

Дизайн привычек

Как сделать полезные действия
естественной частью дня



и
Дмитрий Соколов

Дмитрий Соколов
Дизайн привычек: Как
сделать полезные действия
естественной частью дня

<https://litres.ru/74584957>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы решили бегать по утрам, приготовили кроссовки — и всё равно нажали «отложить». Через неделю легко решить, что вам не хватает дисциплины. Но привычки часто не приживаются не из-за слабого характера: новое действие просто не вписано в ваш день и требует слишком больших усилий.

«Дизайн привычек» предлагает вместо самокритики изменить условия. Вы научитесь выбирать конкретные действия, находить для них подходящий сигнал, начинать с малого и настраивать окружение так, чтобы полезный выбор давался легче. А если привычный ритм нарушится, вы сможете вернуться к плану без чувства вины и требования всё делать идеально.

В книге вы составите личный план изменений на 30 дней — реалистичный, гибкий и связанный с тем, что для вас действительно важно.

****Из этой книги вы узнаете:****

- как связать новую привычку с уже знакомым ритуалом;
- как упростить полезные действия и убрать препятствия на их пути;
- как отслеживать прогресс, переживать пропуски и постепенно закреплять результат.

Содержание

Почему полезные привычки не приживаются	6
Разберите свой день: где привычкам найдётся место	17
Выберите цель и превратите её в конкретное действие	27
Найдите сигнал, который запускает привычку	37
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Дмитрий Соколов

**Дизайн привычек: Как
сделать полезные действия
естественной частью дня**

**Дизайн привычек: Как сделать полезные действия
естественной частью дня**

Дмитрий Соколов

Почему полезные привычки не приживаются

В 6:12 утра будильник звучит так, будто знает о вас что-то неприятное. На стуле лежат спортивные штаны, у двери стоят кроссовки, в телефоне уже открыто приложение для пробежек. Вчера вечером всё было просто: завтра я встану и побегу. Но сейчас кровать мягкая, за окном темно, а мысль о пробежке кажется не обещанием, а счетом, который вам выставили за вчерашнюю самоуверенность.

Вы нажимаете «отложить». Потом ещё раз. Кроссовки остаются у двери. Через неделю вы замечаете их и думаете: «Ну вот. У меня просто нет дисциплины».

Это объяснение звучит убедительно, но часто оказывается неверным. Полезная привычка не приживается не обязательно потому, что вы слабый человек. Возможно, вы пытаетесь вырастить сад на асфальте: поливаете семена, ругаете их за медленный рост, но не замечаете, что им не хватает почвы.

Мы привыкли считать привычки доказательством характера. Если человек регулярно читает, занимается спортом или спокойно откладывает деньги, значит, у него есть сила воли. Если не читает, не занимается и тратит всё до последней зарплаты, значит, силы воли нет. Такая арифметика

удобна: она превращает сложную задачу в простой приговор. Но приговор не объясняет, что делать завтра утром.

Привычка — не медаль за хорошее поведение. Это действие, которое постепенно связывается с определённой ситуацией и становится привычным ответом на неё. Вы заходите на кухню — ставите чайник. Садитесь в машину — пристёгиваетесь. Открываете ноутбук — автоматически проверяете почту. В таких действиях мало героизма. Они встроены в маршрут вашего дня.

А полезные действия часто предлагают устроить маленький подвиг. Проснуться раньше, хотя вы легли поздно. Приготовить здоровый обед, хотя холодильник пуст. Заняться иностранным языком после рабочего дня, когда внимание уже рассыпается на мелкие кусочки. Мы предъявляем к себе требования, будто каждый день начинаем с чистого листа и не имеем прошлого опыта, усталости, обязанностей и окружающей среды.

Но привычку нельзя построить в вакууме. Ей нужны место, время, сигнал, доступность и повторение. Если хотя бы несколько деталей работают против вас, действие каждый раз приходится запускать вручную. Это всё равно что толкать тяжёлую дверь, на которой написано «тяните». Можно, конечно, напрячься сильнее. Но разумнее сначала посмотреть на ручку.

Мы путаем желание с планом

«Хочу больше читать» — это желание. «Буду читать каж-

дый вечер» — намерение. Ни то ни другое пока не отвечает на вопросы: где лежит книга, когда именно вы её возьмёте и что случится, если вечер окажется утомительным?

Мозг не умеет выполнять абстрактную формулировку. Он действует в конкретной обстановке. «Заниматься спортом» не указывает, какую одежду надеть, куда идти и какое движение сделать первым. «После того как я налью утренний кофе, я сделаю пять приседаний рядом с кухонным столом» — уже инструкция. Она не требует торга с собой о том, стоит ли начинать. Ситуация подаёт сигнал, а действие заранее определено.

В психологии такой способ планирования называют намерением реализации: человек связывает конкретный сигнал с конкретным действием. Не просто «я буду делать», а «когда произойдёт это, я сделаю вот то». Например: «Когда закончу обед, пройдуся десять минут вокруг квартала». Чем меньше решения приходится принимать в момент действия, тем меньше шансов, что привычка растворится среди срочных дел.

Представьте, что вы решили пить больше воды. Если стакан спрятан в дальнем шкафу, а бутылка лежит в сумке, которую вы оставили в машине, намерение вынуждено преодолевать препятствия. Если же утром на рабочем столе уже стоит наполненный стакан, первый глоток не требует ни вдохновения, ни переговоров с собственной совестью.

Полезное действие должно получить адрес. «Когда? Где?

После чего?» — три вопроса, которые превращают туманное обещание в маршрут.

Мы назначаем привычке слишком большую роль

В начале нового года легко представить себя человеком, который бегает пять раз в неделю, готовит полезные завтраки, читает по сорок страниц и медитирует до восхода солнца. Эта картина вдохновляет, пока не приходит первый обычный вторник.

Большая цель — хороший компас, но плохой первый шаг. «Начать бегать» звучит как крупный проект. «Надеть кроссовки и пройти пять минут» — как действие, которое можно выполнить даже в неидеальный день. Если вы уже в форме, пять минут могут показаться смешными. Но на старте важен не размер усилия, а надёжность входа в действие.

Представьте, что привычка — это дорожка в траве. Один проход почти ничего не меняет. Но если вы снова и снова идёте одним маршрутом, трава приминается, направление становится заметнее, а следующий проход требует меньше усилий. Слишком большой старт похож на попытку сразу проложить шоссе через лес. Маленький шаг не гарантирует мгновенного результата, зато позволяет вернуться к нему завтра.

В исследовании, проведённом Филиппой Лалли и её коллегами из Университетского колледжа Лондона, участники повторяли выбранное поведение в похожем контексте. В среднем автоматизация действия заняла около 66 дней, но

индивидуальные сроки заметно различались: от 18 до 254 дней. Этот результат часто пересказывают как правило «привычке нужно 66 дней», хотя исследование такого универсального срока не устанавливает. Скорость зависит от человека, действия и обстоятельств. Важнее другое: привычка формируется постепенно, а не по календарному приказу.

Ещё один обнадеживающий вывод: пропуск одного случая сам по себе не разрушал процесс формирования привычки. Это не разрешение бросать, а напоминание не превращать один пропуск в приговор. Если вы не пошли на прогулку в дождь, путь не исчез. Завтра можно продолжить.

Начинайте с версии действия, которую можно выполнить даже при умеренной усталости. Не «каждый вечер час читать», а «прочитать одну страницу перед сном». Не «готовить идеальные обеды на всю неделю», а «положить яблоко и орехи в сумку». Маленькое действие не обязано оставаться маленьким навсегда. Оно должно сделать возвращение простым.

Мы недооцениваем сопротивление среды

Один человек говорит: «Мне трудно меньше есть сладкого». На столе перед ним открытая коробка печенья. Другой говорит: «Мне надо бы больше двигаться». Он работает дома, сидит рядом с холодильником и проводит восемь часов, почти не меняя положения. Оба могут сколько угодно тренировать решимость, но каждый раз им приходится спорить не только с собой. Они спорят с устройством своего дня.

То, что находится рядом и заметно, чаще становится вариантом выбора. То, что требует нескольких дополнительных шагов, легче отложить. Это не означает, что человек превращается в марионетку окружающих предметов. Это означает, что среда незаметно меняет цену каждого действия.

Если вы хотите чаще читать, положите книгу на подушку или на стол, где обычно лежит телефон. Если хотите есть фрукты, вымойте их и поставьте на видное место, а не прячьте в нижний ящик холодильника. Если хотите делать зарядку утром, приготовьте одежду с вечера и освободите место на полу. Если хотите меньше отвлекаться, уберите приложения с первого экрана или оставляйте телефон в другой комнате на время работы.

Иногда полезно не только облегчить желаемое, но и усложнить нежелательное. Отключить уведомления. Не покупать большую упаковку перекуса, который вы обычно съедаете автоматически. Убрать пульт подальше, если вечерний просмотр незаметно съедает время, отведённое на сон. Маленькая дополнительная преграда может вернуть ту паузу, в которой появляется выбор.

Это не мошенничество и не слабость. Это дизайн. Хорошая лестница помогает подняться, не убеждая человека в достоинствах подъёма. Удачно устроенная кухня помогает приготовить еду, не произнося вдохновляющую речь о правильном питании.

Мы принимаем усталость за отсутствие характера

В 7:00 утра одно и то же действие может казаться разумным, а в 22:30 — невозможным. Это не обязательно означает, что утром вы «настоящий человек», а вечером «ленивый». В течение дня меняется нагрузка: рабочие задачи, шум, забота о близких и десятки мелких решений требуют внимания. Если полезную привычку можно выполнить только в идеальном состоянии, она будет срываться всякий раз, когда жизнь окажется обычной.

Поэтому важно спрашивать не только «что я хочу делать?», но и «в каком состоянии я обычно оказываюсь в момент, когда собираюсь это делать?». Если после работы вы приходите домой без сил, вечерняя тренировка может оказаться плохим первым проектом. Может быть, лучше пройтись по дороге с работы или сделать короткую разминку до душа. Если вы не способны сосредоточиться на книге в постели, читайте в обеденный перерыв, пока рядом нет экрана.

Сценарий привычки должен учитывать реального вас, а не идеального персонажа из утреннего ежедневника.

Полезно также заранее определить облегчённую версию действия. В обычный день вы идёте на тренировку. В тяжёлый — надеваете спортивную одежду и делаете пять минут упражнений дома. В совсем тяжёлый — просто выходите на короткую прогулку. Такая лестница не отменяет цели. Она сохраняет связь с ней, даже когда обстоятельства сужают возможности.

Именно здесь часто помогает правило «не пропускать два-

жды». Оно не закон природы и не повод ругать себя за один пропуск. Это мягкий ориентир: после сбоя вернитесь при первой возможности, не дожидаясь понедельника, нового месяца или подходящего настроения.

Мы строим привычку на стыде

Многие начинают изменения с обвинения: «Я безвольный», «Я опять всё испортил», «Со мной что-то не так». На короткое время стыд может дать толчок. Но он плохо подсказывает, какой следующий шаг выбрать. Вместо разбора ситуации человек получает ярлык, а ярлык не меняет ни расписание, ни кухню, ни маршрут до работы.

Допустим, вы трижды собирались медитировать и трижды забыли. Фраза «я неспособен быть последовательным» закрывает исследование. Вопрос «что происходило перед тем, как я забывал?» открывает его. Возможно, привычка не была привязана к сигналу. Возможно, время было выбрано неудачно. Возможно, слово «медитация» означало для вас двадцать минут неподвижности, хотя вы могли начать с двух.

Сбой — это данные, пусть и неприятные. Он показывает, где система сталкивается с реальностью. Если вы каждый вечер откладываете занятие языком, не обязательно нужно сильнее себя осуждать. Может быть, учебник неудобен, уроки слишком сложны, а время выбрано, когда в доме начинается семейная суета. Хороший вопрос звучит не «почему я такой?», а «какое препятствие можно убрать или уменьшить?».

Практика: разберите одну привычку как дизайнер

Выберите одно полезное действие, которое вы давно хотите встроить в жизнь. Не беритесь за пять перемен одновременно. Одна привычка — это достаточно, чтобы начать видеть механизм.

Запишите ответы на пять вопросов:

1. Что именно я собираюсь делать? Сформулируйте действие так, чтобы его можно было увидеть со стороны. «Заботиться о здоровье» слишком широко. «После обеда выходить на десятиминутную прогулку» конкретно.

2. Какой сигнал будет напоминать об этом? Привяжите действие к устойчивому событию: после завтрака, когда поставлю чашку в раковину, сразу после окончания рабочего дня.

3. Как я уменьшу первый шаг? Подготовьте одежду, откройте нужный документ, поставьте книгу на подушку. Первый шаг должен быть коротким и очевидным.

4. Что может помешать? Назовите не абстрактную «лень», а конкретные обстоятельства: позднее совещание, шумный вечер, отсутствие продуктов, усталость.

5. Как выглядит минимальная версия на трудный день? Решите заранее, что вы сделаете, если привычный план не помещается в реальность.

Например, ваша цель — регулярно писать. Действие: после утреннего кофе открыть документ и писать пять минут. Сигнал: пустая чашка на столе. Подготовка: вечером оста-

вить ноутбук открытым на нужной странице. Препятствие: утром вы сначала проверяете почту и теряете фокус. Изменение: телефон остаётся в другой комнате до окончания пяти минут. Минимальная версия: записать одно предложение. Это ещё не книга, но это контакт с авторской работой. Завтра его легче восстановить, чем начинать с нуля.

В течение недели наблюдайте за попытками без оценок. Получилось ли начать? Что помогло? Где возникло трение? Если действие не состоялось, не выносите себе вердикт. Передвиньте сигнал, уменьшите объём, измените место или упростите подготовку.

Не ждите, пока привычка станет естественной, чтобы почувствовать, что вы способны её выполнять. Часто всё происходит наоборот: вы устраиваете действие так, чтобы его было легко повторять, а ощущение надёжности приходит позже. Сначала появляются видимые мелочи: книга чаще оказывается в руках, прогулка становится частью пути домой, стакан воды перестаёт требовать напоминания. Затем уменьшается внутренний торг.

Полезная привычка не обязана начинаться с сильной версии вас. Ей достаточно начать с ясного сигнала, сильного действия и среды, которая не ставит палки в колёса. Вы не обязаны каждое утро выигрывать битву с собой. Лучше сделать так, чтобы битва постепенно перестала быть нужна.

Это и есть смена вопроса. Не «как мне заставить себя стать другим?», а «как устроить день, чтобы нужное дей-

ствие было проще начать и легче повторить?». Далее мы разберём, из каких элементов складывается такая привычка и как связать их в систему, которая работает не только в воодушевлённый понедельник, но и в самый обычный четверг.

Разберите свой день: где привычкам найдётся место

В понедельник утром Марина решила, что с сегодняшнего дня будет заниматься зарядкой. Она поставила будильник на шесть, приготовила спортивную одежду и даже выбрала бодрящую музыку. В шесть будильник прозвенел. Марина выключила его, потому что ночью младший сын просыпался дважды, а впереди был длинный день. Вечером она вспомнила о зарядке, когда уже убирала кухню и мечтала только о тишине.

«У меня просто нет времени», — подумала она.

Это знакомое объяснение. Оно звучит убедительно, почти окончательно. Но часто за ним скрывается не отсутствие времени, а отсутствие ясной карты дня. Мы знаем, что заняты, но не всегда понимаем, чем именно заняты, когда у нас появляется немного воздуха и сколько сил остаётся к тому моменту, когда этот воздух появляется.

Прежде чем искать для привычки место, полезно перестать смотреть на день как на одну сплошную глыбу обязанностей. День скорее похож на город: в нём есть шумные магистрали, тихие переулки, пересадки, тупики и небольшие площади, где можно задержаться. Привычке необязательно занимать целую улицу. Иногда ей достаточно свободного уг-

ла между двумя делами.

Не планируйте день, который существует только на бумаге

Когда человек решает изменить распорядок, он нередко начинает с красивого плана. Подъём в шесть, тренировка, завтрак без телефона, чтение по дороге, полезный обед, вечерняя прогулка. На листе всё выглядит стройно. В реальной жизни ребёнок не находит второй ботинок, поезд задерживается, коллега назначает срочный звонок, а к вечеру организм требует не новой победы над собой, а душа и плеча.

Проблема не в том, что план недостаточно амбициозен. Проблема в том, что он составлен не по реальному дню, а по воображаемому. Мы нередко помним расписание в общих чертах, зато плохо замечаем небольшие промежутки и привычные переходы. А память, как известно, не видеокамера: она охотно сохраняет впечатление «я весь день был занят», но не всегда способна точно восстановить, куда ушли двадцать минут после обеда.

Поэтому первый шаг — не оптимизировать день, а понаблюдать за ним. Не судить себя и не пытаться немедленно стать эффективнее. Просто собрать данные.

Исследования поведения показывают, что действия легче повторять, когда они привязаны к устойчивому контексту. Это может быть не только конкретное время, но и событие: чашка кофе, возвращение домой, завершение рабочего звонка. Чтобы найти подходящий контекст, сначала нужно уви-

деть, какие события действительно регулярно происходят в вашей жизни.

Карта одного обычного дня

В течение трёх дней записывайте основные события и переходы между ними. Не нужно фиксировать каждую минуту. Достаточно отметить:

- когда вы проснулись и легли спать;
- обязательные дела и встречи;
- дорогу и ожидание;
- приёмы пищи;
- моменты, когда вы обычно устаете или, наоборот, чувствуете прилив энергии;
- свободные промежутки, которые повторяются;
- переходы от одного дела к другому.

Записывайте как есть. Если после работы вы двадцать минут листали телефон, не называйте этот промежуток «потерянным временем». Это наблюдение, а не обвинение. Возможно, телефон стал для вас быстрым способом переключиться. Возможно, именно в это время вам особенно нужен отдых. Пока достаточно увидеть факт.

Марина попробовала такой учёт и обнаружила неожиданные вещи. Утро действительно было плотным: завтрак, дети, дорога. Зато после обеда она почти каждый день ждала начала совещания около десяти минут. По пути с работы она слушала подкаст, но последние две остановки шла пешком. А вечером, пока закипал чайник, обычно стояла на кухне и

смотрела в телефон.

Эти промежутки не превращали её день в свободный. Но они показывали: день не монолит. В нём есть повторяющиеся места, которые раньше оставались незаметными.

Важно: свободная минута не всегда означает подходящую минуту. В ожидании важного звонка вы можете быть формально ничем не заняты, но всё внимание уже отдано тревоге. После тяжёлого разговора у вас может быть десять минут, но ни одного запаса сил. Поэтому на карте дня отмечайте не только время, но и состояние.

У времени есть характер

Два одинаковых промежутка могут ощущаться совершенно по-разному. Десять минут утром и десять минут вечером — это не всегда одни и те же десять минут.

Удобно различать три вида ресурсов.

Время. Сколько минут действительно есть между делами? Не сколько хотелось бы иметь, а сколько остаётся с учётом дороги, сборов, задержек и обычных человеческих обстоятельств.

Энергия. Насколько сложное действие вы способны выполнить в этот момент? После насыщенного дня пятиминутная прогулка может быть реалистичной, а интенсивная тренировка — нет. Это не слабость характера. Это информация для проектирования привычки.

Внимание. Можете ли вы сосредоточиться или этот промежуток постоянно прерывают сообщения, дети, коллеги

и собственные мысли? Медитация, требующая тишины, в открытом офисе может оказаться плохим выбором. Зато несколько спокойных вдохов перед тем, как открыть почту, вполне могут вписаться.

Для каждой потенциальной точки в расписании задайте три вопроса: сколько здесь времени, сколько обычно сил и насколько свободно внимание? Если хотя бы один ответ не подходит привычке, не нужно насильно втискивать её в этот участок. Лучше изменить действие или поискать другой контекст.

Например, если вы хотите читать, но вечером засыпаете над страницей, не обязательно убеждать себя в недостатке дисциплины. Возможно, чтению больше подходит обеденный перерыв, дорога в общественном транспорте или первые десять минут после завтрака. Если вы хотите размяться, но рабочий день заполнен встречами, можно выбрать короткий комплекс после того, как закрыли ноутбук, а не мечтать о часовой тренировке среди календарных блоков.

Смотрите на стыки, а не только на пустоты

Привычке часто легче устроиться не в отдельном большом окне, а на стыке двух уже существующих действий. После того как вы поставили чашку в раковину, можно протереть стол. После того как закрыли рабочий ноутбук, — убрать его в шкаф и сделать несколько наклонов. Пока заваривается чай, — подготовить одежду для прогулки.

Стыки удобны тем, что событие перед привычкой уже по-

вторяется. Оно становится своеобразным поручнем: не нужно каждый раз решать, когда именно начать. В поведенческой психологии такую связь можно описать простым планом: «Когда произойдёт X, я сделаю Y». Чем яснее X и чем сильнее Y, тем меньше места остаётся для торга с собой.

Но у стыков есть ловушка. Можно так плотно набить распорядок полезными действиями, что из него исчезнет отдых. Не всякую паузу надо превращать в продуктивность. Если вы после работы хотите пять минут посидеть молча, возможно, эти пять минут не нужно «улучшать». Привычка должна поддерживать жизнь, а не превращать каждую свободную щель в ещё один пункт плана.

Хорошее место — не обязательно самое длинное. Это место, где действие не борется с важными потребностями дня. Иногда лучшим сигналом для привычки оказывается не момент, когда вы наконец освободились, а момент, когда уже закончено конкретное дело. Например: «После того как я поставлю тарелку в посудомоечную машину, я положу книгу на подушку». Книга на подушке не заставляет читать, но делает следующий шаг заметным и естественным.

Упражнение: найдите три возможных окна

Возьмите карту дня и выберите одну привычку, которую хотите добавить. Не пытайтесь сразу спроектировать идеальный режим на всю неделю.

1. Запишите действие как можно конкретнее: не «заниматься здоровьем», а «выйти на короткую прогулку», «про-

читать две страницы» или «записать три строки в дневник».

2. Найдите три возможных места в дне: одно утром, одно днём, одно вечером. Это не обязательства, а кандидаты.

3. Для каждого места оцените по шкале от одного до пяти время, энергию и внимание.

4. Отметьте повторяющийся сигнал перед этим моментом: что уже происходит прямо перед ним?

5. Выберите не самое красивое окно, а самое надёжное и наименее конфликтное.

Представим, что Илья хочет ежедневно делать дыхательное упражнение. Утром он торопится и одновременно проверяет сообщения. В обед часто сидит с коллегами. Зато перед тем, как завести машину и ехать домой, он обычно несколько секунд просто сидит в тишине. Эта пауза короткая, но стабильная. Илья может начать с одного спокойного цикла дыхания, прежде чем тронуться с места. Не нужно освобождать в расписании двадцать минут. Нужно найти точку, которая уже принадлежит его дню.

Планируйте не только обычный день

Расписание меняется. Будни не похожи на выходные, рабочая неделя — на отпуск, а период простуды — на месяц, когда всё идёт спокойно. Если привычка держится только при идеальном стечении обстоятельств, она пока плохо встроена в жизнь.

Посмотрите на свою неделю и отметьте два-три типичных варианта дня. Например: день из дома, день в офисе, выход-

ной с семейными делами. Для каждого найдите реалистичный сигнал. Утреннее чтение в офисный день может не получиться, зато в дни удалённой работы оно помещается перед первым звонком. На выходных привычку можно привязать к завтраку, который происходит позже.

Если расписание действительно непредсказуемо, выберите не точное время, а событие, которое случается почти везде. «После первой чашки кофе», «когда я переодеваюсь дома», «после того как закрываю последнюю рабочую задачу». Событие должно быть достаточно надёжным, но не слишком расплывчатым. «Когда будет свободная минутка» звучит гибко, однако часто означает «когда-нибудь».

Полезно также заранее определить, что делать в день, когда обычное окно исчезло. Не как наказание и не как запасной план героизма, а как бережную версию привычки. Если не удалось прогуляться десять минут, можно пройти один квартал. Если нет времени на полноценное чтение, можно прочитать абзац. Такая версия помогает сохранить связь с сигналом, не превращая пропуск в повод отказаться совсем.

Не заполняйте каждую найденную паузу

Когда человек впервые видит скрытые промежутки своего дня, легко увлечься. Кажется, будто теперь можно уместить всё: спорт, язык, чтение, планирование, медитацию. Но свободное место в расписании не равно свободной способности к изменениям.

Начните с одной привычки. Дайте ей неделю или две, что-

бы увидеть, как она ведёт себя в реальной жизни. Вы замечаете ли сигнал? Успеваете ли приступить к действию? Не вызывает ли выбранное время постоянного раздражения? Не вытесняет ли оно сон или общение? Эти вопросы важнее, чем количество дней, отмеченных галочками.

Если привычка не приживается, не спешите делать вывод о себе. Возможно, место выбрано неверно. Утреннее окно оказалось занято семейными делами. Послеобеденный перерыв исчез из-за встреч. Вечерняя энергия заканчивается раньше, чем вы предполагали. Измените расположение привычки или уменьшите её объём. Это не отступление, а настройка маршрута.

Марина в итоге отказалась от будильника на шесть утра. Она поставила коврик рядом с диваном и решила делать два движения на растяжку, пока закипает чайник. Иногда она продолжала дольше, иногда ограничивалась двумя движениями. Важнее было то, что привычка больше не требовала отдельного часового пояса, которого у неё не существовало. Она поселилась в промежутке, который уже повторялся.

Ваш день — не враг, а материал

Разбор дня нужен не для того, чтобы найти в себе ещё больше минут и заставить их работать. Он нужен, чтобы перестать строить изменения против собственной жизни. У каждого из нас есть обязательства, ритмы, ограничения и переходы. Всё это не помехи дизайну привычек, а его исходный материал.

Сегодня выберите одну привычку и понаблюдайте за своим днём. Запишите несколько повторяющихся событий, отметьте моменты энергии и усталости, найдите три возможные точки для действия. Не требуйте от себя немедленно выбрать безупречное место. Сначала посмотрите на карту.

Затем спросите себя: где эта привычка сможет появляться не только в моём идеальном дне, но и в обычном? Ответ, возможно, будет не таким вдохновляющим, как план на расвете. Зато у него больше шансов пережить вторник.

Выберите цель и превратите её в конкретное действие

В понедельник Алина купила абонемент в фитнес-клуб, новые кроссовки и красивый блокнот для планов. На первой странице она написала: «Заниматься спортом и стать энергичнее». В понедельник вечером она действительно отправилась на тренировку. Во вторник задержалась на работе. В среду не выспалась. В четверг посмотрела на кроссовки у двери и подумала, что начнёт с понедельника, когда будет больше сил.

К концу месяца Алина решила, что ей не хватает дисциплины.

Но дисциплина здесь ни при чём. «Стать энергичнее» — хорошее направление, но плохая инструкция. Оно не сообщает, что именно делать, когда начинать и сколько времени на это отвести. Это пункт назначения, а не маршрут.

Привычка начинается не с большой цели. Она начинается с действия, которое можно выполнить в обычный вторник, когда день пошёл не по плану.

Цель показывает направление, действие прокладывает дорогу

Цели полезны. Они помогают понять, куда вы хотите прийти: прочитать больше книг, научиться готовить, укрепить

пить здоровье, накопить деньги. Но результат зависит не только от вас. Можно регулярно гулять и всё равно не увидеть ожидаемых изменений в самочувствии. Можно писать каждый день и не закончить книгу к выбранной дате. Можно внимательно управлять бюджетом, но столкнуться с непредвиденными расходами.

Поведение устроено иначе. Вы можете решить, сколько минут читать сегодня, какую сумму отложить после зарплаты или пройтись вокруг квартала после обеда. Результат не всегда подчиняется нам, но действие часто подчиняется.

Поэтому цель отвечает на вопрос: **«Куда я хочу прийти?»** А привычка — на вопрос: **«Что я буду регулярно делать по дороге туда?»**

Представьте, что вы хотите научиться играть на гитаре. «Стать хорошим музыкантом» вдохновляет, но не помещается в сегодняшний вечер. «После ужина достать гитару и десять минут разучивать один переход между аккордами» — уже помещается. Первое обещает будущее. Второе создаёт его.

Это различие особенно важно, если вы привыкли ставить себе высокую планку. Высокая цель может поднять настроение в воскресенье и стать тяжёлым камнем во вторник. Конкретное действие не обязано впечатлять. Его задача — не восхитить вас масштабом, а помочь повторить шаг.

Выбирайте цель, которая принадлежит вам

Не всякая цель, которую вы можете назвать, действитель-

но ваша. Иногда мы хотим больше читать, потому что так выглядит образованная жизнь. Начинаем бегать, потому что кто-то из знакомых публикует фотографии с марафонов. Решаем вставать в пять утра, потому что в интернете обещают: именно так начинается успех.

Такие цели не обязательно плохи. Но прежде чем превращать одну из них в привычку, спросите себя: **«Что в моей жизни станет лучше, если я это буду делать?»**

Не «что обо мне подумают», не «как правильно», а что изменится в вашем настоящем дне. Может быть, вам нужен не марафон, а возможность подняться по лестнице без одышки. Не пять часов чтения в неделю, а десять минут тишины без экрана. Не безупречный порядок, а свободный кухонный стол, за которым приятно завтракать.

Личная причина не обязана звучать возвышенно. «Хочу легче засыпать», «хочу чувствовать себя увереннее на работе», «хочу больше времени проводить с сыном» — достаточные основания. Чем ближе цель к реальной жизни, тем проще заметить, какое действие ей поможет.

Полезно записать цель, а рядом — её человеческий смысл. Например:

Цель: улучшить физическую форму. **Зачем:** хочу меньше уставать во время прогулок с дочерью и не отказываться от них из-за тяжёлого дыхания.

Теперь нужно превратить направление в поступок. Не пытайтесь сразу построить идеальную систему на всю жизнь.

Ищите следующий повторяемый шаг.

Действие должно быть видно со стороны

«Заниматься здоровьем» — намерение. «Готовить полезную еду» — тоже пока намерение. Как понять, что вы это сделали? Какой именно поступок можно увидеть, посчитать или отметить?

Попробуйте сформулировать действие так, чтобы его можно было снять на короткое видео. В кадре должно быть понятно, началась привычка или нет.

Не «учить язык», а «после завтрака открыть приложение и пройти один урок». Не «больше двигаться», а «после обеда пройти пешком одну остановку». Не «следить за расходами», а «каждый вечер записать покупки за день». Не «быть внимательнее к семье», а «после того, как уберу телефон на зарядку, спросить партнёра, как прошёл его день, и выслушать ответ».

Чем расплывчатее формулировка, тем больше решений приходится принимать на месте. «Почитать» заставляет выбирать книгу, время, место и длительность. «После того как налью вечерний чай, прочитать две страницы в кресле» снимает часть этих вопросов заранее.

Исследования планирования действий показывают, что намерения легче воплощаются, когда человек заранее связывает конкретный сигнал с конкретным поступком. Такой план часто называют формулой «если — то»: «Если наступит событие X, то я сделаю Y». Сигнал напоминает о дей-

ствии, а заранее выбранный ответ сокращает торг с собой.

В вашем случае формула может звучать так:

После того как я [понятный сигнал], я [конкретное действие] в [место] в течение [небольшое время или количество].

Например: «После того как поставлю чашку кофе в раковину, я сяду за стол и напишу три предложения для проекта». Или: «Когда вернусь домой с работы, переоденусь и пройду вокруг дома десять минут».

Глава о выборе времени уже помогла вам найти подходящий участок дня. Теперь соедините его с ясным поступком. Не «вечером, когда будет настроение», а после определённого события, которое действительно происходит. Не «когда освобожусь», а после ужина, сразу по возвращении домой или после того, как закроете рабочий ноутбук.

Найдите размер, который выдержит обычный день

Алина решила ходить в фитнес-клуб на час пять раз в неделю. Для новой привычки это было примерно так же удобно, как ежедневно таскать с собой чемодан: возможно, но слишком обременительно. Один пропущенный день превращал план в провал, а усталость делала начало почти невозможным.

Когда цель долго не воплощается, мы часто увеличиваем давление: ставим более строгие сроки, добавляем занятия, обещаем себе «на этот раз по-настоящему». Но поведение, требующее исключительного настроя, обычно остаётся по-

ведением для исключительных дней.

Проверьте выбранное действие на условия обычного дня. Представьте, что вы недоспали, вернулись позже, чем рассчитывали, или мысленно всё ещё на рабочем совещании. Что из задуманного вы всё-таки сможете выполнить?

Это не приглашение отказаться от амбиций. Это способ дать амбициям устойчивую опору. Для Алины такой опорой могла бы стать десятиминутная прогулка после возвращения домой трижды в неделю. Если энергии много, она пройдёт дольше или займётся в зале. Но основное обещание останется посильным.

Разделите действие на две версии:

●**Минимум:** самый маленький шаг, который засчитывается даже в загруженный день.

●**Обычная версия:** объём, который вы планируете выполнять чаще всего.

Например, для чтения минимумом может быть одна страница, а обычной версией — десять минут. Для занятия музыкой — открыть инструмент и сыграть одну гамму, а обычно — заниматься пятнадцать минут. Для прогулки — выйти на улицу и пройти до угла дома, а обычно — сделать круг по району.

Минимум — не хитрость, чтобы обмануть себя. Это страховочная ступенька. Она сохраняет связь между сигналом и действием, когда обстоятельства мешают выполнить полный план. Если же вы каждый раз делаете только минимум и

цель перестала вас устраивать, можно пересмотреть размер. Но не требуется заранее превращать каждый короткий шаг в сделку с собой: «Раз уж начал, обязан заниматься час». Такая сделка снова делает начало тяжёлым.

Исследования формирования привычек показывают, что автоматичность складывается постепенно и с разной скоростью. В одном известном исследовании медианное время до заметной автоматичности составляло около шестидесяти шести дней, но индивидуальные результаты сильно различались. Отсюда не следует, что существует магический срок, после которого действие навсегда становится лёгким. Важнее повторять поведение в достаточно устойчивом контексте. И одна пропущенная возможность сама по себе не перечёркивает предыдущие повторения.

Не выбирайте действие только по привлекательности

Иногда человек выбирает привычку, которая звучит правильно, но плохо вписывается в его жизнь. Он хочет бегать утром, хотя каждое утро собирает детей и торопится на работу. Планирует вести дневник после ужина, хотя именно в это время сил хватает только на то, чтобы убрать тарелки. Намерение хорошее, но действие спорит с расписанием, энергией и уже существующими обязанностями.

Здесь полезно задать себе четыре вопроса.

Первый: могу ли я описать действие точно? Если в нём есть слова «чаще», «лучше», «регулярно» или «по воз-

возможности», добавьте наблюдаемое поведение.

Второй: контролирую ли я его? «Похудеть на пять килограммов» — желаемый результат. «Готовить дома четыре ужина в неделю» — действие, которое в большей степени зависит от вас.

Третий: подходит ли оно моему уровню энергии в выбранное время? Десять минут сложной работы над личным проектом могут быть реалистичны утром и почти невозможны в конце длинного дня. Подберите действие не для воображаемого человека с идеальным расписанием, а для себя настоящего.

Четвёртый: есть ли у него место? Если действие требует тишины, оборудования или свободных рук, убедитесь, что это доступно именно в выбранный момент. «Писать перед сном» не сработает, если вы ложитесь вместе с телефоном в руках и засыпаете через три минуты. Возможно, лучше писать за утренним кофе или во время обеденного перерыва.

Возьмём Никиту, который хочет освоить испанский. Он может поставить приложение на главный экран и пообещать заниматься каждый день. Но если телефон нужен ему по работе, уведомления будут вытеснять урок. Другой вариант: оставить на кухонном столе карточки с десятью словами и заниматься пять минут, пока закипает чайник. Второй план не героичнее. Зато у него есть подходящий момент, понятное действие и низкий порог начала.

Упражнение: от желания к поступку

Возьмите одну цель. Не самую громкую и красивую, а ту, которая действительно улучшит вашу повседневную жизнь. Запишите ответы, не стараясь сделать формулировки идеальными.

1. Чего я хочу? Например: «Хочу меньше тревожиться перед важными разговорами».

2. Что мне даст этот результат? «Я хочу яснее говорить о своих потребностях и не прокручивать разговоры в голове весь вечер».

3. Какое небольшое поведение поддерживает эту цель? «Перед сложным разговором записывать, что я хочу сообщить, и один вопрос, который важно задать».

4. Каков самый маленький приемлемый вариант? «Открыть заметку и написать одно предложение о главном».

5. После какого события это действие будет происходить? «После того как получу приглашение на встречу, где нужно обсудить непростой вопрос».

6. Где и сколько? «За рабочим столом, в течение пяти минут».

В итоге план может звучать так: «Когда получу приглашение на непростой разговор, я сяду за рабочий стол и за пять минут запишу одну главную мысль и один вопрос».

Обратите внимание: вы не обязаны гарантировать себе спокойствие. Это чувство нельзя включить по расписанию. Но вы можете подготовить ясную мысль и вопрос. Вы выбираете действие, которое поддерживает важное направление

и находится в вашей власти.

Теперь проведите план через проверку реальностью. Представьте ближайший день, когда он должен сработать. Что вы делаете непосредственно перед ним? Не забудете ли вы, что собрались делать? Не требуется ли подготов

Найдите сигнал, который запускает привычку

В понедельник утром Марина поставила на телефон приложение для изучения испанского. Решила заниматься каждый день по двадцать минут — после пробуждения, пока дом ещё спит. В первый день она открыла урок. Во второй вспомнила о приложении уже в автобусе. На третий проснулась позже обычного и решила наверстать вечером. Через неделю приложение затерялось между прогнозом погоды и фотографиями кота.

Марина не была ленивой. Ей нравился испанский. Она просто поручила привычку событию, которое каждый день выглядело немного по-разному: «утру». Утро не прозвенело, не зажгло лампу и не постучало в дверь. Оно разрасталось на десятки дел, и новое занятие растворилось в нём.

Через месяц Марина попробовала иначе. Поставила телефон рядом с чашкой и решила: «Когда налью кофе, открою приложение и повторю одну карточку». Это заняло меньше минуты. Иногда после карточки она проходила целый урок. Иногда закрывала приложение и шла заниматься своими делами. Но испанский перестал зависеть от того, вспомнит ли она о нём сама. У чашки появилась новая роль: она стала сигналом.

Привычка редко начинается с грандиозного решения. Чаще её запускает маленький знак, который мозг узнаёт: щелчок выключателя, закрытая дверь, чашка на столе, окончание совещания. Сигнал — это не сама привычка и не награда за неё. Это стартовый флажок. Он сообщает: «Теперь наступает вот это действие».

Не полагайтесь на память, когда можно настроить сигнал

Намерение существует в уме, а день — в движении. Пока мы читаем книгу о привычках, идея кажется ясной: «Буду растягиваться каждый вечер». Но вечером оказывается, что мы уже отвечаем на сообщения, загружаем посудомоечную машину или пытаемся понять, куда делся второй носок. Намерение не исчезло. Оно просто не встретилось с подходящим моментом.

Представьте, что привычка — это поезд. Одного желания отправиться в путь недостаточно: поезду нужны рельсы, расписание и платформа. Сигнал и есть платформа. Он помогает действию прибыть в конкретное место вашего дня, а не блуждать по нему в поисках свободного окна.

Мозг хорошо замечает повторяющиеся связи: после одного события регулярно происходит другое. Если вы часто чистите зубы перед сном, сама последовательность вечерних действий со временем может подсказывать, что пора идти в ванную. Если после закрытия рабочего ноутбука вы всегда наводите порядок на столе, жест закрытия крышки постепен-

но начинает предшествовать уборке. Так формируется ассоциация между контекстом и действием.

Это не означает, что любое повторение мгновенно превращается в автоматизм. Исследования формирования привычек показывают, что сроки сильно различаются, а важную роль играет повторение действия в похожих обстоятельствах. Поэтому полезнее не спрашивать: «Сколько дней нужно, чтобы это стало привычкой?» — а проверять: «Как сделать так, чтобы мой сигнал появлялся достаточно регулярно?»

В психологии планирования есть понятие намерения реализации: конкретный план вида «если произойдёт X, я сделаю Y». Например: «Когда поставлю тарелку в раковину после обеда, налью себе стакан воды». Такие планы помогают заранее связать ситуацию с ответом. Вы меньше торгуетесь с собой в момент выбора, потому что часть решения уже принята.

Сравните два обещания:

- «Буду чаще читать».
- «Когда сяду в кресло после ужина, прочитаю одну страницу».

Первое выражает желание. Второе указывает мозгу, когда начинать.

Сигнал должен быть не красивым, а надёжным

В качестве сигнала можно использовать время, место, событие, ощущение или уже существующую привычку.

Время: «В 12:30 я выйду на десятиминутную прогулку».
Место: «Когда сяду за рабочий стол, сначала открою список задач».
Событие: «После утреннего созвона я заполню дневник расходов».
Предшествующая привычка: «После того как почищу зубы, нанесу крем для рук».
Ощущение или предмет: «Когда поставлю чайник, сделаю три спокойных вдоха».

Не все сигналы одинаково надёжны именно для вас. Будильник на 6:00 может казаться точным, пока однажды вы не нажмёте «ещё пять минут». «После работы» звучит конкретнее, но работа иногда заканчивается дома, иногда в дороге, иногда не заканчивается вовсе. А вот «после того как поставлю ключи в чашу у двери» может происходить почти неизменно.

Ищите не идеальный сигнал, а повторяющийся. Он должен быть достаточно устойчивым и естественно встречаться в том участке дня, где у вас есть силы для действия. Если вы хотите заниматься английским, не привязывайте урок к позднему часу, когда вы едва держите глаза открытыми, только потому, что в календаре там пусто. Сигнал может быть регулярным, но неподходящим по энергии.

Упражнение: найдите естественные крючки дня

В течение трёх дней не пытайтесь перестроить распорядок. Просто отмечайте события, которые повторяются. Не абстрактные «утро» и «вечер», а наблюдаемые моменты:

- я выключаю будильник;

- наливаю первую чашку кофе;
- закрываю входную дверь;
- ставлю тарелку в раковину;
- открываю рабочий компьютер;
- заканчиваю последний звонок;
- надеваю домашнюю одежду;
- кладу телефон на зарядку.

Записывайте не только события, но и своё состояние. После обеда вы бодры или клонитесь ко сну? По дороге домой у вас есть возможность пройтись? После душа вы расслаблены или торопитесь? Задача не в том, чтобы заполнить каждую минуту полезным действием. Нужно увидеть рельеф дня: где есть подходящие выступы, за которые может зацепиться новая привычка.

Выберите одно желание и спросите себя:

1. Какое действие я хочу повторять?
2. В какой части дня ему легче всего случиться?
3. Что уже происходит там регулярно?
4. Есть ли после этого события нужная мне энергия и хотя бы немного внимания?
5. Как я узнаю, что сигнал наступил?

Последний вопрос важен. «Когда будет хорошее настроение» — ненадёжный знак, потому что настроение трудно заметить и легко переопределить. «Когда я поставлю чашку в мойку» — знак видимый и конкретный.

Привяжите привычку к событию, а не к расплыв-

чатову обещанию

Удобная формула звучит так:

После [конкретного события] я сделаю [маленькое действие] в [понятном месте].

Например:

● «После того как открою рабочий ноутбук, запишу одну главную задачу на день».

● «После вечернего умывания положу книгу на подушку и прочитаю одну страницу».

● «Когда вернусь домой и поставлю сумку у двери, сделаю пять приседаний».

● «После того как закрою ноутбук в конце рабочего дня, пройду вокруг квартала».

Обратите внимание: привычка в примерах намеренно небольшая. Сигнал должен вести к действию, которое можно выполнить даже в неидеальный день. Если вы решили «после ужина буду час заниматься йогой», мозг может начать уклоняться от сигнала, потому что за ним маячит тяжёлая обязанность. Если за сигналом следует «расстелю коврик и потянусь одну минуту», начать гораздо проще. Продолжить можно всегда; обязательство начать уже выполнено.

Так поступила Ольга, которая хотела регулярно разминаться из-за напряжения в плечах. Сначала она поставила напоминание на 15:00. Оно звенело во время звонков, перебивало мысли и в конце концов стало вызывать раздражение. Тогда Ольга выбрала другой якорь: каждый раз после того,

как убирает кружку после дневного чая, она встаёт у стены и делает несколько движений плечами. Сначала это занимало полминуты. Через две недели разминка стала привычной частью перерыва, а не отдельным пунктом, который надо было отвоёвывать у календаря.

Сигнал оказался эффективен не потому, что был особенным. Он уже существовал и часто повторялся. Новое действие просто заняло место рядом с ним.

Не привязывайте к одной привычке целую очередь

Связать новое действие с уже существующим полезно, но легко переборщить. «После кофе помедитирую, составлю план, прочитаю главу, сделаю зарядку и напишу бабушке» — это не цепочка привычек, а миниатюрный переезд, который мозг будет откладывать.

Начните с одного звена. Когда оно станет понятным и выполнимым, можно решить, нужно ли добавлять следующее. Хороший сигнал не должен открывать дверь в коридор из десяти обязательств.

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.