

Ной Эверт



МОДЕЛЬ ДОЛГОСРОЧНЫХ ПЕРЕМЕН

Ной Эверт

Модель долгосрочных перемен

<https://litres.ru/74565573>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сколько раз вы начинали новую жизнь с понедельника и хоронили ее к пятнице? Эта книга называет это «адам перезапусков» и бьет точно в причину: долгосрочные перемены рушатся не в идеальные дни, а в усталость, авралы, болезни, поездки и эмоциональные спады. LCM предлагает строить систему именно для плохих дней. Здесь есть режим спада, 48-часовое восстановление после срыва, микродействия со сложным процентом, антихрупкость, «аутсорсинг» самодисциплины окружению, планы на точки сбоя и одностраничная панель управления привычками. Финальная цель не стать железным человеком, который никогда не ошибается. Цель - больше не начинать с нуля. Если мотивация вас уже подводила, перестаньте покупать мотивацию. Постройте систему, которая переживет реальную жизнь.

Содержание

Глава 1. Дилемма постоянного «перезапуска»: основные препятствия на пути к долгосрочным изменениям	5
Глава 2. Сущность силы воли: вспомогательный механизм накопления энергии	18
Глава 3. Причины сбоев системы: отсутствие механизма работы в периоды спада	32
Глава 4. Вы думаете, что вам не хватает силы воли, но на самом деле вам не хватает обратной связи	46
Глава 5. Суть проблемы с постоянством: отсутствие механизма обратной связи	48
Глава 6. Обратный эффект жестких стандартов: эффект структурного перенапряжения	62
Глава 7. Логика привычек в окружающей среде: как «по умолчанию» в окружающей среде формирует поведение	75
Глава 8. Основные препятствия на пути долгосрочных изменений: механизм чувства стыда	90
Глава 9. Высокоуровневые навыки роста: быстрое восстановление и системное восстановление	103

Глава 10. Эффект притяжения старой	118
траектории: механизмы, лежащие в основе	
возврата к прежним привычкам	
Конец ознакомительного фрагмента.	127

Модель долгосрочных перемен

Глава 1. Дилемма постоянного «перезапуска»: основные препятствия на пути к долгосрочным изменениям

— Почему вы каждый раз можете начать, но никогда не можете продержаться долго?

1:07 ночи. Вы пристально смотрите на экран смартфона, и свет от него окрашивает потолок в мертвенно-бледный цвет.

Вы только что посмотрели видео из серии «30-дневный план перемен». Человек в видео говорит уверенно, картинка чистая, движения плавные — словно машина, которая никогда не выходит из строя. Он говорит: «Просто продержитесь 21 день, и вы станете другим человеком».

В душе у вас закипает воодушевление: «Хорошо, начну завтра».

Ты открываешь блокнот и записываешь план:

- 6:30 — пробуждение
- Бег 30 минут

- Контроль за завтраком
- В течение дня не пить чай с молоком
- Учиться 1 час вечером
- В 11 ложиться спать

Закончив писать, ты даже немного взволновался, словно подписал договор с судьбой. Ты сказал себе: «На этот раз обязательно».

На следующий день ты действительно встал. На третий день ты тоже справился. На седьмой день у тебя даже появилось воодушевление: «Похоже, у меня действительно получится».

А потом — в какой-то вечер, когда пришлось работать сверхурочно, в какой-то момент эмоционального срыва, в какое-то утро под проливным дождём — ты пропустил один день.

Ты говоришь себе: «Ничего страшного, один пропущенный день — это ерунда, завтра продолжу».

Но, как ни странно, завтра ты не продолжил.

Ты снова пропустил один день.

Потом — три дня.

И потом тебе уже не хотелось открывать тот блокнот.

Через две недели ты наткнулся на другое видео:

«Начиная с сегодняшнего дня, верни контроль над своей жизнью!»

Ты снова зажигаешься энтузиазмом, снова начинаешь, снова терпишь неудачу.

Ты уже стал настоящим профессионалом в деле «новых начинаний».

Вот что я хочу сказать в первую очередь:
у тебя не отсутствует сила воли.

Вы просто попали в «ад перезапусков».

* * *

1. Что такое «ад перезапусков»?

«Ад перезапусков» — это не «один провал». Один провал — это не страшно.

«Ад перезапуска» — это более скрытый и изнурительный цикл, который заставляет вас думать, что вы пытаетесь измениться, но на самом деле вы постоянно повторяете один и тот же структурный срыв.

Обычно это выглядит так:

1. Импульс: вас что-то тронуло, раздражило или задело за живое → «Я должен измениться!»

2. Высокоинтенсивное действие: высокие стандарты, резкие действия, словно спринт на полной скорости

3. Наступают колебания реальности: усталость, пик сезона, эмоции, социальные обязательства, неожиданности

4. Разрыв цепи: план срывается

5. Самоосуждение: «Я снова провалился» → «Я действительно не способен» → «У меня просто нет силы воли»

6. Стыд + уход от реальности: не хочу сталкиваться с этим, не хочу видеть план → сначала спрячусь

7. Оцепенение и компенсация: пролистывание телефона,

переедание, небольшие излишества, чтобы «облегчить страдания»

8. Ещё большее чувство стыда: ещё больше ненавижу себя

9. Повторный старт: чтобы избавиться от стыда, начинаю ещё более жёсткий план

10. Очередной срыв: цикл усугубляется

Вы обнаружите:

что вы не просто ничего не делаете. Вы всё время что-то делаете — «начинаете».

Ваша проблема не в том, что вы не можете начать, а в том, что после начала система неизбежно рушится.

Если сравнить изменения с морским плаванием:

вы не то чтобы не выходили в море, вы просто постоянно вблизи гавани то спускаетесь на воду, то переворачиваетесь, то выходите на берег, то ремонтируете лодку, то снова спускаетесь на воду.

Вы становитесь всё более уставшим, всё больше сомневаетесь в себе, пока однажды не захотите больше выходить в море.

* * *

2. Почему перезапуск «Ада» выглядит так «судьбоносно»?

Потому что он затрагивает две естественные слабости человека, мешающие ему измениться.

Слабость первая: мы любим «решать структурные проблемы с помощью эмоций»

Каждый раз, когда вы начинаете с нуля, вы, как правило, становитесь ещё «жестче»:

встаёте ещё раньше, становитесь ещё строже, ещё дисциплинированнее и ещё менее терпимы к неудачам.

Но самый жестокий факт, касающийся долгосрочных изменений, заключается в том, что:

энтузиазм может помочь вам только начать, но не поддерживать процесс.

Запуск зависит от эмоций, а работа — от структуры.

Энтузиазм — как искра, а структура — как электрическая цепь.

Искра может зажечься один раз, но не сможет зажечь лампу.

Слабость № 2: мы недооцениваем «колебания»

Когда мы составляем планы, мы обычно находимся в хорошем состоянии: полны энергии, сильной мотивации, и будущее кажется нам ясным.

Поэтому мы по умолчанию предполагаем: каждый день в будущем будет таким же, как сегодня.

Но реальность — это не прямая линия, а волны.

Колебания — это норма:

- Наступает пик сезона
- Придётся работать сверхурочно
- Придут болезни
- Настроения приходят
- Придут путешествия

- Будут семейные события
- Искушения придут
- Усталость придет

Если ваша система изменений работает только в «ясную погоду», то в долгосрочной перспективе она обязательно потерпит неудачу.

Ведь в процессе долгосрочных изменений обязательно наступит «дождливый день». Вопрос не в том, наступит ли он, а в том, когда.

* * *

3. Больше всего ранит не разрыв цепи, а «осуждение личности», которое следует за ним

Возможно, вы думаете, что больше всего вас мучает то, что вы не довели дело до конца.

Но ещё большее и ещё смертельнее — те слова, которые вы говорите себе:

«Я, как и ожидалось, не справился».

Эти слова подобны приговору.

Она превращает однократный случай (не выдержал один день) в некий статус (я — неудачник).

А как только идентичность определена, вы больше не «выбираете изменения», а начинаете «убегать от них».

Многих людей сбивает с пути не трудность, а чувство стыда.

Ужас стыда заключается в том, что он заставляет тебя хотеть исчезнуть, а не исправить ситуацию.

И тогда ты начинаешь избегать планов, записей, зеркал, весов и всего, что напоминает тебе о том, что «ты опять не справился».

Вы не ленивы, вы защищаете себя — пытаетесь сохранить то небольшое, что осталось от вашего самоуважения, путем бегства.

Именно поэтому «ад перезапуска» становится всё глубже: ты снова и снова начинаешь с нуля не потому, что тебе нравится начинать, а потому, что хочешь «новым началом» смыть «старый стыд».

Но новое начало снова рушится, и стыд удваивается.

Стыд удваивается, и тебе требуется ещё более резкий перезапуск.

Чем сильнее перезапуск, тем уязвимее система.

Чем уязвимее система, тем быстрее она рушится.

Чем быстрее происходит сбой, тем глубже становится стыд.

Это типичный психологическо-поведенческий замкнутый круг.

И первое, что должна сделать модель долгосрочных изменений (LCM), — это вытащить вас из этого замкнутого цикла.

* * *

4. Первая «спасительная фраза» LCM: дело не в том, что ты неспособен, а в том, что система построена неправильно. Основная идея Модели долгосрочных изменений проста,

но она позволяет человеку вздохнуть с облегчением:

долгосрочные изменения — это не проверка моральных качеств, а системная работа.

Неудача — это недостаток личности, а пробел в структуре.

Когда вы начинаете смотреть на изменения таким образом, ваше внимание решительно смещается:

с вопроса «Почему я такой плохой?» на вопрос «Где в системе пробел?».

Вы начнёте задаваться вопросами:

- Не поставил ли я слишком амбициозную цель?
- Есть ли у меня «резерв на случай спада»?
- Есть ли у меня триггеры по умолчанию, или я каждый день полагаюсь только на силу воли?
- Есть ли у меня план на случай срыва, или при первой же неудаче всё рушится?
- Выдерживает ли моя жизнь такую нагрузку?
- Достаточно ли у меня энергии?

Вы обнаружите:

настоящие мастера не «никогда не терпят неудач», а после неудачи не разрушают себя и способны быстро восстанавливаться.

Это не врождённая черта характера, а результат системного подхода.

* * *

5. Одно различие, определяющее судьбу: вы стремитесь к

«совершенству» или к «непрерывности»?

У людей, оказавшихся в «аду перезапуска», есть одна общая черта:

они втайне стремятся к «идеальному изменению».

Подтекст «идеального изменения» таков:

- Если я буду достаточно безжалостен, я не потерплю неудачу

- Если я потерплю неудачу, значит, я не достаточно решителен

- Поэтому я должен быть ещё более безжалостным

А LCM стремится к совершенно иной цели:

не прерывать цепь.

Под этим подразумевается:

- Я допускаю колебания

- Я допускаю, что у меня может быть плохой день

- Но я не допускаю остановки системы

- У меня всегда есть минимальная версия, которая позволяет мне оставаться на правильном пути

В этом и заключается практическая мудрость долгосрочных изменений:

не нужно каждый день быть на высоте, достаточно просто оставаться в игре.

Если вы в игре, у вас есть шанс.

Отключившись, вы вернётесь на прежнюю траекторию.

* * *

6. Ваша новая задача — не «стать сильнее», а «стать ста-

бильнее»

Если вы готовы рассматривать первую главу как новое начало, я хочу, чтобы вы вынесли из неё один очень чёткий вывод:

главная цель долгосрочных изменений — не сила, а стабильность.

Стабильность достигается за счёт структуры, а не за счёт упорства.

Далее в этой книге я шаг за шагом помогу тебе построить эту структуру.

Вы освоите четыре навыка, которые служат опорой для долгосрочных изменений:

1. Не: продолжать, даже если шаг очень маленький
2. Возможность восстановления: способность быстро вернуться в форму после неудачи
3. Воспроизводимость: еженедельная настройка параметров, чтобы с каждым разом тратить всё меньше усилий
4. Устойчивость: без перенапряжения, без сбоев, способность просуществовать год, три года, десять лет

Эти четыре принципа составляют суть LCM и являются вашей дорожной картой, которая поможет вам избежать «ада перезапусков».

* * *

7. Подведение итогов главы: правда о «Перезагрузке ада» и путь к спасению

Правда о «Перезагрузке ада»:

- Дело не в том, что ты не стараешься, а в том, что ты заменяешь структуру энтузиазмом
- Дело не в том, что тебе не хватает упорства, а в том, что ты недооцениваешь колебания
- Дело не в том, что ты не умеешь держаться, а в том, что после неудачи ты слишком строго судишь себя
- Дело не в том, что у тебя нет методов, а в том, что у тебя нет системы «не прерывать цепочку + перенастройка»

Выход только один:

превратить изменения из «актов воли» в «системный процесс».

* * *

8. Упражнение к этой главе: трёхминутная «диагностика ада перезапуска»

Возьмите лист бумаги или блокнот и запишите три следующих пункта (чем конкретнее, тем лучше):

Упражнение 1: Напишите свой самый распространённый «сценарий перезапуска»

Завершите следующее предложение одним предложением:

«Обычно я перезапускаю процесс изменений после _____ (триггерная ситуация), а затем прерываю цепочку в _____ (ситуация срыва)».

Пример:

«Обычно я возвращаюсь к прежним привычкам, когда вижу, что поправился или испытываю тревогу, а затем срыва-

юсь, когда работаю сверхурочно или плохо сплю».

Упражнение 2: Определите фразу, которая чаще всего возникает у вас после разрыва цепочки

Запишите ту фразу самооценки, которая чаще всего всплывает у вас в голове.

Например:

«Я просто не могу выдержать».

«Я, конечно же, безнадежен».

«Я слишком плох».

Затем переформулируйте её на «язык системы»:

«Моя неудача на этот раз, возможно, связана с тем, что в системе не хватает _____».

Пример:

«Моя неудача, возможно, связана с тем, что у меня нет версии для периода спада и нет программы перезагрузки».

Упражнение 3: Напишите «карту сброса на 48 часов» (сначала набросайте черновой вариант)

Достаточно всего двух предложений:

1) Если я сорвался, минимальное действие по сбросу, которое я предприму в течение 48 часов, — это: _____

2) Мое заявление о терпимости к собственным ошибкам: _____ (например: «Неудача — это информация, а не приговор»)

Эта карточка будет постоянно дорабатываться в последующих главах. Она станет вашим первым ступенькой на пути из «ада перезапуска».

* * *

Анонс: в главе 2 мы развеём один миф

В следующей главе мы поговорим: что такое сила воли на самом деле?

Почему чем больше вы себя заставляете, тем больше устаёте?

Почему, как только вы устаёте, вы «словно становитесь другим человеком»?

Мы рассмотрим силу воли как «батарейку», и тогда вы поймёте:

долгосрочные изменения зависят не от более сильного тока, а от более умной схемы.

Если хотите, выполните прямо сейчас заключительное упражнение этой главы.

Вы обнаружите: как только вы начнете описывать себя «языком систем», вы уже станете на шаг ближе к свободе.

Глава 2. Сущность силы воли: вспомогательный механизм накопления энергии

— Почему чем больше вы себя заставляете, тем больше устаёте? Почему, как только вы устаёте, вы «словно становитесь другим человеком»?

9:46 вечера, вы сидите на диване, телефон в руке нагревается.

Сегодня вы собирались заняться спортом.

Сегодня вы собирались лечь спать пораньше.

Сегодня ты собирался следить за питанием.

Сегодня ты собирался... Много-много «собирался».

Но сейчас тебе хочется только немного посмотреть короткие видео, заказать еду на дом или растянуться на диване, чтобы мозг, словно раскалённый камень, постепенно остыл.

В твоей душе борются два человека:

• Один говорит: «Ты должен выдержать! Нельзя снова сдаваться!»

• Другой говорит: «Я слишком устал, давай завтра».

Знаешь, что вызывает наибольшее отчаяние?

Не то, что ты сегодня не справился.

А то, что у тебя внезапно возникает ощущение —

«Ведь днём я ещё был «человеком, который хочет изме-

ниться», почему же вечером я превращаюсь в другого человека?

Неужели я безнадёжный человек?

Если у тебя когда-нибудь было такое ощущение, я хочу сначала сказать тебе одну вещь:

у тебя не сменилась личность. Просто у тебя разрядилась батарейка.

А когда вы по поймёте, что «сила воли — это как батарейка», ваше понимание долгосрочных изменений кардинально изменится:

вы перестанете пытаться решать проблемы «жестче», а начнёте учиться действовать «умнее».

* * *

1. Распространённое заблуждение: мы воспринимаем силу воли как двигатель

Многие, говоря о долгосрочных изменениях, исходят из следующего неявного предположения:

у меня есть очень мощный двигатель (сила воли).

Мне нужно только выжать педаль газа до упора (заставить себя), и я смогу бежать без остановки.

Поэтому можно увидеть множество «мотивационных стратегий»:

- Ставить чрезмерно высокие цели
- Составлять чрезвычайно жесткие планы
- Использовать самонаказание для самодисциплины
- Рассматривать «неудачу» как грех

- Рассматривать «отдых» как проявление слабости
- Рассматривать «желание расслабиться» как упадок

И что в результате?

Вы будете быстро бежать в течение короткого времени, а потом внезапно «заглохнете».

После этого вы будете очень растеряны:

«Я же так старался, почему у меня всё равно не получается?»

Потому что — сила воли не является двигателем.

Это не та машина, от которой можно получить столько мощности, сколько захочешь.

Она больше похожа на аккумулятор.

Особенности батареи таковы:

- у неё есть ёмкость
- она расходуется
- подвержены влиянию температуры, давления и износа
- Требуется подзарядка
- при низком заряде мощность снижается

Вы можете использовать аккумулятор для кратковременной пиковой нагрузки, но не стоит рассчитывать на его бесконечный ресурс.

Суть долгосрочных изменений заключается не в том, чтобы «всегда обеспечивать максимальный ток», а в том, чтобы «научиться управлять зарядом и проектировать схемы».

* * *

2. Момент в течение дня, когда вы наиболее подвержены

неудачам, зачастую связан не с тем, что вы не хотите этого, а с тем, что уровень заряда у вас самый низкий

Вспомните: в какой период времени вам легче всего поддаться искушению, отложить дела на потом или прервать цепочку действий?

Многие дадут один и тот же ответ:
вечер.

Или:

после напряжённого рабочего дня.

Или:

когда эмоциональные ресурсы исчерпаны.

Это вполне логично, ведь ваш «запас воли» в течение дня неоднократно истощается.

Исчерпывает его не «само изменение», а сама жизнь:

- Принятие ре (что поесть, отвечать ли на сообщение, работать ли сверхурочно)
- Справляться со стрессом (совещания, общение, конфликты)
- Сопротивление соблазнам (перекусы, телефон, общение)
- Работа с эмоциями (тревога, разочарование, обида)
- Длительная концентрация (работа, учеба)

Каждый раз это как расход энергии.

Поэтому к вечеру ваш запас энергии естественным образом истощается.

Когда заряд низкий, в вашем мозге включается «система

энергосбережения»:

она подталкивает вас к самым лёгким, комфортным и дающим мгновенное вознаграждение занятиям — пролистыванию телефона, поеданию сладостей, лежанию без дела, уходу от реальности.

Если в этот момент вы будете «жестко» заставлять себя, это, как правило, приводит к двум результатам:

1. Вы с трудом выдерживаете, а на следующий день чувствуете себя ещё более уставшим
2. Вы не выдерживаете, срываетесь, а потом ещё сильнее вините себя

Вот почему многие люди чувствуют себя всё более уставшими по мере того, как пытаются измениться:

они постоянно «требуют высокой производительности, когда у них низкий заряд».

* * *

3. Первый инженерный закон изменений: когда заряд низкий, не веди крупных сражений

Теперь мы переходим к «инженерному языку» LCM.

Если сила воли — это батарея, то изменения должны следовать очень простому принципу:

когда заряд низкий, не ведите крупных сражений.

Когда заряд низкий, делайте только «минимально необходимые действия для выживания».

В LCM это соответствует:

Минимальная непрерывность (N2) и Структурная устой-

чивость (М4).

- Вам не нужно каждый день создавать версию на полный балл

- Вы должны гарантировать, что каждый день у вас будет «минимальная версия»

- Цель «минимальной версии» — не добиться значительного прогресса, а просто: не сойти с курса

Говоря более прямо:

вам не нужно доказывать свою силу, когда у вас мало энергии.

Вам нужно лишь доказать, что вы остаетесь в игре, когда у вас мало энергии.

Это один из основных принципов долгосрочного изменения, при котором «стабильность превыше всего».

* * *

4. На самом деле вам нужно решать не вопрос «смогу ли я продержаться», а вопрос «есть ли у меня резервные источники энергии»

Если воля — это батарея, то конечной целью долгосрочных изменений не является «разработать батарею до бесконечной ёмкости».

В реальности более эффективная стратегия заключается в следующем:

сократить потребление энергии.

Как сократить потребление энергии?

Ответ: создать «встроенные схемы».

Нужна ли вам сила воли, когда вы чистите зубы?

Нужна ли вам сила воли, когда вы завязываете шнурки?

Нужна ли вам сила воли, чтобы выключить свет перед сном?

Нет, потому что эти действия уже стали автоматическими. появляется триггер → действие происходит автоматически.

LCM называет этот механизм «по умолчанию» (M1).

Смысл «варианта по умолчанию» заключается в следующем:

- действие больше не зависит от того, «хочу ли я этого сейчас»
- действие больше не зависит от того, «достаточно ли у меня сейчас энергии»
- сделать так, чтобы действие происходило как на «автомате»

Именно поэтому настоящие мастера долгосрочных изменений выглядят так, будто им всё даётся легко:

, дело не в том, что у них батарея больше, а в том, что они экономят заряд.

* * *

5. Три способа экономии заряда: «методика управления зарядом» от LCM

Далее мы расскажем о очень практичном «комплексе из трёх приёмов экономии энергии». Вы сможете применить их сразу после прочтения.

Способ 1: выполняйте важные действия в периоды высокого заряда батареи

В вашем дне есть «золотой период заряда».

У большинства людей это утро или первая половина дня (хотя у некоторых — вторая половина дня).

Рекомендации LCM:

- Старайтесь планировать важные занятия (тренировки, учебу, приготовление еды) на «золотой период»
- Вечером старайтесь выполнять только «минимальный набор» дел

Другими словами:

днём занимайтесь «конструктивными изменениями», а вечером — «изменениями, необходимыми для выживания».

Приём экономии энергии № 2: снижение «трения запуска» (облегчение начала действия)

Чем выше «трение при запуске», тем больше энергии требуется.

Вы хотите заняться спортом, но кроссовки лежат в самом дальнем углу шкафа, одежда не постирана, а перед выходом из дома ещё нужно найти ключи — это и есть высокое сопротивление.

Высокое сопротивление = высокое энергопотребление = больше шансов сдаться.

Инженерия сопротивления LCM (B4) призвана экономить энергию:

разместите все необходимое «под рукой», чтобы действие

практически не требовало затрат на начало.

Приём энергосбережения № 3: превратите «принятие решения» в «по умолчанию»

Само принятие решения требует затрат энергии.

Ежедневное решение «заниматься ли спортом» — это как ежедневная перезагрузка.

Подход с использованием предустановленных вариантов (М1) заключается в следующем:

- Фиксированный триггер: например, «после чистки зубов»
- Фиксированное место: например, «у входа»
- Фиксированное действие: например, «надеть обувь и пройти две минуты»

Как только появляется триггер, действие происходит автоматически, и вы экономите значительное количество энергии.

* * *

6. Самая распространённая ошибка при долгосрочных изменениях: воспринимать проблему энергии как моральную проблему

Многие люди, когда у них не хватает энергии, говорят:

- Почему я такой бесполезный?
- Почему я такой ленивый?
- Почему я такой недисциплинированный?

Это и есть морализация проблемы с энергией.

Побочные эффекты этого очень серьезны:

1. Вы будете испытывать ещё больше стыда → ещё больше тревоги → ещё больше истощения

2. Вы будете наказывать себя ещё более жёсткими планами → ещё больше истощаете себя → ещё сильнее выходите из строя

3. Вы воспринимаете неудачу как осуждение вашей личности → полностью сдаётесь

LCM действует наоборот:

когда у вас не хватает энергии, она не требует от вас «большей силы», а требует «большей стабильности».

Именно поэтому LCM включает «энергетическую основу» (МЗ) в «обязательные условия»:

это не просто совет по жизни, а инфраструктура для процесса преобразования.

* * *

7. Что же такое «энергетическая платформа»? Это не мотивационные лозунги, а системное энергоснабжение

«Энергетическая платформа» звучит как маркетинговый трюк из сферы здоровья, но в LCM это очень конкретное понятие, включающее три вида энергоснабжения:

Источник 1: Сон (самое мощное зарядное устройство)

При недостатке сна уровень «волевой энергии» снижается, а импульсивная система усиливается.

Это не вопрос силы воли, а факт, обусловленный законами жизни.

Принцип LCM заключается в следующем:

когда вы не выпалились, все цели по изменению автоматически понижаются по приоритету.

В этот день вам достаточно просто придерживаться «минимальной версии».

Источник 2: Управление стрессом (устранение «утечки энергии»)

Стресс приводит к постоянной «утечке энергии» в системе.

Вы заметите: в стрессовых ситуациях легче всего передать, сидеть в телефоне и откладывать дела на потом.

Это происходит потому, что мозг ищет средство от боли. LCM не просто скажет: «Не волнуйся», а спросит:

Есть ли у вас альтернативные способы снятия стресса? (Например, прогулка, горячий душ, короткая медитация, разговор с кем-нибудь)

Если нет, ваши старые привычки автоматически вернутся.

Принцип 3: Восстановление и ритм (предотвращение перегрузки)

Долгосрочные изменения — это непрерывный спринт, а ритм.

Вам нужны дни восстановления, дни с низкой интенсивностью и приемлемые границы.

Это соответствует структуре LCM «Устойчивость» (M4): если программа изменений приводит к длительной перегрузке, это не изменение, а истощение.

* * *

8. Итоги главы: вам не нужна более сильная воля, вам нужна более умная схема

Запомните три самых важных фразы из этой главы:

1. Сила воли — это батарейка, а не двигатель.
2. Когда заряд низкий, не вступайте в крупные сражения — делайте только самое необходимое, чтобы выжить.
3. Мастера долгосрочных изменений отличаются не большей «емкостью батареи», а более экономичной «схемой»: предустановленные варианты + снижение трения + разумный ритм.

Начиная с этой главы, вам следует постепенно освобождаться от «моральных суждений» и переходить к «проектированию системы»:

- Дело не в том, что я ленив, а в том, что у меня мало заряда
- Дело не в том, что я не способен, а в том, что моя исходная схема не настроена правильно
- Дело не в том, что мне хватает решимости, а в том, что у меня нет структуры экономии заряда

* * *

9. Упражнения к этой главе: трёхминутная «диагностика батареи воли»

Выполните три небольших упражнения, которые напрямую повлияют на эффективность построения системы LCM в дальнейшем.

Упражнение 1: Нарисуйте свою «кривую заряда»

Напишите на листе бумаги: утром, в первой половине дня, во второй половине дня, вечером.

Оцените каждый период (по шкале от 1 до 10): сколько примерно у вас остаётся «заряда» в этот период, чтобы внести изменения?

Затем обведите «золотой интервал заряда».

Постарайтесь сосредоточить свои ключевые действия именно в этом периоде.

Упражнение 2: Определите свои «правила для периодов низкого уровня энергии»

Сформулируйте правило:

Когда у меня низкий уровень энергии (например, сон $< 6,5$ часов/стресс > 7 баллов), мои цели автоматически понижаются до: _____

Пример:

«Когда я недосыпаю, я делаю только двухминутную прогулку + пью стакан воды + записываю одну обратную связь».

Это предложение в дальнейшем станет вашим «системным ограждением».

Упражнение 3: Проведите «модернизацию для экономии энергии»

Выберите одну полезную привычку, которую вы хотите выработать (например, занятия спортом).

Спросите себя: какой шаг при его выполнении доставляет больше всего хлопот?

Затем внесите изменение, которое можно реализовать

сразу, чтобы этот шаг стал менее трудоемким.

Пример:

- Поставьте кроссовки у входа
- Разложите коврик для йоги, чтобы не пришлось его сворачивать
- Положите полезные для здоровья закуски в самое доступное место
- Переместите приложение с короткими видео на последний экран и выйдите из него

Достаточно внести всего одно изменение — чем мельче, тем лучше, но действуйте немедленно.

* * *

Анонс: в главе 3 мы поговорим о «колебаниях»

В следующей главе мы обсудим факт, который многие люди неправильно понимают на протяжении всей жизни:

вы считаете, что ваша неудача связана с тем, что вы стали хуже, но на самом деле это просто колебания.

Колебания — это не случайность, а повседневная погода в процессе долгосрочных изменений.

Мы вместе разработаем «режим спада», который позволит вам не прерывать цепочку даже в самые плохие дни.

И в тот момент вы поймёте: долгосрочные изменения наконец-то перестанут быть азартной игрой.

Глава 3. Причины сбоя системы: отсутствие механизма работы в периоды спада

— Колебания — это не случайность, а повседневная погода долгосрочных изменений

В понедельник утром вы говорите себе: «На этой неделе я буду относиться к делу более серьёзно».

Вы даже заранее сложили спортивную форму, записали план завтрака на стикере и поставили стакан с водой на стол. Вы чувствуете себя как человек, готовый к взлёту — мотивация, маршрут, снаряжение — всё на месте.

И тут реальность начинает стучать в дверь.

- Внезапно добавились две встречи
- В проекте потребовались срочные изменения
- У ребёнка посреди ночи поднялась температура
- Босс поджимает с сроками
- Вы спали на два часа меньше
- Еда из ресторана пришла быстрее, чем вы
- Эмоции нахлынули, как прилив

К среде вам уже не хочется говорить о «планах».

К пятнице ты просто хочешь выжить.

Вы заметите одно очень странное явление:

как только жизнь становится суматошной, хаотичной и

утомительной, твои изменения словно отключаются, как будто вытащили вилку из розетки — мгновенно останавливаются.

Многие объясняют это тем, что «у меня слишком мало силы воли».

Но в этой главе мы проведем основательную «корректировку представлений»:

ты проваливаешься не из-за недостатка силы воли.

Вы провалились потому, что в вашей системе изменений отсутствует «режим спада».

Если хотите, примите эту фразу за основу данной главы:

Долгосрочные изменения — это не способность действовать только в ясную погоду, а способность действовать даже в дождь и ветер.

* * *

1. Что такое колебания? Это не случайные события, а фоновый шум, который всегда сопровождает вашу жизнь.

Когда мы составляем планы, мы часто неосознанно исходим из следующего предположения:

будущее «я» будет таким же, как и сейчас — трезвым, мотивированным, имеющим время и чувство контроля.

Это естественное искажение человеческого мозга: мы недооцениваем колебания.

Однако в реальности, в долгосрочной перспективе, колебания практически всегда присутствуют.

К колебаниям относятся:

- Временные колебания: пиковые сезоны, сверхурочная работа, внеплановые задачи
- колебания энергии: недосыпание, болезни, усталость
- Эмоциональные колебания: тревога, разочарование, конфликты в отношениях
- Колебания, связанные с окружающей средой: командировки, путешествия, общение, праздники
- Колебания смысла: угасание энтузиазма, задержка результатов, усталость

Вы обнаружите: колебания — это не «что-то, что случается изредка», а «то, что всегда происходит».

Поэтому, как только вы определяете изменение как «долгосрочное», вы фактически принимаете скрытое заявление: «Я буду меняться в условиях колебаний».

И ключ к «изменению в условиях колебаний» заключается не в том, чтобы действовать более решительно, а в том, чтобы система могла работать в режиме пониженной производительности.

* * *

2. Почему ваш нынешний план изменений так легко рушится? Потому что он применим только в «ясную погоду»

Вспомните, какими обычно были ваши предыдущие планы изменений?

У планов большинства людей есть одна общая черта: они кажутся очень разумными, когда вы в хорошем настроении, у вас много времени и энергии.

Например:

- Бегать по 30 минут каждый день
 - Строго ограничивать потребление сахара и жиров каждый день
 - Каждый день вставать рано и заниматься 1 час
 - Ежедневно выполнять полную программу тренировок
- Сами по себе эти планы неплохи.

Плохо то, что у них, как правило, есть только одна версия — «версия на полную мощность».

Но реальность такова: невозможно каждый день быть на полной мощности.

Поэтому, когда у вас наступает спад, вы сталкиваетесь с очень сложным выбором:

1. Выполнять «версию на полную мощность» (но у вас это не получится)
2. Ничего не делать (потому что выполнить «версию на полную мощность» невозможно)

Это классический механизм, приводящий к краху долгосрочных изменений — «всё или ничего».

Вы не занимаетесь «изменениями» по принципу, вы участвуете в «азартной игре»:

делаете ставку на то, что каждый день будете в полном здравии.

Если проиграешь, ты остановишься.

Первоочередный ответ LCM заключается в следующем: нельзя разрабатывать только одну версию, нужно разра-

батывать несколько версий.

* * *

3. Ключевое изобретение LCM: режим «Low Mode»

Сначала я хочу прямо сформулировать здесь одно понятие:

Режим «Low Mode» = минимальная версия, которую вы сможете выполнить, даже когда вы заняты, устали, находитесь в хаосе или у вас плохое настроение.

Это не «режим лени».

Это не «разрешение на халатность».

Это «аварийное питание» долгосрочной системы.

Это как когда заряд батареи мобильного телефона составляет 5 %, и он автоматически переходит в режим энергосбережения:

экран становится темнее, фоновые процессы закрываются, функции упрощаются, но — телефон продолжает работать.

Цель «режима спада» — не в том, чтобы вы набирали полный балл даже в дождливую погоду,

а в том, чтобы вы не теряли связь даже в дождливую погоду.

LCM называет это: минимальная непрерывность (N2).

Когда у вас есть «режим спада», в долгосрочной перспективе происходит качественное изменение:

вы больше не боитесь пиковых сезонов, не боитесь неудач и не боитесь обрыва цепочки.

Потому что вы знаете: даже в самый плохой день у вас есть «спасительный ход».

* * *

4. Три железных правила «режима спада»: небольшой масштаб, стабильность, возможность сброса

Сможет ли «режим спасения» спасти вас, зависит от того, соблюдаются ли три железных правила:

Железное правило 1: задача должна быть настолько небольшой, чтобы «практически не было причин её не выполнять»

Идеальный критерий: выполняется за 2 минуты.

Можно представить это как задачу «на уровне чистки зубов».

Настолько небольшое, что вам покажется: не сделать это было бы странно.

Примеры (с акцентом на здоровье/привычки):

- «Минимальный вариант» физической активности: надеть кроссовки и выйти на улицу на 2 минуты
- Минимальный вариант по питанию: сначала выпить стакан воды + съесть порцию овощей/белка
- Минимальный вариант для сна: сегодня вечером просто «лячь спать на 10 минут раньше»
- — минимальный вариант контроля сахара: сегодня просто «не пить сладкие напитки»

Примечание: «Минимальный вариант» — это не «сделать чуть меньше», а «сделать столько, сколько по силам».

Железное правило 2: Действия должны быть стабильными, повторяемыми и не зависеть от вдохновения

Действия в режиме «минимального усилия» не должны требовать подготовки, специального места или сильной мотивации.

Они должны работать как «выключатель»: достаточно одного нажатия, чтобы их выполнить.

Железное правило 3: Должна быть возможность «сброса»

Режим «низкой активности» не предназначен для того, чтобы вы навсегда оставались на низком уровне, а позволяет вам естественным образом вернуться к нормальному состоянию после того, как колебания пройдут.

Поэтому «режим спада» должен быть похож на мост:

когда вы падаете с полного уровня, он подхватывает вас; когда ваше состояние улучшается, он поднимает вас наверх.

В этом и заключается дух «возможности возврата» (N3) LCM.

* * *

5. Как разработать режим «низкого уровня»? Предлагаю вам «трехступенчатую систему версий LCM»

Чтобы читатель сразу всё понял и смог сразу применить на практике, я предлагаю вам очень удобную систему версий:

Трехступенчатая система версий: версия с полным запасом здоровья / обычная версия / версия для периода спада.

5.1 Версия «на полной мощности» (High Mode)

Версия для тех случаев, когда вы в отличной форме и у

вас достаточно времени.

Пример: 30 минут бега, 45 минут силовой тренировки, приготовление одного здорового блюда.

5.2 «Стандартный режим» (Normal Mode)

Вариант, который вы можете выполнять в большинстве обычных дней.

Пример: 20 минут быстрой ходьбы, 10 минут упражнений на мышцы кора, ужин с низким содержанием жиров и сахара.

5.3 «Минимальный режим» (Low Mode)

Вариант, который вы можете выполнять, даже когда заняты, устали, выбиты из сил или у вас нет энергии.

Пример: надеть обувь и выйти на улицу на 2 минуты; или «сделать 5 приседаний + выпить воды»; или «просто размяться».

И вот в чем суть:

долгосрочные изменения требуют не того, чтобы вы каждый день выполняли «полную версию», а того, чтобы вы каждый день выполняли хотя бы «версию для слабых дней».

Пока вы не пропускаете «минимальный режим», вы остаетесь на правильном пути.

* * *

6. Почему «режим минимума» так эффективен? Потому что он меняет вашу психологическую структуру

Многие, услышав о «режиме минимума», начинают беспокоиться:

«Разве я тогда не буду постоянно лениться?»

Это типичный «страх перфекционизма»:

страх, что, оставив себе хоть малейший запас прочности,

ты окончательно скатишься в бездну.

Но реальность как раз обратная:

те, у кого нет пути отступления, чаще всего терпят полный крах.

Психологический механизм «режима спада» состоит из трёх уровней:

Эффект 1: устранение «чёрно-белого мышления»

Вы больше не будете метаться между «сделать всё» и «не делать ничего».

У вас всегда есть «третий путь».

Эффект 2: избавление от «стыда за разрыв цепочки»

Вы больше не будете винить себя за то, что за день сделали очень мало.

Вы скажете: «Сегодня у меня спад, но я всё ещё в игре».

Эффект 3: формирование «устойчивой уверенности»

Настоящая уверенность — это не «я могу работать на полную»,

а в том, что «я не прерываю цепочку, что бы ни случилось».

Это чувство стабильности постепенно изменит вашу самоидентичность.

* * *

7. Самая важная фраза в период колебаний: сегодня не

стремись к прогрессу, просто не сдавайся

Я хочу очень чётко сформулировать одну мысль:

В период колебаний не стремись к прогрессу, а просто стремись не выпасть из цепочки.

В ясную погоду стремись к прогрессу, а в дождливую — сначала позаботься о выживании.

Это не отступление, а мудрость долгосрочной системы.

Если в «дождливый день» вы будете заставлять себя работать на полную мощность, произойдут две вещи:

- Либо вы с трудом добьётесь успеха, но на следующий день будете ещё более уставшими и в итоге сломаетесь
- Либо вы не выдержите, прервете тренировку и с позором сдадитесь

В любом случае это невыгодно.

Настоящая сила «режима спада» заключается в том, что: он позволяет вам даже в «дождливые дни» «сохранять свой статус», чувство курса и непрерывность.

Сама по себе непрерывность — это источник сложного процента для изменений.

* * *

8. Один из секретов «режима спада»: он часто оказывается «эффективнее», чем вы думаете

Вы, возможно, подумаете: что такое две минуты ходьбы?

Что значит выпить стакан воды?

Что значат пять приседаний?

С точки зрения результата это действительно мелочи.

Но долгосрочные изменения зависят не от разовых результатов, а от системного эффекта.

Системные эффекты, которые дает «режим спада», включают:

- Сохранение цепочки привычек: вы не разываете цепь «триггер → действие»
- Сохранение нарратива личности: вы по-прежнему остаётесь «человеком, который занимается спортом» и «человеком, который заботится о своём теле»
- Снижение затрат на возобновление: вам не нужно начинать с нуля, вы всё время остаётесь на пути
- Уменьшение чувства стыда и склонности к уклонению: вы не исчезнете без следа из-за неудачи
- Подготовка к восстановлению: как только состояние улучшится, переход на более высокий уровень произойдет совершенно естественно

Поэтому режим «низкой активности» — это не «делать меньше», а «не отключать систему».

Только если система не отключается, появляется основа для будущего прогресса.

* * *

9. Итоги главы: мастера долгосрочных изменений — это «те, кто умеет понижать уровень»

Пожалуйста, запомните три основных вывода из этой главы:

1. Колебания — это не случайность, а повседневная «по-

года» долгосрочных изменений.

2. Система, не имеющая режима «спада», неизбежно останется в моменты суматохи и переутомления.

3. Ценность режима спада заключается не в разовом эффекте, а в непрерывности цепочки действий, сохранении статуса и снижении затрат на перезапуск.

Если вы помните, что в первой главе мы говорили о «аде перезапуска»,

то режим «низкой нагрузки» — это первый ключ: он позволяет вам больше не зависеть от «перезапусков», а работать в режиме «пониженной производительности».

* * *

10. Упражнение к этой главе: разработайте свой «набор из трёх элементов режима спада» (за 5 минут)

Теперь выполните очень важное упражнение: вам нужно создать трехступенчатую систему для одной привычки.

Чтобы эта книга была больше ориентирована на личные привычки и здоровье, в качестве примера мы возьмём одну из трёх категорий: «физические упражнения», «питание» или «сон». Вы можете выполнить все три, но сначала займитесь одной.

Упражнение 1: Выберите одну цель (только одну)

- Физические упражнения
- Питание
- Сон

Запишите: Моя цель: _____

Упражнение 2: Напишите версию в трех частях

Максимальный режим (High Mode): (например: бег 30 минут)

Стандартный вариант (Normal Mode): (например: быстрая ходьба 20 минут)

«Минимальный» вариант (Low Mode): _____ (например: надеть обувь и выйти на улицу на 2 минуты)

Вариант «Low Mode» должен соответствовать двум критериям:

- Выполнить за примерно 2 минуты
- не требует дополнительной подготовки

Упражнение 3: Добавьте «триггер» к режиму «Low Mode»

У версии «Low Mode» должен быть фиксированный триггер, иначе она не будет запускаться автоматически.

Напишите фразу:

Когда я (например, почищу зубы/вернусь с работы/поужинаю), я выполняю «версию для периодов спада»: ____

Упражнение 4: Напишите «Декларацию на дождливый день»

В заключение напишите фразу, которая поможет вам сохранять ясность ума в периоды колебаний:

Сегодня я не стремлюсь к прогрессу, я просто хочу не прерывать цепочку.

Запишите эту фразу в первую строку обоев на экране телефона или в заметках.

* * *

Анонс: в четвёртой главе мы поговорим о «обратной связи»

В следующей главе мы поговорим о том, почему многие люди, несмотря на все свои усилия, всё больше и больше хотят сдать:

потому что они не видят, как они становятся лучше.

Мы вместе создадим «панель обратной связи», чтобы изменения стали похожи на вождение автомобиля: вы не полагаетесь на ощущения, а ориентируетесь на приборы.

Когда вы видите прогресс, долгосрочные изменения вдруг становятся обнадеживающими.

Пожалуйста, перепишите для меня содержание [Главы 4: «Вы думаете, что вам не хватает силы воли, но на самом деле вам не хватает обратной связи»], сохранив стиль изложения, аналогичный остальным главам. Ниже приведен фрагмент, который можно использовать в качестве примера:

Глава 4. Вы думаете, что вам не хватает силы воли, но на самом деле вам не хватает обратной связи

— Изменения без «приборной панели» неизбежно приведут к тому, что вы заблудитесь

Есть один вид страдания, который особенно мучителен. Оно не такое «резкое», как неудача, — скорее, это отчаяние, которое постепенно просачивается в душу.

Ты ведь явно стараешься.

Ты явно стараешься.

Ты явно стал намного лучше, чем раньше.

Но ты просто не чувствуешь, что становишься лучше.

И вот однажды вечером ты вдруг спрашиваешь себя:

«Что я вообще делаю? Какой смысл в том, что я так упорно продолжаю?»

«Я уже так долго этим занимаюсь, почему же ничего не меняется?»

«Может, я вообще ни на что не годен? Может, этот путь вообще тупиковый?»

И тогда ты начинаешь сдаваться.

Не сразу, а понемногу, каждый день:

сегодня сделаешь чуть меньше, завтра — ещё чуть-чуть

Ниже приводится переработанная мной версия «Главы 4:

Вы думаете, что вам не хватает упорства, но на самом деле вам не хватает обратной связи». Я буду строго следовать общему стилю твоей книги: разговорный язык, постепенное раскрытие темы, метафоры, эмоциональная поддержка, а также научное обоснование и практические инструменты. По объёму я напишу его как полноценную главу (которую можно сразу включить в книгу) и органично свяжу концепции «обратной связи/приборной панели/сброса» с системой LCM.

* * *

Глава 5. Суть проблемы с постоянством: отсутствие механизма обратной связи

— Без «панели приборов» изменения неизбежно приведут к заблуждению

Есть один вид страдания, который особенно мучителен.

Она не такая «резкая», как неудача, — это скорее медленно просачивающееся отчаяние.

Ты ведь явно стараешься.

Вы явно стараетесь.

Вы явно стали намного лучше, чем раньше.

Но ты просто не чувствуешь, что становишься лучше.

И вот однажды вечером ты вдруг спрашиваешь себя:

«Что я вообще делаю? Какой смысл в том, что я так упорно продолжаю?»

«Я уже так долго этим занимаюсь, почему же ничего не меняется?»

«Может, я вообще ни на что не годен? Может, этот путь просто тупиковый?»

И тогда ты начинаешь сдавать позиции.

Не сразу, а понемногу, каждый день:

сегодня делаешь чуть меньше, завтра — ещё чуть меньше;

сегодня лечь спать чуть позже, завтра — ещё позже;

сегодня съешь чуть больше, завтра — ещё чуть больше.
Вы думаете, что это «не хватает силы воли».

Но в этой главе я хочу сначала поставить вам более точный диагноз —

тебе не хватает не силы воли. Тебе не хватает обратной связи.

Говоря более конкретно: тебе не хватает панели приборов, которая позволила бы тебе «видеть, как ты становишься лучше».

Изменения без приборной панели — это как езда на машине без указателя уровня топлива, без спидометра и без навигатора.

Конечно, ты будешь испытывать беспокойство.

Конечно, вы будете сомневаться.

Конечно, ты остановишься на полпути и спросишь:

«Я что, свернул не туда?»

«Я вообще с места не сдвинулся?»

«Не зря ли я трачу силы?»

Многие думают, что проиграли лени,
но на самом деле они проиграли «невидимому».

* * *

1. Человек движется вперёд не благодаря «воле», а благодаря «вознаграждению»

Давайте сначала поговорим об одном очень реалистичном и в то же время мягком факте:

человеческий мозг не умеет постоянно прилагать усилия

ради отдаленного будущего.

Конечно, можно продержаться несколько дней, собрав всю волю в кулак.

Но если в течение длительного времени нет вознаграждения, нет подтверждения, нет видимых изменений —

— ваш мозг начнёт отказываться от этого.

Он скажет вам:

«Забудь об этом».

«Хватит мучиться».

«Продолжать нет смысла».

«Найди что-нибудь, что принесёт более непосредственное удовольствие».

И тогда тебя увлекут вещи, дающие мгновенное удовольствие:

мобильный телефон, снеки, еда на вынос, просмотр сериалов, безделье, ночные бдения.

Ведь у них есть одно преимущество, которому трудно устоять:

они дают тебе мгновенную отдачу.

Пролистай — получи удовольствие.

Один укус — и сразу же уют.

Нажми — и сразу же получишь заряд адреналина.

А каковы же вознаграждения за здоровье, привычки и долгосрочные изменения?

— Медленно.

— Незаметно.

— Иногда их можно заметить только спустя некоторое время.

В этом нет вашей вины.

Так устроен наш мозг.

Поэтому в этой книге постоянно подчеркивается:

долгосрочные изменения не зависят от морали и не достигаются силой воли,

они должны соответствовать одному инженерному принципу:

система должна давать вам обратную связь.

В противном случае вы постепенно потеряете связь с реальностью, погрузившись в тьму «отсутствия подтверждения».

Вам не хватает не более сильной воли.

Вам не хватает более умного механизма вознаграждения.

* * *

2. Почему, хотя вы явно становитесь лучше, вы этого не чувствуете? — Ловушка «отсроченного вознаграждения»

Мы называем эту муку «ловушкой отложенного вознаграждения».

Здесь существует очень жестокая иллюзия:

вы становитесь лучше, но не ощущаете этого, поэтому думаете, что ничего не изменилось.

А как только вы начинаете думать, что ничего не изменилось, вы отступаете.

Отступив, вы действительно становитесь хуже.

И тогда вы ещё сильнее верите в этот вывод:

«Видишь, я всё-таки не способен».

Это типичный пример «самоисполняющегося пророчества».

Приведу пример, который тебе хорошо знаком:

ты начал регулярно питаться, реже перекусывать на ночь и три раза в неделю ходить пешком.

В течение первых трёх недель вес практически не изменился.

Вы начинаете сомневаться.

Вы начинаете сбавлять темп.

Однажды вечером вы «побаловали себя».

В результате на следующий день вы снова начали есть без меры.

Через месяц вы обнаруживаете: вес, напротив, даже увеличился.

Ты приходишь к выводу:

«Я действительно не способен на это».

Но на самом деле дело, возможно, в том, что:

в течение первых трех недель ваш организм восстанавливал свои основные функции: водно-солевой баланс, уровень гормонов стресса, сон, ритм работы кишечника...

Эти изменения не всегда сразу отражаются на весе, но именно они являются предпосылкой для настоящего «долгосрочного похудения».

Ты не без прогресса.

Просто эти успехи происходят на уровне, который тебе не виден.

Поэтому в этой главе я хочу подарить тебе один очень полезный навык:

превратить «невидимый прогресс» в «видимую обратную связь».

Тебе нужна панель показателей.

* * *

3. Что такое панель показателей? — Она не вызывает у вас дополнительного беспокойства, а, напротив, приносит успокоение

Многие люди, услышав слова «мониторинг» и «учёт», сразу напрягаются:

«Я не хочу превратиться в человека, который каждый день что-то подсчитывает».

«Я не хочу, чтобы цифры мной управляли».

«Я не хочу жить так утомительно».

Не волнуйтесь.

Панель инструментов LCM — это не «система оценки».

Это «навигационная система».

Её цель — не сделать вас идеальными,

а в том, чтобы ты в темноте знал:

я движусь вперёд.

Я не заблудился.

Мне просто нужно скорректировать курс, а не сдаваться.

Приборная панель — это как индикатор заряда батареи в

вашем телефоне:

он не вызывает у тебя беспокойства, а успокаивает.

Потому что ты знаешь:

«О, сколько у меня ещё заряда».

«О, пора зарядить».

«О, мне нужно паниковать».

В долгосрочной перспективе самое страшное — не колебания,

самое страшное — это не знать, где ты находишься.

Как только ты перестаёшь понимать, где ты находишься, ты начинаешь принимать решения под влиянием эмоций:

«Ладно, забудь».

«Сдаться».

«Я не подхожу».

Приборная панель существует именно для того, чтобы ты не управлял автомобилем под влиянием эмоций.

* * *

4. Минимальная панель приборов LCM: достаточно следить за четырьмя показателями, и вы не заблудитесь

Я рекомендую начать с минималистичной приборной панели.

Не усложняйте.

Сложность заставит вас сдаться.

Достаточно следить всего за четырьмя показателями.

Эти четыре показателя позволят вам сразу понять: работает ли ваша система.

Показатель № 1: Коэффициент непрерывности (ключевой показатель)

Сколько дней за последние 7 дней вы выполнили «минимальное действие»?

Например, 2 минуты в сети, 10-минутная прогулка после еды, «барьер сна», «белковый якорь» на завтрак...

Выберите любое минимальное действие.

Цель — не 7 из 7, а ≥ 5 из 7.

Если у вас ≥ 5 из 7, значит, вы не сошли с пути.

Не сойти с пути — это уже победа.

Показатель № 2: заряд батареи (процент выполнения «ограничителя сна»)

За последние 7 дней, сколько дней вы уложились в самый поздний срок отключения света?

Сон — это основа.

Если основа нестабильна, питание и эмоции автоматически выходят из-под контроля.

Поэтому этот показатель является очень «жестким».

Показатель 3: Скорость восстановления (зрелость системы)

После последнего срыва сколько времени у вас ушло на то, чтобы вернуться к исходной точке?

В тот же день? Через два дня? Или только через неделю?

Чем быстрее вы восстанавливаете равновесие, тем меньше боитесь неудач.

Зрелость — это не отсутствие сбоев, а способность быстро

восстанавливаться после них.

Показатель 4: Совместимость с счастьем (показатель «топлива»)

За последние 7 дней, сколько дней вы испытывали «законное счастье»?

Примечание: «законное счастье» — это не распушенность,

это счастье, встроенное в систему — небольшое, но стабильное, не ведущее к переутомлению.

Система без топлива счастья обязательно рухнет.

Крах — это не ваша вина, а следствие того, что системе не хватает «топлива».

Эти четыре показателя — это «жизненные показатели» ваших долгосрочных изменений.

Достаточно проверять их раз в неделю.

Они помогут вам обнаружить:

что на самом деле вы становитесь лучше.

* * *

5. Обратная связь — это не только «вес», вам нужна «обратная связь о процессе»

Многие сводят обратную связь к одной цифре: весу.

Это может очень легко привести к срыву.

Ведь сам по себе вес подвержен сильным колебаниям:

вода, соль, запоры, стресс, сон, гормональные циклы...

он не является мгновенным индикатором ваших усилий.

Если вы будете следить только за весом, вас ждет ката-

строфа:

вы ошибочно примите «краткосрочные колебания» за «долгосрочную неудачу».

LSM рекомендует вам наладить две системы обратной связи:

① Обратная связь по процессу: я это сделал? Я в курсе?

Постоянное ношение цепи, «ограждения» для сна, прогулки после еды, «якоря» белка.

Это «то, что вы можете контролировать».

Именно они являются настоящей основой системы.

② Обратная связь по результатам: тенденции, а не цифры за день

Следите за тенденциями веса, объёма талии, уровня энергии и сна.

Тенденции развиваются медленно, но они более достоверны.

Достаточно переключить внимание с «веса на сегодня» на «кривую прогресса»,

и ваше психологическое состояние сразу станет гораздо более стабильным.

Потому что вы обнаружите:

«Сегодня у меня получилось».

Я не сорвался.

Я накапливаю «сложные проценты».

Я заслуживаю того, чтобы продолжать.

* * *

6. Что происходит с тем, кто не получает обратной связи?
— Его захватывает «мгновенная отдача»

Эта фраза звучит немного жестоко, но она очень верна:
Когда долгосрочные изменения не приносят вам вознаграждения, краткосрочные стимулы дают его.

Ваш мозг естественным образом выберет второе.
Поэтому вы заметите:
чем больше вы устаёте, чем меньше видите прогресса, чем больше сомневаетесь в себе,
тем легче вам поддаться соблазну смартфона, еды на вынос, перекусов и ночных бдений.

Потому что они дают вам «мгновенное удовольствие».
Это твоя система пытается спасти себя, просто делает это неправильно.

Вам нужно не ругать себя,
а восполнить обратную связь.
Обеспечить обратную связь для изменений — значит создать в системе «положительную петлю».

Система без положительной обратной связи неизбежно подвергается росту энтропии.

* * *

7. Сейчас я дам вам «аптечку обратной связи»: чтобы уже сегодня вечером вы почувствовали, как становитесь лучше
Вы можете выбрать любую из трёх следующих вещей и сделать её сегодня вечером.
Вы сразу же испытаете одно очень ценное ощущение:

«Я всё контролирую».

Набор первой помощи № 1: запишите самое минимальное действие, которое вы можете сделать, и поставьте галочку

Просто напишите одну фразу:

«Моя минимальная задача на сегодняшний вечер.
_____ (2 минуты)»

Как только закончите, сразу поставьте галочку.

Вы получите очень реальную награду: чувство выполненного долга.

Набор первой помощи № 2: запишите «время ограждения»

Напишите:

«Самое позднее время, когда я выключу свет сегодня вечером: _____»

Не нужно стремиться к идеалу, достаточно просто сделать немного лучше, чем раньше.

Это называется «обратной связью от ограничителя».

Набор первой помощи № 3: Сделайте «запись обратной связи о процессе» (30 секунд)

Я сегодня был онлайн?

Сделал ли я минимум необходимого?

У меня было законное счастье?

Соблюдаю ли я «ограждение» во время сна?

Вам нужно просто написать четыре «да/нет».

Увидев это, ты обретишь стабильность.

Стабильность приведёт к продолжительности.

* * *

8. Заключение к главе: тебе не хватает не упорства, а способности «видеть, как ты становишься лучше»

Я хочу завершить эту главу одной метафорой.

Долгосрочные изменения похожи на ходьбу в тумане.

Ты не видишь конечной цели.

Вы даже не видите, как далеко вы уже прошли.

Без приборной панели вы будете всё больше паниковать:

«Не кружусь ли я все еще на одном месте?»

«Не пошел ли я не в ту сторону?»

«У меня нет надежды?»

Но как только у вас появляется приборная панель, туман остаётся,

но ты уже не боишься.

Потому что ты знаешь: я иду.

Я накапливаю.

Я получаю сложные проценты.

Я не теряю связь.

И вдруг ты поймёшь:

так называемая выдержка — это не просто стиснутые зубы и упорство.

На самом деле настойчивость — это «непрерывность, поддерживаемая ожиданием вознаграждения».

А вознаграждение не всегда приходит в виде результата.

Вознаграждение может исходить из подтверждения процесса, из галочки «выполнено», из скорости перенастройки,

из небольших еженедельных улучшений.

Поэтому с сегодняшнего дня вам больше не нужно спрашивать:

«Есть ли у меня на самом деле упорство?»

Вам нужно просто спросить:

«Есть ли у моей системы обратная связь?»

«Вижу ли я, как я становлюсь лучше?»

Когда ты это увидишь, ты будешь продолжать.

Когда ты продолжишь, произойдут долгосрочные изменения.

Глава 6. Обратный эффект жестких стандартов: эффект структурного перенапряжения

— Когда изменения превращаются в наказание, рано или поздно наступит обратная реакция

Позвольте мне описать сцену, с которой сталкивался практически каждый.

Вы стоите перед зеркалом, одежда сидит немного туго, а живот не хочет убираться.

Вы чувствуете раздражение и даже немного стыда.

Вы вспоминаете фотографии, сделанные несколько дней назад, и случайную фразу кого-то из окружающих: «Ты в последнее время поправился?».

И тогда ты принимаешь решение — решение, которое принимали многие:

«С завтрашнего дня я буду более строго следить за собой».

«Не буду есть углеводы».

«Не буду ужинать».

«Полностью откажусь от сладкого».

«Каждый день буду заниматься спортом, ни в коем случае не буду лениться».

«За неделю нужно похудеть на две цзинь, иначе я...»

Ты говоришь очень решительно, как будто только так можешь доказать, что настроен серьёзно.

У тебя даже есть такой энтузиазм, будто «наконец-то настал твой час».

Но история часто принимает неожиданный поворот:

- На третий день ты начинаешь нервничать, хочется есть и лежать

- На пятый день тебе начинает сниться хлеб

- На седьмой день ты внезапно срываешься глубокой ночью: «Ладно, я съем всего один раз»

- А потом всё как будто прорвало плотину: один раз превратился в один приём пищи, один приём — в один день, один день — в одну неделю

- В конце концов ты говоришь себе: «Я действительно не способен на это, я просто не могу выдержать».

Видите ли, у многих людей самодисциплина не отсутствует.

На самом деле они очень дисциплинированы — по крайней мере, в первые несколько дней.

Причина их неудачи зачастую заключается не в том, что они «недостаточно строги», а в том, что:

они слишком строги.

Настолько строги, что система не выдерживает.

В этой главе LCM (Модель долгосрочных изменений) расскажет вам об одном весьма неочевидном, но чрезвычайно важном выводе:

долгосрочные изменения — это не «чем жестче, тем лучше», а «чем выносимее, тем сильнее».

Если строгость невыносима в долгосрочной перспективе, она станет причиной обратного эффекта.

* * *

1. «Строгость» звучит как достоинство, но у неё есть один фатальный побочный эффект: она превращает изменения в наказание

Давайте пока не будем говорить о науке, а поговорим о чувствах.

Когда вы используете «строгость» для изменений, вы обычно попадаете в состояние с сильным психологическим оттенком:

словно на казни, словно на аскезе, словно на крестных страданиях, словно на суде.

Вы начинаете бичевать себя словами:

- «Нельзя есть!»
- «Надо терпеть!»
- «Как ты можешь быть таким бесполезным!»
- «У других получается, а почему у тебя не получается?»
- «Если ты будешь так продолжать, тебе конец!»

Заметили ли вы: в этой формулировке практически нет «заботы», а есть только «давление».

Она похожа на надсмотрщика, а не на тренера.

А как только изменение превращается в наказание, это приводит к двум неизбежным последствиям:

1. Ты будешь всё больше и больше ненавидеть его

2. тебе будет всё сильнее хотеться от него сбежать

Возможно, вы ещё некоторое время сможете терпеть — ведь наказание вызывает кратковременное подчинение.

Но в долгосрочной перспективе наказание приводит к обратному эффекту.

* * *

2. Откат — это не «ты не справляешься», откат — это попытка системы спасти себя

Многие после срыва испытывают сильное чувство стыда, считая, что «предали план».

Но с точки зрения системы срыв скорее представляет собой — самоспасение.

Представьте, что ваше тело и мозг — это единая система.

Когда вы внезапно резко сокращаете количество пищи, урезаете сон, доводите интенсивность тренировок до предела и подвергаете себя максимальному стрессу — система получает сигнал:

«Опасность! Нехватка ресурсов! Мы можем погибнуть!»

В результате система запускает аварийную стратегию:

- сильное желание съесть что-нибудь калорийное (для быстрого восполнения энергии)
- сильное желание лежать (экономия энергии)
- сильнее тянется к смартфону (быстрое получение вознаграждения)
- Появляется сильное желание потакать своим слабостям

(для эмоционального облегчения)

Вы думаете, что это вы скатились вниз,
но на самом деле ваша система говорит: «Я больше не выдерживаю».

Поэтому LCM скажет вам на очень техническом языке:
откат — это не моральный провал, а перегрузка несущей способности.

Когда структура становится невыносимой, система неизбежно прибегает к отскоку, чтобы восстановить себя.

Вот почему многие люди терпят неудачу, чем строже к себе относятся:

они стремятся к устойчивым целям способами, которые система не в состоянии выдержать.

В этом заключается логическое противоречие.

* * *

3. Ключевая концепция этой главы: «устойчивость структуры» (М4)

LCM включает «выполнимость» в число обязательных условий, поскольку именно она определяет, сможете ли вы продержаться год, три года или десять лет.

Что такое «структурная выполнимость»?

Это означает, что данная программа изменений в реальной жизни:

- не будет длительно истощать ваши силы
- не будет постоянно подвергать вас подавленному состоянию и страданиям

- не будет вступать в неразрешимый конфликт с работой, семьёй и социальной жизнью
- даже в периоды пиковой загрузки сможет работать в упрощённом режиме

«Выносимость» — это не «комфорт без каких-либо вызовов»,

«выносимо» — это «бросает вам вызов, но не ломает вас».

Можно сравнить это с классической фразой из мира фитнеса:

только тренировка, которую можно продолжать до следующего года, является эффективной.

Если ты выдержишь только три дня, это самоповреждение.

То же самое и с долгосрочными изменениями:

только то, что можно делать в течение года, можно назвать изменением.

Если сдаёшься через три дня — это наказание за импульсивность.

* * *

4. Почему строгий подход так часто заканчивается провалом? Потому что он одновременно вызывает три вида перенапряжения

Когда «чем строже, тем больше неудач», это обычно происходит из-за одновременного истощения трёх видов ресурсов:

Перерасход 1: перерасход энергии (телесные батареи)

Строгость часто сопровождается недосыпанием, усилением чувства голода и чрезмерными физическими нагрузками.

Это напрямую снижает запас воли (об этом мы говорили во второй главе).

Перенапряжение 2: эмоциональное перенапряжение (психологическая система)

Строгость часто сопровождается подавленностью, чувством вины, тревогой и враждебностью по отношению к еде.

Внешне вы держите себя в руках, а внутри идет борьба.

Сама по себе психологическая борьба расходует «энергию воли».

Перенапряжение 3: Структурное перенапряжение (несущая способность жизни)

Строгие планы зачастую не учитывают реальность:

у вас бывают сверхурочные, дети, общение с друзьями, непредвиденные ситуации.

Когда план вступает в конфликт с реальностью, вы постоянно разрываетесь между «планом» и «жизнью».

В конце концов вы выберете жизнь — потому что жизнь является необходимостью.

Совокупность этих трёх видов перегрузки и составляет «структуру, обречённую на крах».

* * *

5. Неинтуитивная стратегия LCM: заменить «цели-наказания» на «цели-границы»

Многие люди, ставя перед собой цели, устанавливают

только одну:

«Я хочу похудеть», «Я хочу быть дисциплинированным»,
«Я хочу заниматься спортом каждый день».

LSM рекомендует вам одновременно поставить ещё одну, более важную цель: граничную цель.

Что такое «цель-граница»?

Она не требует от вас делать больше, а требует не допускать превышения определённого предела.

Пример (в контексте здоровых привычек):

- Граница сна: что бы ни случилось, сегодня лечь спать не позднее 12 часов ночи
- Граница питания: как бы ни было занято, не оставайтесь натощак более 8 часов
- Граница для физических упражнений: даже в самые тяжелые дни делайте 2-минутную «упрощенную версию»
- Эмоциональные границы: как только появится желание переест, сначала сделайте 90-секундную паузу и подышите

Цели-границы — как ограждение:

вы можете двигаться быстрее или медленнее, но не можете вылететь с дороги.

А «цели-наказания» действуют с точностью до наоборот: они как кнут, который заставляет вас мчаться вперед, но в итоге ломает вас.

* * *

6. Три золотых правила «приемлемых изменений»: маленькие шаги, гибкость, переоценка

Эта часть очень важна, и я предлагаю вам набор особенно эффективных «трех принципов приемлемости», которые можно применять для проверки любого плана.

Принцип 1: Принцип маленьких шагов

Не меняйте жизнь «революционным» образом, а меняйте систему «мелкими корректировками».

Вам не нужно разрушать старую жизнь и строить её заново — вам нужно встроить новые механизмы в старую жизнь.

Например:

- Не начинайте сразу с ежедневных пробежек по 5 километров
- Сначала установите режим: 2 минуты ходьбы каждый день (упрощённый вариант) + два раза в неделю — обычный вариант

Сначала обеспечьте непрерывность системы, а потом уже переходите на более высокий уровень.

Принцип 2: Принцип гибкости

У одной и той же привычки должны быть разные варианты (глава 3, «Режим спада»).

Отсутствие гибкости = остановка при первых колебаниях.

Гибкость = при колебаниях переходите на более простую версию.

Принцип 3: Принцип сброса

Допускайте возможность неудач, но обязательно предусматривайте процедуру восстановления (N3).

Приемлемо не «никогда не терпеть неудач»,

допустимо — это «не рушиться после сбоя».

* * *

7. Очень важная фраза: на самом деле вам нужно тренировать не «терпение», а «умение договариваться»

Многие люди, потерпевшие неудачу в похудении или формировании здоровых привычек, в душе считают себя врагами:

они считают тело предателем, аппетит — врагом, а лень — грехом.

Подход LCM больше похож на подход зрелого системного проектировщика:

вы не воюете с телом, а ведёте с ним переговоры.

- Я знаю, что ты устал, поэтому сегодня мы будем тренироваться в «легком режиме»

- Я знаю, что ты испытываешь стресс, поэтому сначала займёмся восстановлением, а потом уже поговорим об интенсивности

- Я знаю, что ты хочешь поесть, поэтому мы не будем запрещать, а перестроим режим питания

- Я знаю, что у тебя будут колебания, поэтому мы заранее подготовимся к корректировке плана

Когда изменение превращается в переговоры, оно перестаёт быть внутренней борьбой.

А самые большие затраты на долгосрочные изменения часто связаны именно с этой «внутренней войной».

* * *

8. Итоги главы: настоящие долгосрочные изменения — это не «большая строгость», а «большая терпимость»

Запомните четыре ключевых вывода из этой главы:

1. Если строгость становится непосильной, это неизбежно вызовет сопротивление.

2. Противодействие — это не ваша слабость, а попытка системы спастись.

3. Долгосрочные изменения должны иметь ограниченные цели и гибкие варианты.

4. Вы не должны тренировать терпение, а должны создавать структуру, с которой можно справиться.

С сегодняшнего дня вы можете начать относиться к себе по-другому — умнее, мягче и сильнее:

Мне нужно добиваться изменений ценой наказания.

Мне нужно использовать структуру для достижения устойчивости.

* * *

9. Упражнения к этой главе: трёхминутная «проверка несущей способности» + одна цель, устанавливающая границы

Выполните два небольших упражнения, которые сразу же сделают ваши изменения более устойчивыми.

Упражнение 1: Проверка несущей способности (напишите три пункта)

Напишите три вещи в вашем плане, которые с наибольшей вероятностью могут привести к провалу:

1. Самый энергоемкий момент: _____
2. Самый угнетающий момент: _____
3. Что больше всего противоречит реальности, описанной на сайте: _____

(Не пишите общие фразы вроде «слишком сложно», а указывайте конкретные примеры: например, «нужно тренироваться по 45 минут каждый день», «отказ от ужина приводит к эмоциональному срыву», «во время сверхурочной работы нет возможности приготовить еду»)

Упражнение 2: Поставьте одну цель-границу (только одну)

Выберите один из нижеперечисленных вариантов или придумайте свой:

- Граница сна: сегодня лечь спать не позднее _____
- Граница в питании: сегодня съесть не менее _____ (белка/овощей/воды)
- Цель по физической активности: сегодня выполнить как минимум «упрощённую версию» _____
- Эмоциональный предел: когда возникнет импульс, сначала сделайте паузу на _____ секунд

Запишите свои цели по установлению границ:

Помните:

Цели-границы не призваны заставить вас «стараться больше», а предотвратить «срыв».

* * *

Анонс: в главе 6 мы поговорим о «технике преодоления сопротивления»

В следующей главе мы перейдем к самой увлекательной части LCM, которая больше всего похожа на «использование читов»:

вам не нужно становиться более дисциплинированным, вам просто нужно изменить окружающую среду.

Мы поговорим о том:

почему вы всегда не можете удержаться от использования телефона, перекусов и ночных бдений?

Потому что это слишком легко.

Мы освоим инженерный подход, который «сделает хорошие привычки простыми, а плохие — хлопотными».

И тогда вы поймёте:

изменения не обязательно должны быть мучительными, оно может быть таким же естественным, как «скольжение».

Глава 7. Логика привычек в окружающей среде: как «по умолчанию» в окружающей среде формирует поведение

— Сделать хорошие привычки легкими, а плохие — хлопотными: секреты инженерии трения

У вас когда-нибудь было такое:

вы явно не хотите смотреть в телефон, но пальцы, словно сами по себе, скользят по экрану и открывают приложение;

вы явно не голодны, но, увидев на столе закуски, рот словно сам по себе тянется к ним;

вы явно пообещали себе сегодня лечь спать пораньше, но как только ложитесь в постель, мозг вдруг просыпается, словно включили свет.

И тогда вы начинаете ругать себя:

«Почему у меня так мало самоконтроля?»

«У меня совсем нет силы воли».

«Я просто не достаточно дисциплинирован».

Но если я скажу тебе:

скорее всего, дело не в том, что у тебя «плохая самоконтроль», а в том, что —

ваша среда обитания устроена слишком «гладко».

В вашем окружении вредные привычки являются «по умолчанию».

Представь, что твоя повседневная жизнь — это дорога: какая дорога ровнее, короче, светлее и удобнее для ходьбы, по той вы и пойдёте, даже не заметив этого.

Так работает система энергосбережения человеческого мозга (об этом мы говорили во второй главе).

Это не вопрос морали, а механизм.

LCM называет весь этот набор механизмов «инженерией трения» (B4).

Одним предложением это можно сформулировать так: снизить сопротивление хорошим привычкам и повысить сопротивление плохим привычкам.

Пусть окружающая среда «самодисциплинирует» вас, чтобы вам не приходилось каждый день бороться с собой.

Эта глава будет очень практичной и, возможно, станет той частью книги, которая поможет читателям быстрее всего измениться к лучшему.

Ведь для этого не нужно быть сильнее, а просто умнее.

* * *

1. Вы думаете, что боретесь с «желанием», но на самом деле вы боретесь с «доступностью»

Сначала давайте сделаем небольшое наблюдение:

- Почему так сложно отказаться от мобильного телефона?

Потому что он всегда под рукой, доступен в любой момент, и достаточно одного легкого свайпа, чтобы получить

вознаграждение.

- Почему так сложно контролировать потребление сладостей?

Потому что они постоянно находятся в поле зрения, их можно съесть, просто открыв пакет, и через несколько секунд ты получаешь удовлетворение.

- Почему так легко засиживаться до поздней ночи?

Потому что «посмотреть ещё чуть-чуть» обходится практически бесплатно, а вознаграждение появляется мгновенно.

Вы обнаружите:

плохие привычки так сильны не только потому, что они «заманчивы», но и потому, что они — просты.

Первое утверждение LCM в языке инженерии звучит так:

Поведение = Мотивация × Способность × Подсказка (под «способностью» можно понимать «степень легкости»)

Когда степень легкости очень высока, поведение происходит даже при слабой мотивации.

Другими словами:

вы не «хотите делать плохое», вы просто постоянно идете по пути, где «плохое делать легче».

* * *

2. Что такое «трение»? Это сопротивление на пути «от желания к действию»

Трение — это не абстрактное понятие, оно весьма конкретно.

Любое действие можно разбить на цепочку:

Спусковой механизм → Приобретение → Начало → Поддержание → Завершение

Сила трения скрывается в каждом звене этой цепочки.

Например, возьмём такое занятие, как «спорт»:

- Спусковой механизм: мне нужно об этом вспомнить
- Подготовка: мне нужно найти одежду и обувь
- Начало: мне нужно выйти на улицу или включить видео
- Поддержание: мне нужно перетерпеть первые 5 минут

дискомфорта

- Завершение: мне нужно принять душ и убрать за собой

Если каждый шаг этой цепочки сопряжён с трудностями, вам придётся затратить огромное количество «энергии воли» (глава 2).

Результат: вы будете откладывать, уклоняться и сдаваться.

А какова цепочка действий при «пролистывании телефона»?

- Спусковой механизм: скука/тревога/ожидание лифта
- Доступ: он прямо у вас в руках
- Начало: достаточно одного свайпа
- Поддержание: алгоритм автоматически подбрасывает

контент

- Завершение: очень трудно остановиться

В этой цепочке практически нет трения, она даже «работает в автоматическом режиме».

Поэтому она легко выигрывает.

Цель этой главы ясна:

мы должны сделать цепочку «полезных привычек» более плавной, а цепочку «вредных привычек» — более тугой.

* * *

3. Вот в чём заключается «инженерия трения» LSM: стратегия двух рук

Инженерия трения делает только две вещи:

Стратегия А: «прокладывать путь» для хороших привычек (снижать трение)

сделать их более доступными, простыми, заметными и автоматизированными.

Стратегия В: «копать ямы» для вредных привычек (увеличивать сопротивление)

Сделать их более отдалёнными, хлопотными, незаметными и менее склонными к автоматическому проявлению.

Внимание:

Инжиниринг сопротивления — это не «терпение», а «проектирование».

Это ключевой шаг на пути от «морального самоконтроля» к «системному самоконтролю».

* * *

4. Пять кнопок для снижения трения хороших привычек (подходит для здоровья/личных привычек)

Применение следующих пяти «кнопок» почти сразу принесёт видимые изменения.

Необязательно применять их все — достаточно выбрать

две-три.

Кнопка 1: Принцип близости — размещайте полезные привычки «под рукой»

- Поставьте кроссовки у входа
- Разложите коврик для йоги и не убирайте его
- Ставьте стакан с водой на стол
- Нарезанные фрукты кладите на самый видный полку в холодильнике

- Весы поставьте у двери в ванную (а не под кроватью)

Вашему телу нравится, когда всё «под рукой».

Если вы превратите удобство в хорошую привычку, то уже наполовину победили.

Кнопка 2: Принцип предварительной подготовки — сделайте «начало» одним шагом

Многие терпят неудачу не из-за самого действия, а из-за «подготовки».

- Вечером сложите спортивную одежду
- Утром, проснувшись, сначала наденьте кроссовки
- После ужина выложите ингредиенты для завтрака на следующий день

- Соберите полезные продукты в одну коробку, чтобы не тратить время на их поиски

Вам не хватает не силы воли, а «первого шага».

Кнопка 3: Принцип сокращения — сократите время выполнения хорошей привычки до 2 минут (режим спада)

В третьей главе мы уже говорили о режиме спада.

В «инженерии трения» он играет ещё одну важную роль: минимальные действия позволяют обойти сопротивление мозга.

- Не требуйте от себя 30 минут тренировки, а просто «выйдите на улицу на 2 минуты»
- Не требуйте приготовить целый стол здоровой еды, просто попросите «сначала съесть порцию белка/овощей»
- Не требуйте лечь спать на час раньше, просто попросите «лечь в постель на 10 минут раньше»

Когда действие настолько незначительно, что не вызывает страха, вам гораздо легче приступить к нему.

Кнопка 4: Принцип видимости — сделайте хорошие привычки «видимыми»

Люди очень легко поддаются влиянию того, что находится перед их глазами.

- Книги кладите на стол, а телефон убирайте
- Здоровые закуски кладите в прозрачную коробку
- Поставьте таймер для тренировок на видном месте
- Напишите «Сегодняшний минимум» на стикере и приклейте его на стену

Вы с удивлением обнаружите:
видимость — это самое мягкое и в то же время самое мощное напоминание.

Нажмите кнопку 5: Принцип привязки — привязывайте хорошие привычки к уже существующим

У вас уже есть много устоявшихся «старых схем»: чистка

зубов, кофе, возвращение домой с работы, душ.

Привяжите новую привычку к «старым схемам»:

- Почистив зубы → сделайте 10 приседаний
- Войдя домой с работы → сначала выпить воды
- После ужина → прогуляться 2 минуты
- После душа → сразу лечь в постель (не возвращаться в гостиную)

Это называется «поездить на чужом», и позволяет значительно экономить энергию.

* * *

5. Пять «кнопок» для преодоления вредных привычек (также подходят для укрепления здоровья)

Теперь давайте создадим препятствия. Внимание: создание препятствий — это не самоистязание, а оптимизация системы.

Цель: сделать так, чтобы вредные привычки перестали быть такими «легкими».

Кнопка 1: Принцип дистанции — отодвиньте вредную привычку подальше

- Не берите мобильный телефон в спальню
- Не оставляйте закуску на столе
- Выйдите из приложений для заказа еды на дом
- Пульт от телевизора лежит в ящике
- Алкоголь и сладости следует положить в самое труднодоступное место

Чем дальше, тем больше препятствий, тем ниже вероят-

ность совершения действия.

Кнопка 2: Принцип «дополнительных шагов» — добавьте к вредной привычке два дополнительных шага

Плохая привычка сильна именно потому, что до неё всего один шаг.

Достаточно добавить всего два дополнительных шага, чтобы значительно снизить частоту его проявления:

- Хотите посмотреть короткое видео → сначала введите длинный пароль
- Хочешь перекусить → сначала почисти зубы
- Хочешь заказать еду на дом → сначала выпей воды и подожди 5 минут
- Хочешь не ложиться спать → сначала приглуши свет и переведи телефон в режим черно-белого изображения

Эти два дополнительных шага нужны не для того, чтобы мучить вас, а для того, чтобы дать мозгу «окно для раздумий».

Кнопка 3: Скрыть источник — убрать искушение из поля зрения

Вам не нужно каждый день опираться на силу воли, чтобы противостоять искушению.

Более эффективный способ: не допускать появления искушений.

- Поместите закуску в непрозрачную коробку
- Положите телефон экраном вниз или убирайте его в ящик

- Отключите уведомления о рекламе еды на вынос
- Переместите приложения с короткими видео на последнюю страницу или скройте их

Человек побеждает не тем, что «видит, но не поддаётся».

Человек побеждает благодаря тому, что «видит меньше».

Кнопка 4: Принцип замены — подготовьте «более легкую альтернативу» для вредной привычки

Плохая привычка зачастую не является плохой сама по себе, она просто служит «обезболивающим».

Вы устали и хотите посмотреть в телефон, у вас стресс и хочется сладкого, вы чувствуете себя одиноким и хотите выпить.

Если вы просто запрещаете, не предлагая альтернативы, система начнёт сопротивляться.

Альтернатива должна удовлетворять одному условию: быть более доступной.

Пример:

- Хочется сладкого → сначала съешь фрукты/йогурт/орехи (разместить их на более заметном месте)
- Хочется посмотреть в телефон → сначала послушай песню/прогуляйся две минуты/прими горячий душ
- Хочется не ложиться спать → сначала сделайте переходный этап «лечь в постель, но не засыпать» (например, послушайте спокойную музыку)

Замена — это не мораль, а стратегия.

Кнопка 5: Принцип открытости — не позволяйте вред-

ным привычкам оставаться полностью скрытыми

Скрытность усиливает вредные привычки, потому что в этом случае отсутствует обратная связь, сопротивление и социальное зеркало.

Вы можете создать очень простой механизм открытости:

- Раз в день записывайте «время, проведённое за телефоном / количество сладких напитков»
- Или скажите одному другу: «Я провожу небольшой эксперимент»
- Или присоединитесь к группе, где участники отмечают свои достижения

Не для того, чтобы подвергаться контролю, а для того, чтобы ваше поведение получало «обратную связь».

(В четвёртой главе мы более подробно расскажем об обратной связи.)

* * *

6. Важное напоминание: «инженерия трения» — это не «изменение вас», а «изменение пути»

Многие люди, стремясь к изменениям, всегда сосредотачиваются на себе:

«Почему я такой плохой? Мне нужно исправить себя».

«Инженерия трения» переносит акцент:

не исправляйте себя, сначала исправьте дорогу.

Представьте себе, что изменения — это городское дорожное движение:

- Если дорога вся в ямах и машины не могут по ней про-

ехать, это не значит, что у водителя нет упорства

- Если дорога ровная и прямая, машина сама по ней проедет

Поэтому основная идея этой главы заключается в следующем:

тебе не нужно становиться человеком со стальной волей.
Вам нужно стать дизайнером окружающей среды.

* * *

7. Итоги главы: настоящая долгосрочная самодисциплина — это когда окружающая среда обеспечивает вам самодисциплину

Запомните четыре ключевых слова из этой главы:

1. Доступность: чем легче что-то получить, тем чаще это происходит

2. Тормоз: сопротивление на пути от «хочу сделать» до «сделал»

3. Подготовка: снижение сопротивления хорошим привычкам (близость, простота, видимость, привязка)

4. «Копание ямы»: повышение сопротивления вредным привычкам (далеко, хлопотно, незаметно, альтернатива)

Когда вы начнете применять «инженерию трения», вы испытаете очень приятное ощущение:

Вы перестанете каждый день ругать себя и начнете менять окружающую среду.

А как только окружение изменится, поведение, как вода, потечет по пути наименьшего сопротивления.

В этом заключается одно из основных убеждений LCM: изменения могут происходить легче.

* * *

8. Упражнение к этой главе: проведите «10-минутную перестройку препятствий» (это можно сделать уже сегодня)

Теперь выполните небольшое конкретное задание: измените только одно место и только три элемента.

Шаг первый: выберите одно место (только одно)

- Спальня (для раннего отхода ко сну/сокращения времени, проводимого за смартфоном)
- Кухня (для правильного питания/перекусов/приготовления еды)
- Рабочий стол (для питья воды/борьбы с сидячим образом жизни/сохранения внимания)

Напишите в поле: «Я выбрал(а) следующее место: _____»

Шаг 2: Напишите три изменения (два «подготовительных» и одно «сложное»)

«Проложить дорогу» 1 (сделать хорошую привычку проше): _____

«Проложить дорожку» 2 (сделать хорошие привычки проше): _____

«Яма» 1 (чтобы избавиться от вредных привычек): _____

Пример (спальня):

- «Проложить путь» 1: перенести зарядное устройство в

гостиную, в спальне оставить только будильник

- Подготовка 2: положить на прикроватную тумбочку будничную книгу (вместо просмотра телефона)
- Препятствие 1: выйти из приложений с короткими видео, отключить их и включить режим серого экрана

Шаг 3: Сделайте это сразу (не откладывая на завтра)

Этот шаг очень важен:

Эффект «инженерии сопротивления» достигается действиями, а не размышлениями.

Достаточно выполнить хотя бы одно из этих действий, и вы уже сегодня начнете меняться.

* * *

Анонс: в седьмой главе мы поговорим о «стыде»

В следующей главе мы поговорим о том, с чем многие не хотят сталкиваться, но что является главным препятствием на пути к долгосрочным изменениям:

стыд.

Почему один срыв может вернуть вас к прежней жизни?

Почему чем больше вы терпите неудач, тем меньше у вас смелости начать заново?

Мы разберем «цикл стыда» по частям, а затем научим вас превращать неудачи из «приговора» в «информацию».

Это станет вторым ключом, который поможет вам выбраться из ада перезапуска.

В вашем сообщении упоминается «продолжить работу

над шестой главой», но мы только что полностью завершили работу над текстом шестой главы («Инженерия трения»), включая упражнения и анонс.

Глава 8. Основные препятствия на пути долгосрочных изменений: механизм чувства стыда

— Почему одно срывание цепочки возвращает вас к исходному состоянию? Как превратить неудачу из «приговора» в «информацию»?

В 00:38 вы открываете приложение для заказа еды.

Вы явно не голодны.

Вы даже только что поужинали.

Но вам просто хочется чего-нибудь съесть — острого, сладкого, горячего, чего-нибудь, что мгновенно «успокоит» вас.

Вы заказываете жареную курицу и чай с молоком.

Вы говорите себе: «Только на этот раз. Сегодня я слишком устал. Завтра снова буду строго следить за собой».

Заказ принесли, ты ешь очень быстро, словно спасаешься бегством.

В тот момент, когда вы доели, вы на мгновение вздохнули с облегчением.

А потом — глядя на пустую коробку, ты вдруг почувствовал, как в груди словно упал камень.

В голове всплывает мысль:

«Я снова провалился».

За ней последовала вторая:

«Почему я такой бесполезный?»

Третья мысль, как правило, самая губительная:

«Ладно, я просто такой человек».

Заметили ли вы: то, что действительно разрушает ваши попытки измениться, — это не та порция жареной курицы и не тот стакан чая с молоком.

На самом деле то, что разрушает твои попытки изменить-ся, — это те три фразы, которые ты произносишь после еды.

В этом и заключается стыд.

Стыд — это не «я поступил неправильно»,

стыд — это «я сам по себе неправильный человек».

И именно в этот момент долгосрочные изменения чаще всего терпят крах:

не из-за неудачи в действиях, а из-за самоосуждения.

* * *

1. Стыд отличается от чувства вины: чувство вины можно исправить, а стыд разрушает

Давайте сначала проведем одно очень важное разграничение.

- Вина выражается так:

«На этот раз я поступил не идеально, но в следующий раз я смогу исправиться».

Оно направлено на поведение и на исправление.

- Тон стыда:

«Я, как и ожидалось, неспособен, я просто плохой, я без-

надёжен».

Он направлен на личность и на саморазрушение.

Вы заметите: чувство вины заставляет вас стремиться стать лучше;

а стыд заставляет вас хотеть исчезнуть.

Самое опасное в стыде заключается в том, что:

в том, что оно заставляет тебя перестать фиксировать события, перестать анализировать их и перестать смотреть в глаза реальности.

Ведь столкнуться с реальностью означает вновь испытать ту жгучую боль от осознания: «Я не способен».

И тогда вы начинаете прятаться:

- не взвешиваешься
- Не открываешь таблицу результатов
- Не ходите в спортзал
- не смеешь смотреть тренеру в глаза
- Не смеешь смотреть в глаза друзьям
- Даже не смею смотреть в зеркало

Многие думают, что они «отказались от перемен», но на самом деле именно стыд вытеснил их из зоны перемен.

* * *

2. Почему «разрыв цепочки» вызывает чувство стыда? Потому что вы воспринимаете изменения как моральный экзаме

Представьте, что вы рассматриваете здоровые привычки

как экзамен:

- Сделал = сдал = я хороший человек
- Не выполнил = провал = я плохой человек

Когда вы превращаете изменения в моральный экзамен, неудача перестает быть просто единичным случаем и становится приговором вашей личности.

Поэтому каждый раз, когда вы «разрываете цепочку», это похоже на то, что вас поймали на списывании и публично казнят.

Вы начинаете очень бояться неудач.

Люди, боящиеся неудачи, часто скатываются к двум крайностям:

1. Перфекционизм: либо полные баллов, либо вообще не начинать

2. «Раз уж так, то давайте по-настоящему»: раз всё равно провалилось, то можно полностью отпустить себя

Эти две крайности кажутся противоположными, но на самом деле имеют одну и ту же суть:

они оба не могут терпеть «промежуточное состояние».

А долгосрочные изменения — это как раз искусство нахождения «золотой середины»:

будут и хорошие дни, и плохие;

будут и успехи, и отступления;

будут периоды стабильности, а будут и периоды колебаний.

Основная этика LCM заключается в «деморализации» из-

менений:

неудача — это не приговор, а информация.

Не нужно судить, нужно лишь диагностировать.

* * *

3. Цикл стыда: он заставляет вас «проваливаться всё больше и больше»

Стыд страшен тем, что он самоусиливается, образуя замкнутый круг:

1. Поведение Потеря контроля (разрыв цепи)
2. Взрыв стыда («Я не способен»)
3. Уход от реальности (не фиксируешь, не анализируешь)
4. Системная слепота (непонимание, в чём проблема)
5. Повышенная вероятность повторной потери контроля
6. Ещё большее чувство стыда
7. Ещё более глубокое уклонение

Вот что значит «чем больше неудач, тем больше неудач».

Многие люди на самом деле не борются с едой, со сном или со смартфоном.

На самом деле они застряли в замкнутом психологическом круге: стыд — уход от реальности — потеря контроля — ещё более глубокий стыд.

Поэтому, если вы хотите добиться настоящих долгосрочных изменений, вам необходимо освоить один навык:

разорвать цепь стыда.

* * *

4. «Техника борьбы со стыдом» LCM: превращение

неудачи из «события, определяющего личность» в «системное событие»

Основной подход LCM заключается в изменении способа интерпретации неудачи.

Обычный человек интерпретирует неудачу так:

«Я потерпел неудачу → Я неспособен → Я из тех, кто не может довести дело до конца»

Интерпретация неудачи по LCM:

«У меня произошел сбой → Где в системе пробоина? → Мне нужно перенастроить и скорректировать параметры»

Обратите внимание: это не самоутешение, а инженерный подход.

Столкнувшись с поломкой оборудования, инженер не скажет: «У этой машины испорченный характер».

Он просто спросит: «Где перегрузка? Где короткое замыкание? Где утечка тока? Где нужно усилить конструкцию?»

Поэтому LCM предоставляет вам очень мощную «систему перевода» —

которая переводит язык самокритики на язык системной диагностики.

Приведу несколько наиболее распространённых фраз, выражающих стыд, и их соответствующие переводы:

- «Я просто не могу держать язык за зубами»

→ «У меня слишком низкий уровень сопротивления в окружающей среде, соблазны слишком доступны, нужно выкопать яму (глава 6)».

- «Я просто ленив, чтобы заниматься спортом»

→ «Моя «низкопроизводительная» версия недостаточно мала, сопротивление запуску слишком высокое, нужно понизить уровень (глава 3)».

- «Как только я устаю, я теряю самоконтроль»

→ «У меня недостаточный запас энергии, нужно сначала подзарядиться или снизить интенсивность цели (главы 2 и 5)».

- «Я постоянно срываюсь»

→ «Мне хватает программы перезагрузки, у меня нет механизма возвращения через 48 часов после неудачи (глава 1, глава 3)».

Видите?

Описывая одну и ту же ситуацию языком стыда, вы подталкиваете себя к сдаче;

а если описываете системным языком — это подтолкнет вас к улучшению.

* * *

5. Самая важная способность: сброс, а не совершенство

Пожалуйста, запомните одну фразу:

Мастера долгосрочных изменений не те, кто не терпит неудач, а те, кто быстро восстанавливается.

Неудачи неизбежны, колебания неизбежны.

На самом деле ваши долгосрочные результаты определяются не тем, «были ли у вас неудачи», а тем:

- Вернётесь ли вы после неудачи?

- как скоро вы вернётесь?
- Стали ли вы немного мудрее, когда вернулись?

LCM называет эту систему: управление рецидивами (N3).

Её основное правило очень простое и очень жёсткое:

разрыв цепочки допускается, но ситуацию необходимо

восстановить в течение 48 часов.

Почему именно 48 часов?

Потому что по прошествии более двух дней человек легче скатывается по наклонной к мысли «ладно, забудь», а чувство стыда перерастает в уход от проблемы.

48 часов — это как спасательный трос: благодаря ему неудача становится небольшой волной, а не цунами.

* * *

6. Самые распространённые ситуации, вызывающие чувство стыда в контексте здоровых привычек: переедание, бессонница, набор веса

Давайте более подробно рассмотрим тему «личных привычек/здоровья» и посмотрим, как конкретно проявляется чувство стыда.

Ситуация А: чувство стыда после переедания

Суть переедания часто заключается не в обжорстве, а в поиске выхода для стресса, эмоциональном обезболивании или энергетическом коллапсе.

Однако чувство стыда интерпретирует это как «ты просто неисправимый обжора».

Подход LCM заключается в следующем:

не осуждать себя после переедания, а сначала выполнить три шага по восстановлению:

1. Физическая перезагрузка: выпить воды + легкая прогулка в течение 2 минут (упрощенный вариант)
2. Эмоциональное восстановление: одно предложение, допускающее ошибки (см. ниже)
3. Системный анализ: что стало триггером моего переедания? (Стресс / Недостаток сна / Голод / Общение)

Таким образом, переедание перестает быть конечной точкой, а становится источником информации.

Ситуация Б: Чувство стыда после ночного бодрствования
Бессонница часто возникает не потому, что вы не хотите спать, а потому, что вы стремитесь к компенсации:

Днём ты полностью истощён, а ночью хочешь немного свободы.

Чувство стыда скажет: «Ты недисциплинирован».

LCM спросит:

Не хватает ли тебе восстановления днём? Не нужно ли тебе «окно для расслабления» пораньше?

Не нужна ли тебе переходная стратегия «лечь в постель, но не засыпай»?

(Например, считать успехом само ложение в постель, а не засыпание.)

Сценарий С: Чувство стыда после набора веса

Колебания веса — это нормальное явление, особенно при изменениях, связанных со стрессом, сном, потреблением со-

ли, менструальным циклом и т. д.

Чувство стыда приводит к тому, что колебания веса воспринимаются как колебания личности.

LCM рассматривает вес как сигнал, а не как приговор: Вам нужно смотреть не на один-два дня, а на тенденцию, вам нужно оптимизировать показатели процесса, а не делать весы своим судьей.

* * *

7. Вам нужна «декларация о допустимых ошибках»: неудачи допускаются, но потеря связи — нет

В этой главе я хочу предложить вам очень важный и в то же время очень мягкий инструмент: декларацию о допущении ошибок.

Роль декларации о терпимости к ошибкам заключается в том, чтобы:

помочь вам, когда на вас наваливается чувство стыда, вернуться с «судейской скамьи» на «ремонтный стол».

Шаблон декларации о терпимости к ошибкам от LCM:
«Я допускаю неудачи, потому что колебания — неотъемлемая часть долгосрочного процесса.

Но я не позволяю себе терять связь с собой. Я вернусь в норму в течение 48 часов».

Вы можете записать эту фразу в заметки на телефоне и закрепить её наверху списка или приклеить на холодильник.

Она действует как психологическая ограда: неудача может слегка ударить о неё, но не сбросит вас с обрыва.

* * *

8. Итоги главы: стыд заставляет вас хотеть исчезнуть, а система возвращает вас в строй

Запомните четыре ключевых вывода из этой главы:

1. Стыд — это не чувство вины; стыд наносит удар по самоидентичности и разрушает изменения.

2. Разрыв цепочки не страшен; страшны самоосуждение и бегство, следующие за ним.

3. Техника LCM против стыда: перевод неудачи на язык диагностики системы.

4. Ключевой навык для долгосрочных изменений — сброс: возвращение к минимальной версии в течение 48 часов.

Если вам удастся выполнить эти четыре пункта, вы уже сделаете большой шаг вперед, выйдя из «ада перезапуска».

Потому что вы больше не используете стыд как движущую силу перемен, а начинаете использовать систему.

* * *

9. Упражнение к этой главе: «Карточка сброса, противодействующая стыду» (написать за 3 минуты)

Пожалуйста, прямо сейчас напишите карточку — чем короче, тем лучше.

Сохраните её в телефоне или напишите на бумаге и повесьте на видном месте.

① Фраза, вызывающая у меня чувство стыда (напишите ту, которую вы чаще всего говорите себе)

«_____»

② Переведите её на язык системы (замените личностный приговор на структурный диагноз)

«На этот раз разрыв цепочки, возможно, произошёл из-за: _____»

(Например: недостаток сна / слишком низкий уровень трения с окружающей средой / версия в «яме» недостаточно мала / отсутствие перезагрузки программы)

③ Мои действия по сбросу за 48 часов (должны занимать не более 2 минут)

«Самое минимальное действие, которое я должен выполнить в течение следующих 48 часов: _____»

(Пример: пройти 2 минуты в обуви; выпить воды; сделать 5 приседаний; зайти на сайт за 10 минут до сна)

④ Мое заявление об устойчивости к ошибкам (можно просто скопировать эту фразу)

«Неудача — это информация, а не приговор. Я восстановлюсь в течение 48 часов».

После того как закончите писать, сделайте одну маленькую вещь:

немедленно выполните упражнение на сброс. Даже если всего на 30 секунд.

Потому что вам нужно предоставить мозгу новое доказательство:

«После неудачи я не исчезну, я вернусь».

* * *

Анонс: в 8-й главе мы поговорим о том, «как это удаётся тем, кто быстро восстанавливается»

В следующей главе мы изложим «перезагрузку» в виде четкого алгоритма:

Что делать в первую очередь после разрыва цепочки? Что делать во вторую очередь? Как вернуться на правильный путь в третью очередь?

Вы получите набор очень конкретных «стандартных операционных процедур (SOP) для восстановления».

Благодаря ей вы больше не будете бояться неудач — ведь вы будете знать, как вернуться в нужное русло.

Глава 9. Высокоуровневые навыки роста: быстрое восстановление и системное восстановление

— «48-часовой стандартный порядок действий по восстановлению» после сбоя: чтобы вы всегда могли вернуться на путь

Позвольте мне рассказать о ситуации, которая вам наверняка знакома.

Вы уже несколько дней придерживались следующих правил:

занимались спортом, пили воду, ограничивали сахар, ложились спать пораньше... Вы даже начали немного гордиться собой.

Но однажды — может, из-за сверхурочной работы, может, из-за вечеринки, может, из-за эмоционального срыва, а может, из-за болезни — вы сорвались.

В тот самый момент в голове промелькнула мысль: «Все кончено».

Сразу же за ней последовала вторая, ещё более жестокая: «Я снова провалился, я действительно ни на что не годен».

Знаешь, что самое страшное?

Не сама «разрыв цепи».

А в том промежутке после разрыва —

- Ты не хочешь записывать
- Ты не хочешь смотреть правде в глаза
- Ты не хочешь начинать заново
- Вы начинаете откладывать
- ты начинаешь убегать
- Ты начинаешь компенсировать это распушенностью
- Ты начинаешь превращать однодневную неудачу в

недельную

- а неудачу за неделю — на целый месяц
- И в конце концов это превращается в «Ладно, пусть будет так»

Именно здесь заканчиваются попытки многих людей измениться навсегда.

Дело не в одной неудаче, а в потере мотивации после неудачи.

Поэтому в этой главе мы подробно расскажем о «перезагрузке»:

«Перезагрузка» — это не просто лозунг и не «завтра продолжу».

«Перезагрузка» — это целая программа, набор навыков, которые можно отработать, система действий, выполняемых автоматически, как чистка зубов.

LSM (Модель долгосрочных изменений) определяет «перезагрузку» следующим образом:

неудачи допускаются, но нельзя терять связь с целью.

В течение 48 часов после срыва необходимо вернуться на правильный путь.

Это и есть «линия спасения» долгосрочных изменений.

* * *

1. Почему сброс важнее, чем упорство? Потому что в долгосрочной перспективе неудачи неизбежны

Давайте сначала признаем один факт:

долгосрочные изменения обязательно заканчиваются провалом.

Если вы человек, то рано или поздно столкнётесь с:

- с болезнями
- поездки
- пиковые периоды
- бессонница
- эмоциональный спад
- Семейные обстоятельства
- Социальные соблазны
- Потеря смысла жизни

Дело не в том, что ты недостаточно силен, это неизбежность долгосрочной перспективы.

Поэтому в долгосрочной перспективе настоящая борьба заключается не в том, «кто никогда не терпит неудач», а в том:

кто сможет вернуться после неудачи.

Кто способен свести последствия неудачи к минимуму.

кто способен воспринимать неудачу как информацию, а

не как приговор.

Вы можете представить «сброс» как «систему курсового выравнивания» в мореплавании:

корабль в море обязательно сбивается с курса — ветер и волны сносят его с намеченного маршрута.

Главное не в том, чтобы «никогда не сбиваться с курса», а в том, чтобы сразу же корректировать курс после сбивания.

Если у вас нет системы корректировки курса, одно отклонение от курса превратится в дрейф.

* * *

2. Правило 48 часов: почему не «поговорим об этом завтра», а «нужно вернуться в течение двух дней»?

Многие после обрыва связи говорят:

«Ничего страшного, завтра продолжу».

Но «продолжим завтра» — это зачастую очень опасная фраза, и причина проста:

в ней нет структуры, нет конкретного действия, это всего лишь желание.

Именно с «продолжим завтра» человек по-настоящему попадает в ад перезапусков.

Ведь завтра может случиться:

- ты всё равно будешь усталым
- ты всё равно будешь занят
- ты по-прежнему не захочешь столкнуться с проблемой
- тебе по-прежнему будет стыдно
- ты всё равно захочешь сначала спрятаться

И так завтра превращается в послезавтра, а послезавтра — в следующую неделю.

Почему LCM уделяет особое внимание 48 часам?

Потому что она улавливает ключевой момент:

в первые два дня после разрыва ты ещё помнишь, каково это — быть на правильном пути, и твоя система ещё не вернулась полностью к прежнему аттрактору (в девятой главе мы более подробно поговорим об аттракторах).

Как только пройдет два дня, тебе будет гораздо легче скатиться по наклонной, думая: «Всё равно всё уже порвано».

Поэтому 48 часов — это не жесткое требование, а спасение.

Они ограничивают неудачу «небольшим масштабом», не давая ей перерасти в катастрофу.

* * *

3. Основной принцип сброса: не говорите об амбициях, сначала сохраните сердцебиение

Какова самая распространённая ошибка после обрыва цепочки?

Это то, что вы пытаетесь «компенсировать» неудачу ещё более радикальным планом.

Вы вдруг думаете:

«Вчера я не тренировался, сегодня нужно тренироваться вдвое больше».

«Вчера вечером я переела, сегодня не буду есть».

«Я не выспался, сегодня нужно немедленно вернуться к

идеальному режиму сна».

Это называется «увеличением ставок в качестве компенсации за проигрыш».

Это почти наверняка приведёт к второму краху, потому что разрыв цепочки часто происходит в период волатильности:

вы заняты, устали, у вас разрядился аккумулятор, у вас плохое настроение.

Увеличение ставок при низком уровне заряда батареи только сделает систему ещё более неустойчивой (глава 5).

Поэтому принцип сброса LCM заключается в следующем: после обрыва связи сначала вернитесь к минимальным действиям для выживания (версия «в период спада»).

Сначала восстановите «сердцебиение», а уже потом думайте о прогрессе.

Сброс — это не продвижение, а возвращение к истокам.

Сброс — это не рывок, а укрепление позиций.

* * *

4. 48-часовой стандартный порядок действий по сбросу: три шага к возвращению на правильный путь

Ниже приводится самое важное содержание этой главы:

Я сформулировал процесс восстановления в виде конкретного, готового к применению алгоритма — трехэтапно-го стандартного операционного процедуры (SOP).

Вы можете рассматривать его как «процедуру первой помощи».

* * *

Шаг первый: Остановить кровотечение (Stop the Bleeding) — превратить неудачу из «личностного события» в «системное событие»

После разрыва цепочки вы будете испытывать стыд (глава 7).

Чувство стыда подтолкнет вас к дальнейшему саморазнужданному поведению, как к своеобразной самоотдаче по принципу «раз уж всё пропало».

По, поэтому первый шаг — это не действие, а слова, оста-навливающие кровотечение:

скажите себе одну фиксированную фразу (лучше выучить её наизусть):

«Я неудачник, у меня просто произошел сбой в системе».

«Неудача — это информация, а не приговор».

«Сейчас мне нужно перезагрузиться, а не судить себя».

Этот шаг кажется мягким, но на самом деле он очень жесткий.

Потому что от него зависит, перейдёте ли вы в режим ухода от реальности.

Пока вы продолжаете критиковать себя, вам будет трудно перезагрузиться.

Сначала нужно остановить убытки, а уже потом действовать.

* * *

Второй шаг: Возврат к линии (Return to the Line)

— немедленно выполните «версию для низких моментов» (2 минуты)

Ключевое действие для восстановления: немедленно выполните «упрощённую версию».

Даже если это займет всего 30 секунд.

Почему нужно действовать «немедленно»?

Потому что сброс не происходит за счёт размышлений, а за счёт «физического доказательства возвращения на правильный путь».

Вашему мозгу нужно доказательство:

«Я сорвался, но я вернулся».

Это мгновенно ослабит чувство стыда, укрепит уверенность в себе и восстановит целостность личности.

Примеры «упрощённых» сценариев здоровых привычек (выберите тот, который подходит вам больше всего):

- Сброс в спорте: надеть кроссовки и прогуляться 2 минуты / сделать 5 приседаний
- Сброс в питании: выпить стакан воды + съесть порцию белка/овощей (даже если очень мало)
- Перезагрузка сна: сегодня вечером ложитесь спать всего на 10 минут раньше (не обязательно сразу ложиться на час раньше)
- «Перегагрузка» по телефону: положите телефон на зарядку в гостиной, а в спальне оставьте только будильник (глава 6)

Внимание: действия по «перегагрузке» должны быть на-

столько простыми, чтобы их невозможно было провалить.

Вы не доказываете, что вы сильный, вы доказываете, что вы всё ещё в игре.

* * *

Третий шаг: устранение утечки (Patch the Leak) — найдите «точку срабатывания, приведшую к разрыву цепочки», измените только одну переменную

Сброс не заканчивается просто возвращением на правильный путь.

Более высокая ценность сброса заключается в том, чтобы сделать систему умнее.

Концепция LCM заключается в следующем:

неудача — это не повод для стыда, а источник информации.

Вы должны использовать неудачи, чтобы «залатать дыру».

Но здесь есть один важный момент:

после сбоя не нужно проводить масштабный анализ и не стоит писать длинных отчетов.

Вам нужно ответить только на один вопрос:

«Что стало непосредственной причиной того, что я нарушил цепочку на этот раз?»

Четыре основные категории распространенных триггеров (наиболее частые в контексте здоровых привычек):

1. Энергетические триггеры: недосыпание, сильная усталость
2. Эмоциональные триггеры: тревога, обида, переполняю-

щий стресс

3. Внешние триггеры: легкий доступ к перекусам, постоянное использование телефона, удобство заказа еды на дом

4. Структурные триггеры: отсутствие «плана на черные дни», слишком жесткий план, отсутствие граничных целей

Затем нужно изменить только одну переменную.

Например:

- Если проблема в недосыпании: снизьте цель на сегодняшний вечер, выполните только «упрощённую версию» + установите «границу перед сном»

- Если вас соблазняет еда на вынос: выйдите из приложения для заказа еды, удалите ярлык (закопайте его)

- Если это эмоциональный триггер: создайте альтернативный выход (прогуляйтесь 2 минуты / примите горячий душ / поговорите с кем-нибудь)

- Если план слишком жесткий: упростите стандартную версию, чтобы структура стала более выполнимой

Изменяйте только одну переменную — это научный подход к долгосрочным изменениям: повторяйте процесс, как в эксперименте.

* * *

5. «Сброс» — это не «возвращение к идеалу», а «восстановление связи»

Многие после разрыва связи думают:

«Я должен вернуться к своему самому идеальному состоянию».

Это приводит к тому, что вы долго не решаетесь на сброс, потому что достичь идеала слишком сложно.

Вы будете думать:

«Начну, когда приду в норму».

«Начну, когда закончу с делами».

«Начну, когда у меня будет время».

И в результате вы теряете связь.

LSM предлагает более простое, стабильное и эффективное определение «сброса»:

Восстановление = восстановление связи.

Восстановление связи с орбитой, восстановление связи с идентичностью, восстановление связи с обратной связью.

Достаточно просто восстановить связь, и система останется живой.

Если система жива, она может развиваться.

Если она мертва, всё обнуляется.

* * *

6. Вот вам «карта первой помощи для сброса»: действуйте так при каждом обрыве связи

Чтобы сброс стал таким же автоматическим, как чистка зубов, я рекомендую записать это на карточке.

Ниже приведён шаблон, который можно сразу скопировать:

[Карточка экстренной помощи для сброса за 48 часов]

① Фраза для ограничения убытков:

Неудача — это информация, а не приговор. Сейчас я за-

нимаюсь восстановлением, а не сужу себя.

② Немедленно выполните «версию для периода спада» (2 минуты):

Моя версия «самого низкого момента»:

③ Задайте только один вопрос: что стало триггером для этого разрыва связи?

Энергия / Эмоции / Окружение / Структура (обведите одно)

④ Измените только одну переменную (минимальное изменение):

На этот раз я изменю: _____

Вы можете сохранить эту карточку в верхней части экрана своего телефона или приклеить её на холодильник, у кровати или на рабочий стол.

* * *

7. Краткое резюме главы: способность к «сбросу» — это настоящий «ров» для долгосрочных изменений

Запомните четыре основных вывода этой главы:

1) В долгосрочной перспективе неудачи неизбежны, главное — не потерять связь с собой после неудачи.

2) Правило «перезагрузки» в течение 48 часов — это спасательный круг: ограничьте масштаб неудачи.

3) Три шага «сброса» SOP: ограничение убытков → восстановление связи (версия «в период спада») → устранение пробелов (изменение одной переменной).

4) Сброс — это не восстановление идеального состояния, а восстановление связи.

Если вы сможете сделать сброс правилами привычкой, у вас появится очень ценное чувство безопасности:

вы больше не будете бояться разрыва связи, потому что знаете, как вернуться.

Это чувство безопасности позволит вам смелее начинать, смелее настойчиво идти к цели и дольше держаться на этом пути.

* * *

8. Упражнение к этой главе: составьте свою личную версию «Стандартной процедуры сброса» (за 5 минут)

Теперь возьмите ручку и запишите свой «СОП сброса».

(Чтобы упражнение было более ориентированным на личные привычки, связанные со здоровьем, мы рекомендуем выбрать одну из следующих тем: спорт, питание или сон.)

Упражнение 1: Мои действия в «критической ситуации» (2 минуты)

Моя версия «для самых тяжелых моментов»:

Упражнение 2: Моя фраза «стоп-лосс» (напишите фразу, которую вы готовы сказать себе)

* * *

Упражнение 3: Мои типичные триггеры, приводящие к срыву (выберите 2 самых распространённых)

Недостаток сна/сильная усталость

Стресс/эмоциональное перенапряжение

Общение/вечеринки

Легкий доступ к перекусам/еде на вынос

Слишком жесткий план / отсутствие «плана на черные

дни»

Не могу оторваться от смартфона

Упражнение 4: Мой список «Изменить только одну переменную» (заранее подготовьте три варианта)

1. _____

2. _____

3. _____

В будущем, когда у вас возникнет тупик, вам не придётся долго думать.

Просто выберите одно изменение из списка и выполните его.

* * *

Анонс: в 9-й главе мы поговорим о том, «почему вас всегда тянет назад»

В следующей главе мы объясним одно очень важное явление:

почему, несмотря на то что вы уже некоторое время меняетесь, вы всегда по непонятной причине возвращаетесь к прежним привычкам?

Мы объясним это с помощью очень понятной аналогии: «притяжение» старой траектории.

Вы поймёте: долгосрочные изменения — это не постоян-

ный рывок вперёд, а постепенный переход от старого аттрактора к новому.

Поняв это, вы перестанете воспринимать возвращение к старым привычкам как провал, а будете рассматривать его как «часть процесса перехода».

Глава 10. Эффект притяжения старой траектории: механизмы, лежащие в основе возврата к прежним привычкам

— Долгосрочные изменения — это не спринт по прямой, а переход от старого аттрактора к новому

Бывало ли у вас такое особенно разочаровывающее переживание?

Вы явно уже «стали лучше» в течение некоторого времени:

- занимались спортом две-три недели
- стали меньше пить чай с молоком
- Ложились спать раньше, чем раньше
- вес даже немного снизился
- и ты начинаешь думать: «Может, я наконец-то встал на правильный путь?»

А потом, в один прекрасный день, ты внезапно сорвался. Ты даже не можешь объяснить, почему.

Возможно, ничего особенного не произошло — просто какой-то утомительный день, дождливый вечер, встреча с друзьями или плохое настроение.

Как будто тебя дернула невидимая нить:

до поздней ночи листаешь телефон, ешь что попало, лежишься заниматься спортом.

В душе начинает зарождаться знакомая паника:

«Неужели я снова стану прежней?»

«Может, я вообще не способен измениться?»

«Может, всё, что я делал, было напрасным?»

Если вы когда-нибудь так думали, я хочу сначала рассказать вам об одном очень важном и очень освобождающем факте:

то, что тебя отбрасывает назад, не обязательно означает, что ты потерпел неудачу.

Зачастую это просто «переходный период» в процессе ваших изменений.

Вы не остались прежними — просто ещё не закончили переезд.

В этой главе мы поговорим о том, что лежит в самой основе долгосрочных изменений и больше всего похоже на «законы природы»:

притяжение старых путей.

Поняв это, вы вдруг осознаете:

почему «продержаться несколько дней» легко, а «продержаться несколько лет» — трудно;

почему, несмотря на все ваши усилия, вам всегда кажется, что вы топчетесь на месте.

* * *

1. Сначала приведу очень наглядную аналогию: жизнь —

это не равнина, а котловина

Представьте, что ваша жизнь — это карта местности.

В некоторых местах — возвышенности, в других — низины.

Куда будет течь вода? Конечно, в низины.

Ваши привычки — это «низины» на этой карте рельефа вашей жизни.

Они не возникают случайно, а являются «гладкими котловинами», сформированными в результате длительного накопления.

Например:

- Как только устаешь, сразу начинаешь листать телефон
- Как только начинаешь нервничать — ешь сладкое
- Как только становишься занятым — заказываешь еду на вынос

- Как только становится грустно — не ложишься спать

Эти действия повторяются потому, что в прошлом они действительно «помогали вам»:

экономят силы, снимают боль, дают быстрое вознаграждение, приносят мгновенное утешение.

В результате в вашей системе образовалась своего рода «впадина».

Стоит вам только ослабить контроль, как вода естественным образом вернётся обратно.

Это очень важное понятие в системной науке: аттрактор (Attractor).

Аттрактор = устойчивое состояние, к которому система естественным образом возвращается.

Дело не в том, хочешь ты этого или нет — это существует, как сила тяжести.

Поэтому, когда ты меняешься, ты на самом деле делаешь нечто совершенно противоестественное:

вы переливаете воду из старого резервуара в новый.

В краткосрочной перспективе ты можешь силой воли под-
нять воду,

но стоит тебе остановиться — старая чаша сразу же втянет воду обратно.

Вот в чём заключается истинная причина того, что тебя «всегда тянет назад»:

дело не в том, что вы не способны, а в том, что старая чаша слишком глубока.

* * *

2. Почему старый аттрактор так силен? Потому что он «не требует больших затрат, стабилен и знаком»

Чтобы старая привычка стала аттрактором, она обычно должна удовлетворять трём условиям:

Условие 1: низкие затраты (энергосбережение)

Во второй главе мы говорили, что сила воли похожа на батарейку.

Старые привычки практически не требуют затрат энергии:

включить телефон, заказать еду на вынос, перекусить,

продолжать лежать — всё это требует минимальных усилий.

Условие 2: Стабильность (предсказуемость)

Результаты старых привычек вам хорошо знакомы: пролистывание телефона притупляет чувства, сладкое дарит удовольствие, а ночные бдения дают компенсацию.

Они не всегда полезны для здоровья, но зато стабильны. Стабильность успокаивает мозг.

Условие 3: привычность (чувство безопасности)

Человеческий мозг отдаёт предпочтение «знакомому».

Даже если привычный паттерн причиняет вам страдания, он всё равно безопаснее неизвестности.

Поэтому вы обнаружите один ироничный факт:

многие люди возвращаются к старым привычкам не потому, что они им нравятся, а потому, что они знакомы.

Знакомое — это скрытое чувство безопасности.

* * *

3. Что такое изменение? Изменение — это «переезд»

Если старая привычка — это старая котловина, то что же означает изменение?

Изменение означает:

вы должны выкопать новую котловину на карте своей жизни, чтобы вода захотела течь туда и постепенно нашла заданный путь.

Это и есть «переезд из старого аттрактора в новый».

Переезд состоит из двух этапов:

1) Период переезда: вы будете метаться туда-сюда, у вас

будут вещи с обеих сторон

2) Период освоения: новая впадина становится глубже, старая — мельче, и вы естественным образом остаетесь в новом месте

Многие терпят неудачу, потому что ошибочно считают период переезда «безнадёжным».

Они думают, что изменение должно происходить по прямой линии:

«С этого момента я больше никогда не буду переезжать, не буду сидеть до поздней ночи и не буду сидеть в телефоне».

Но настоящие изменения больше похожи на переезд:

- Вы забудете что-нибудь взять с собой
- вам придётся ездить туда-сюда
- вам придётся на одну ночь вернуться в старую квартиру
- в новом доме ты столкнёшься с трудностями адаптации
- Вы будете постепенно переносить туда вещи первой

необходимости

- И вот однажды ты вдруг обнаружишь:

что уже давно не бывали в старом доме

Вот как на самом деле протекает долгосрочное изменение:

не то, что вы не возвращаетесь к прежней жизни, а то, что эти возвращения становятся всё короче, а возвращение к новому — всё быстрее.

* * *

4. Три основных заблуждения периода перехода: почему возвращение к прежним привычкам вызывает особые стра-

дания?

Заблуждение 1: Возврат к прежним чувствам = провал

На самом деле рецидивы часто являются лишь естественной силой притяжения старых стимулов.

Если вы просто вернётесь в исходное состояние (глава 8), это не станет катастрофой.

Заблуждение 2: я должен всегда опираться на силу воли

Сила воли — это всего лишь грузчик на начальном этапе переезда, а не рабочий на всю жизнь.

В долгосрочной перспективе нужно полагаться на структуру: «предварительно заданные варианты» (M1), «инженерия трения» (B4) и «режим спада» (N2).

Заблуждение 3: если я стану более строгим, новая «котловина» станет глубже

Как говорилось в пятой главе: если строгость становится невыносимой, она приведет к тому, что вы сломаетесь еще быстрее.

Новую «котловину» углубляют не с помощью кнута, а с помощью «устойчивого повторения».

* * *

5. LCM говорит вам: настоящим показателем изменения является не «наличие или отсутствие рецидива», а «четыре показателя сдвига»

Эта часть очень важна, потому что она кардинально изменит ваш подход к самооценке.

Если вы будете оценивать себя по неверным показателям,

вы будете постоянно чувствовать себя неудачником.

LCM рекомендует использовать четыре показателя миграции, чтобы оценить, удалась ли вам миграция:

Показатель 1: Коэффициент непрерывности (нахожусь ли я постоянно в сети?)

Даже в периоды спада считается, что вы остаетесь на связи.

Важно то, «была ли связь непрерывной», а не «была ли она идеальной».

Показатель 2: Скорость восстановления (насколько быстро я возвращаюсь?)

Возврат к прежним показателям — не страшно, страшно — потеря связи.

Чем быстрее вы восстанавливаете связь, тем ближе вы к стадии стабилизации.

Показатель 3: Снизилась ли частота и интенсивность старых привычек?

Не речь идет о том, чтобы они исчезли сразу, а о том, ослабевают ли они:

с ежедневных → еженедельных; с ночей, когда не ложишься до двух часов ночи → редких случаев, когда ложишься поздно, до полуночи.

Показатель 4: Становятся ли новые привычки всё менее трудоёмкими и всё более автоматическими?

Когда вы замечаете, что в какой-то день «сделали это, почти не задумываясь», это означает, что «новая котловина»

становится глубже.

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.