать секунд до этого?»

Возможно, тебе было скучно.

Ты чего-то ждал.

Пришло сообщение.

Появилась неопределённость.

Ты собирался начать неприятную задачу.

Ты устал.

Вспомнил что-то неприятное.

Остался один.

Зашёл в комнату, где привычка обычно и запускается.

Поведение часто начинается раньше видимого действия.

Оно начинается с изменения внутреннего состояния.

ПЕРВАЯ ПОДСКАЗКА

Подумай о своей привычке.

Что обычно происходит прямо перед ней?

Не то, что происходит уже во время действия.

А момент непосредственно перед ним.

Именно там начинается расследование.

Запиши:

«Обычно я делаю это, когда...»

Закончи фразу пять раз.

Обычно я делаю это, когда...

Мне скучно.

Я чего-то жду.

Я нервничаю.

Я устал.

Я пытаюсь от чего-то уйти.

Я не уверен, что делать.

Я один.

Мне некомфортно.

Я переключаюсь между задачами.

Теперь посмотри на ответы.

Возможно, ты заметишь кое-что важное.

Привычка не возникает случайно.

ТРИГГЕР — ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЫТИЕ

Триггер может быть внешним.

Уведомление.

Комната.

Человек.

Время.

Место.

Звук.

Сообщение.

Но триггер может быть и внутренним.

Мыслью.

Эмоцией.

Ощущением в теле.

Усталостью.

Скукой.

Тревогой.

Неопределённостью.

Сомнением в себе.

Даже мысль:

«Я вообще не хочу сейчас этим заниматься».

может оказаться достаточной.

Поэтому первая задача не в том, чтобы бороться с действием.

Первая задача — найти триггер.

2. СКРЫТАЯ ПРИЧИНА

Вот здесь начинается самое интересное.

Со стороны привычка может выглядеть совершенно нелогично.

Но внутри она часто выполняет понятную краткосрочную функцию.

Представь.

Ты садишься работать.

Задача кажется мутной.

Непонятно, с чего начать.

Появляется трение.

Ты проверяешь телефон.

И вдруг появляется совершенно очевидное действие.

Листать.

Читать.

Смотреть.

Отвечать.

Задача исчезает из центра внимания.

На секунду становится легче.

Облегчение.

Телефон не решил задачу.

Он решил дискомфорт.
И это принципиальная разница.

ЗАДАЙ ЛУЧШИЙ ВОПРОС

Не спрашивай:

«Почему я продолжаю делать эту глупость?»

Спроси:

«Что это поведение даёт мне сразу?»

Может быть:

облегчение;

стимуляцию;

ощущение определённости;

комфорт;

новизну;

контроль;

контакт с людьми;

отвлечение;

побег от усилия;

побег от эмоций.

Плохая привычка часто сохраняется потому, что очень быстро даёт что-то из этого списка.

КРАТКОСРОЧНАЯ ПОБЕДА

Вот почему одного знания о долгосрочных последствиях

обычно недостаточно.

Ты и так знаешь цену.

Знаешь, что бесконечная лента крадёт время.

Знаешь, что ночные перекусы могут мешать твоим целям.

Знаешь, что откладывание увеличивает давление.

Знаешь, что импульсивные покупки уменьшают твои деньги.

Но знание не отменяет немедленную награду.

Поэтому не строй всю стратегию вокруг:

«Я же всё понимаю».

Строй её вокруг другого вопроса:

«Я знаю, что происходит в момент импульса. Что я сделаю тогда по-другому?»

3. ЛОВУШКА ОБЛЕГЧЕНИЯ

Некоторые плохие привычки даже не делают тебя счастливее.

Они просто делают тебя **менее несчастным в конкретную минуту.**

И это другое.

Тебе не обязательно нужен сам вредный объект.

Тебе может быть нужно облегчение.

Тебе не обязательно нужен бесконечный скроллинг.

Тебе может быть нужен побег.

Ты не обязательно хочешь избежать разговора.

Ты хочешь, чтобы напряжение прекратилось.

Ты не обязательно хочешь снова проверять.

Ты хочешь, чтобы неопределённость хоть ненадолго исчезла.

Так возникает:

ЛОВУШКА ОБЛЕГЧЕНИЯ™
ДИСКОМФОРТ



ПЛОХАЯ ПРИВЫЧКА



ОБЛЕГЧЕНИЕ



ОБУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ



В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ РЕАКЦИЯ ВЕРОЯТНЕЕ

Проблема не обязательно в том, что действие приятно.

Проблема в том, что оно работает быстро.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Если ты просто уберёшь привычное поведение, не заменив функцию, которую оно выполняло, система может найти другой побег.

Убрал социальные сети.

Начал читать новости.

Убрал новости.

Перешёл на видео.

Убрал видео.

Начал бесцельно убирать кухню.

Объект изменился.

Механизм остался.

Поэтому:

Прервать действие не всегда достаточно.

Нужно понять, какую работу оно выполняло.

4. АВТОМАТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ

Есть момент, когда привычка начинает казаться неизбежной.

Ты замечаешь триггер.

И рука уже движется.

Ты разблокируешь телефон ещё до того, как успеваешь осознанно решить, нужен ли он тебе.

Открываешь приложение ещё до того, как вспоминаешь, зачем.

Идёшь на кухню.

Открываешь холодильник.

Вводишь адрес сайта.

Тянешься за едой.

Открываешь ещё одну вкладку.

В такие моменты люди говорят:

«Это происходит автоматически».

И в каком-то смысле они правы.

Но автоматичность не магия.

Это просто очень быстрая выученная реакция.

А скорость создаёт проблему:

ты можешь заметить своё решение только после того, как уже начал действовать.

Поэтому цель не в том, чтобы требовать от себя идеального контроля.

Цель — создать **пространство**.

ОКНО ПАУЗЫ™

Есть разница между:

ТРИГГЕР → ДЕЙСТВИЕ

и:

ТРИГГЕР → ПАУЗА → ВЫБОР

Эта маленькая пауза способна изменить всё.

Пять секунд.

Десять.

Минута.

Дело не во времени.

Дело в том, что реакция перестаёт быть полностью бесшовной.

5. ПЕРВАЯ ТОЧКА ПЕРЕЛОМА

У любого цикла есть место, где вмешательство обходится дешевле всего.

Для плохих привычек оно часто находится очень близко к началу.

Не после тридцати минут скроллинга.

В момент, когда ты потянулся к телефону.

Не после покупки.

Перед открытием приложения магазина.

Не после переедания.

Перед первым ненужным кусочком.

Не после вспышки злости.

В момент, когда замечаешь, что начинаешь закипать.

Это и есть:

ТОЧКА ПЕРЕЛОМА™

Самый ранний момент, когда ты ещё можешь повлиять на следующее действие.

ПРАВИЛО СОЛАРИОН

ПРЕРЫВАЙ РАНЬШЕ.

Не жди, пока привычка полностью запустится.

Тебе не нужно десять минут бороться с уже начавшимся поведением.

Тебе нужно вмешаться в первые несколько секунд.

ЧАСТЬ II

ПЕРВЫ ЦИКЛ

6. ПЕРЕСТАНЬ ПЫТАТЬСЯ ПОБЕДИТЬ ТОЛЬКО СИЛОЙ ВОЛИ

Сила воли имеет значение.

Но система, которая требует от тебя постоянного сопротивления, очень дорогая.

Представь телефон, лежащий рядом с тобой, который каждые несколько минут показывает новое уведомление.

А твоя стратегия:

«Просто буду игнорировать».

Вариант рабочий.

Но есть другой:

убрать телефон.

Положить его в другую комнату.

Отключить уведомления.

Использовать физический барьер.

Выйти из учётной записи.

Удалить приложение.

Изменить первый экран.

Сделать доступ медленнее.

Теперь ты не воюешь с одним и тем же триггером снова и снова.

Ты меняешь среду.

ТРЕНИЕ РАБОТАЕТ В ОБЕ СТОРОНЫ

Можно сделать нежелательное действие труднее.

И можно сделать полезную альтернативу проще.

Получается простая схема:

ПЛОХАЯ ПРИВЫЧКА

↑ трение

ХОРОШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

↓ трение

Среда начинает делать часть работы за тебя.

БАРЬЕР ТРЕНИЯ™

Барьер трения — это небольшое препятствие между:

ТРИГГЕРОМ

и

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ.

Примеры.

Телефон:

положить в другую комнату.

Покупки:

удалить сохранённые данные карты.

Ночные видео:

выйти из учётной записи.

Перекусы:

не держать еду перед глазами.

Проверка сообщений:

отключить неважные уведомления.

Бесцельный интернет:

поставить блокировку.

Барьер не должен быть драматичным.

Он просто должен дать тебе достаточно времени для выбора.

7. ИЗМЕНИ МАРШРУТ

Люди часто пытаются изменить себя.

Иногда проще изменить маршрут.

Представь коридор.

В нём две двери.

На одной написано:

СТАРАЯ РЕАКЦИЯ

На другой:

НОВАЯ РЕАКЦИЯ

Если старая дверь открыта настежь, а новая спрятана за мебелью, неудивительно, что люди продолжают пользоваться старой.

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.