

Маленькие шаги, большие перемены

Как менять поведение
без рывков и срывов

ИИ
Ида Морозова

Ида Морозова

**Маленькие шаги, большие
перемены: Как менять
поведение без рывков и срывов**

<https://litres.ru/74584967>

SelfPub; 2026

Аннотация

Кроссовки у двери, план на каждый день, будильник на рассвете — а через пару недель снова мысль: «Мне просто не хватает силы воли». Но часто дело не в слабости. Перемены не выдерживают столкновения с обычной жизнью: усталостью, срочными делами и пропущенными днями.

Эта книга предлагает не заставлять себя, а устроить перемены так, чтобы их можно было повторять. Вы научитесь начинать с крошечного действия, привязывать его к привычному распорядку, убирать препятствия и возвращаться к плану после сбоев — без самокритики и ожидания идеальных условий.

Шаг за шагом вы сможете поддерживать мотивацию, замечать прогресс и постепенно закреплять новые привычки. А в конце составите личный план перемен на ближайшие три месяца — реалистичный и подходящий именно вашей жизни.

Содержание

Почему большие обещания редко меняют поведение	5
С чего начать: увидеть свои привычки без самокритики	16
Выбрать переменную, которая действительно важна	27
Уменьшить шаг: как сделать действие почти невыполнимо лёгким	37
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Ида Морозова
Маленькие шаги,
большие перемены:
Как менять поведение
без рывков и срывов

**Маленькие шаги, большие перемены: Как менять
поведение без рывков и срывов**

Ида Морозова

Почему большие обещания редко меняют поведение

Восьмого января Марина купила кроссовки. Десятого записалась в фитнес-приложение. Одиннадцатого встала в шесть утра, пробежала три километра и вернулась домой с чувством, будто наконец-то стала человеком, который заботится о себе. На двенадцатое поставила будильник еще раньше. На тринадцатое — тоже.

Четырнадцатого ночью она долго отвечала на рабочие сообщения. Утром выключила будильник и сказала себе: «Ничего, начну завтра». Завтра выдалось холодным. Потом заболела дочка. Потом в календаре появилась срочная встреча. К концу месяца кроссовки стояли у двери, а Марина старалась на них не смотреть.

Когда подруга спросила, что случилось, Марина ответила привычное: «Наверное, мне просто не хватает силы воли». Это объяснение казалось убедительным. Оно же было бесполезным. Сила воли не объясняла, почему план требовал подниматься затемно, почему после тяжелого дня бег казался наказанием и почему один пропуск превратился в отказ от всей затеи. Она назвала себя слабой вместо того, чтобы проверить, как было устроено ее обещание.

Большое обещание часто похоже на красивый мост, нари-

сованный на карте. С другого берега он виден отчетливо: там человек, который регулярно занимается, учит язык, спокойно обращается с деньгами и не тянется к телефону за каждым свободным мгновением. Но между нынешним берегом и желаемым лежат будни. Усталые вечера, незапланированные дела, плохая погода, забытая форма, неловкость первых попыток. Если на карте не показана дорога через эти места, одно лишь обещание не построит мост.

Мы принимаем решение, переживаем прилив надежды и на короткое время уже чувствуем себя изменившимися. Это чувство приятно. Оно дает облегчение: теперь, кажется, все будет иначе. Но облегчение от решения — еще не само действие. Пообещать себе читать каждый вечер легче, чем открыть книгу после трудного дня. Объявить, что с понедельника мы откажемся от сладкого, легче, чем придумать, что делать в пятницу, когда сил мало, а привычное печенье лежит рядом с чайником.

Так возникает разрыв между намерением и поведением. В психологии его называют разрывом «знаю, что хочу» и «делаю, что нужно». Мы можем искренне хотеть перемен и в то же время снова выбирать знакомое действие. Не потому, что желание фальшивое. Просто желание — не инструкция.

Фраза «надо больше двигаться» обозначает направление, но не говорит, что именно делать, когда начать и какой объем считать достаточным. «Хочу читать» — это еще не решение о том, где будет лежать книга и что произойдет, если ве-

чером я задержусь на работе. Чем больше в обещании слов вроде «всегда», «полностью» и «с сегодняшнего дня», тем легче ему звучать решительно и тем сложнее ему выдерживать реальную жизнь.

Обещание дает настроение, но не маршрут

Представьте человека, который решил начать готовить дома. Он закупает продукты на неделю, сохраняет рецепты и обещает себе больше не заказывать доставку. В воскресенье план выглядит разумным. Во вторник он возвращается домой поздно, голодный и раздраженный. В холодильнике продукты, но нет простого блюда, которое можно приготовить за десять минут. Приложение доставки требует двух нажатий. Сковорода — мытья, выбора рецепта и терпения.

В такие минуты человек редко достает из внутреннего хранилища героическую решимость. Чаще он идет по дорожке, которую легче увидеть и проще пройти. Привычное действие выигрывает не обязательно потому, что оно лучше, а потому, что оно доступнее.

Поведение зависит не только от наших убеждений и целей. На него влияют обстоятельства, доступные ресурсы, усталость, то, что находится рядом, и то, сколько усилий требуется до первого шага. Если книга лежит на столе, а телефон заряжается в другой комнате, чтение становится чуть вероятнее. Если для тренировки нужно сначала найти носки, собрать сумку и решить, куда поехать, препятствий становится больше еще до самого упражнения.

Это не значит, что мы беспомощны перед обстоятельствами. Это значит, что обстоятельства участвуют в выборе. И потому иногда полезнее переставить зарядку, чем произнести себе длинную речь о дисциплине.

Есть и другая ловушка больших обещаний — они часто требуют слишком многого сразу. Марина не просто хотела двигаться чаще. Она выбрала ранние пробежки пять раз в неделю. В одном предложении оказались сразу несколько новых задач: раньше ложиться, раньше вставать, готовиться к погоде, переносить нагрузку, находить время и продолжать даже в дни, когда привычный ритм сбит. Каждая задача по отдельности могла быть посильной. Вместе они создали систему, которая держалась на идеальном утре.

Идеальных утр в жизни немного. Зато перемены должны жить среди обычных.

Ловушка «или идеально, или никак»

Большие обещания часто звучат как жесткий договор с самим собой: каждый день, без исключений, с самого начала и на полную силу. Пока все идет по плану, такой договор вдохновляет. Но стоит однажды его нарушить — и мы воспринимаем это не как единичный пропуск, а как доказательство, что все испорчено.

«Я пропустил тренировку — значит, снова бросил». «Съел десерт — значит, диета провалилась». «Не занимался английским три дня — значит, я неспособный».

Так один пропуск обрastaет выводами о характере. А вы-

воды о характере превращаются в повод не возвращаться к делу. Неудачный день становится концом истории, хотя поначалу был всего лишь неудачным днем.

Есть огромная разница между «я пропустил сегодня» и «я опять такой человек». Первая фраза описывает событие. Вторая выносит приговор. Событие можно исследовать и исправить. Приговор обычно вызывает стыд, а стыд редко помогает спокойно составить план.

Марине не требовалось доказывать, что она может бегать пять раз в неделю. Ей нужно было выяснить, какая форма движения впишется в ее жизнь сейчас. Например, прогулка на десять минут после обеда. Или короткая зарядка в комнате. Или одна пробежка в выходной без обещания немедленно стать бегуньей. Это не отказ от цели. Это способ сделать первый шаг достаточно доступным, чтобы его можно было повторить.

Маленький шаг — не уменьшенная мечта. Это дверной проем к ней.

Почему повтор важнее рывка

Когда новое действие повторяется в сходных обстоятельствах, оно постепенно требует меньше решений. Мы чаще замечаем знакомый сигнал, быстрее приступаем и реже обсуждаем с собой, стоит ли начинать. Так формируется автоматичность: не магия и не мгновенная «новая привычка», а результат повторения в контексте.

В одном известном исследовании формирования привы-

чек участники выбирали простое действие — например, съесть фрукт или сделать несколько упражнений — и повторяли его в похожей ситуации. Скорость, с которой поведение становилось более автоматическим, сильно различалась. Медианный срок составил около шестидесяти шести дней, но у разных людей и действий он заметно отличался. Важен здесь не календарный срок, который будто бы нужно вытерпеть. Важнее другое: привычки не появляются по щелчку пальцев, и пропуск одного дня сам по себе не обнуляет сделанное.

Мы часто представляем перемены как драматическую сцену: человек просыпается другим и с этого дня поступает иначе. На практике изменение больше похоже на тропинку в траве. Сначала она едва видна. Потом вы проходите по ней снова, и дорога постепенно становится заметнее. Если однажды не прошли, трава не вырастает обратно за ночь.

Поэтому полезно оценивать не только результат, но и повторение. Если цель — укрепить спину, вес гантелей в первый месяц может быть не главным показателем. Важно ли вы нашли время для упражнения? Было ли оно связано с понятным сигналом? Смогли ли вы вернуться после перерыва? Эти вопросы помогают замечать устройство процесса, а не только расстояние до далекой цели.

Переведите обещание в поведение

Попробуйте взять одно обещание, которое вы давали себе не раз. Не самое великое — то, которое вам действительно

хотелось бы выполнить. Теперь задайте ему четыре вопроса.

1. Какое конкретное действие скрывается за этим обещанием? «Больше читать» можно превратить в «открывать бумажную книгу и читать две страницы». «Лучше заботиться о здоровье» — в «после обеда десять минут гулять вокруг дома». Ищите действие, которое можно увидеть со стороны. Если его нельзя описать простыми словами, возможно, пока это желание, а не план.

2. Когда и где оно произойдет? Общее «вечером» оставляет много решений на вечер. «После того как я поставлю чашку в раковину, сяду в кресло и прочитаю две страницы» дает поведению конкретный крючок. Важна не идеальная формулировка, а ясная связь между привычной ситуацией и новым действием.

Планы вида «если наступит ситуация X, я сделаю Y» помогают заранее связать сигнал с поступком. Вместо того чтобы каждый раз заново решать, начинать ли, вы готовите решение заранее: «Если я закончу обед, то пройду десять минут пешком». Это не гарантирует выполнение, но делает путь от намерения к действию короче.

3. Как выглядит минимальная версия? Если вы устали, промокли или опаздываете, что будет самым маленьким честным вариантом действия? Не «все равно сделаю полноценную тренировку», а, например, надену форму и выполню два упражнения. Не «час английского», а открою приложение и повторю пять слов. Минимум нужен не для того, что-

бы всю жизнь оставаться на минимуме. Он нужен, чтобы в трудный день сохранить связь с выбранным направлением.

4. Как убрать хотя бы одно препятствие? Положить книгу на подушку. Оставить форму рядом с кроватью. Нарезать овощи заранее. Удалить приложение, которое вы открываете автоматически, или убрать значок с главного экрана. Маленькая подготовка иногда ценнее большого самоуβεждения, потому что помогает в тот момент, когда убеждать себя уже поздно.

Запишите ответы. Затем в течение недели не требуйте от себя нового характера. Проведите эксперимент. Например:

«После завтрака в будние дни я буду стоя у кухонного стола делать растяжку в течение трех минут. Если времени мало, я сделаю одно движение. Коврик будет лежать рядом с кофемашиной».

В этом плане есть действие, сигнал, маленький объем, запасной вариант и подготовленная среда. Он не эффектен. Зато у него есть шанс пережить вторник.

Не уменьшайте смысл — уменьшайте порог входа

Иногда слово «маленький» вызывает сопротивление. Кажется, будто десятиминутная прогулка не имеет значения для человека, который хочет подготовиться к марафону. Или пять минут занятий языком смешны для того, кто собирается переехать в другую страну. Но маленькое действие ценно не только тем, сколько пользы приносит сегодня. Оно снижает порог входа и помогает повторить начало завтра.

У Марины первой версией плана стала прогулка после обеда в течение десяти минут. Не потому, что прогулка была ее конечной целью, а потому, что она хотела перестать связывать движение исключительно с ранним подъемом и напряжением. В первые дни ей казалось, что это слишком мало. Через неделю она заметила, что иногда гуляет дольше. Еще через несколько недель начала бегать один раз в выходной. Она не обязала себя увеличивать нагрузку по расписанию. Сначала ей требовалось построить надежную дорожку, а уже потом решать, куда она ведет дальше.

Здесь важна оговорка: маленький шаг не должен становиться уловкой, с помощью которой мы бесконечно избегаем того, что действительно важно. Если задача серьезная, в какой-то момент понадобятся усилия, время и обучение. Но вход в новое поведение можно сделать посильным. Когда действие уже началось, нередко проще продолжить. А если не проще, вы все равно выполнили свой план и можете остановиться без обвинений.

Цель помогает выбрать направление. Маленький план помогает сделать следующий шаг. Одно не заменяет другое.

Что делать, когда план все-таки сорвался

Срыв не требует немедленного нового обещания. Он требует любопытства. Не «почему я такой?», а «что в этот раз помешало?».

Было ли действие слишком большим? Не появился ли сигнал, который должен был напомнить о нем? Не пришлось ли

сначала преодолеть несколько ненужных препятствий? Вы рассчитывали заниматься вечером, хотя вечером регулярно устаёте? Возможно, плану нужна не более строгая версия вас, а другая конструкция.

Можно использовать простую запись из трех строк:

- Что я собирался сделать?
- Что произошло в реальности?
- Что я изменю в следующей попытке?

Например: «Планировал читать в кровати. Вместо этого смотрел видео. Телефон был рядом, а книга лежала в другой комнате. Завтра положу книгу на подушку и оставлю телефон заряжаться в кухне».

Такой разбор не обещает, что каждый вечер будет удачным. Он помогает не путать неудачу плана с неудачей человека. И возвращает управление туда, где оно полезно: к размеру действия, времени, сигналу и обстановке.

Большие обещания редко меняют поведение потому, что часто требуют от нас мгновенно стать другими людьми. Маленькие шаги работают иначе. Они не спрашивают, готовы ли мы полностью преобразиться. Они спрашивают, можем ли мы сегодня сделать одно действие в одной конкретной ситуации — и повторить его, когда жизнь окажется неидеальной.

Марина не стала бегуньей в ту ночь, когда купила кроссовки. Она стала человеком, который учится замечать, что мешает движению, и выбирать более выполнимый следую-

щий шаг. Это менее кинематографично,

С чего начать: увидеть свои привычки без самокритики

В понедельник утром Марина решила начать новую жизнь. Она поставила будильник на шесть, заранее приготовила спортивную форму и убрала телефон подальше от кровати. В шесть будильник зазвонил. Марина выключила его, повернулась на другой бок и проснулась через час с привычным чувством досады.

«Ну конечно. У меня никогда ничего не получается», — подумала она.

Эта мысль показалась ей объяснением. На самом деле она была приговором, вынесенным без расследования. Марина не заметила, что поздно легла, потому что закончила срочную работу; что телефон лежал на прикроватной тумбочке, а не в другом конце комнаты; что будильник прозвучал после короткого сна. Она увидела только финал — пропущенную тренировку — и превратила один эпизод в характеристику всей своей личности.

Так мы часто и смотрим на собственные привычки: не как на последовательность событий, а как на доказательство того, что с нами что-то не так. «Я безвольный». «Я опять все испортил». «Мне просто не хватает дисциплины». Эти фразы звучат решительно, но редко помогают понять, что про-

изошло. Они похожи на попытку починить часы, ругая их за то, что они показывают неверное время.

Чтобы изменить поведение, сначала нужно увидеть его достаточно ясно. Не осудить, не оправдать, не немедленно запретить себе повторять, а именно увидеть. Как наблюдатель, который записывает показания прибора, а не выносит оценку человеку.

Привычка — не приговор, а маршрут

Представьте дорожку через парк. В первый день по траве прошел один человек. Потом второй. Через неделю там уже заметна тропинка, а через месяц по ней удобно идти, почти не выбирая путь. Привычка устроена похожим образом. Мозг запоминает действия, которые повторяются в знакомых обстоятельствах, и со временем все чаще предлагает их автоматически.

Это не означает, что человек полностью лишен выбора. Это означает, что некоторые решения мы принимаем раньше, чем успеваем осознать, что именно происходит. Вы заходите на кухню и тянетесь к печенье. Открываете ноутбук и первым делом проверяете почту. Берете телефон, пока ждете лифт. Порой кажется, будто рука действует отдельно от вас. Но чаще она просто следует по хорошо протоптанному маршруту.

У привычки обычно можно обнаружить несколько частей: обстоятельство, действие и то, что действие дает в ближайший момент. Например, конец рабочего дня, бесцельное

пролистывание ленты, короткое облегчение от необходимости не думать о задачах. Или тревожное ожидание звонка, проверка телефона, секундное чувство контроля. Такая схема не объясняет каждый поступок и не обязана быть идеально точной. Но она помогает задать полезный вопрос: что происходит непосредственно перед действием и что я получаю от него сразу после?

Последнее особенно важно. Мы часто замечаем долгосрочную цену привычки, но не ее краткосрочную пользу. «Я теряю время в телефоне» — это правда. Но, возможно, в конкретный момент телефон еще и помогает заглушить усталость, отложить неприятный разговор или заполнить неловкую паузу. Если видеть только цену, поведение кажется глупым и необъяснимым. Если заметить и ближайшую награду, оно становится понятнее. А понятное поведение можно менять точнее.

Исследователи привычек, в частности психологи Венди Вуд и Дэвид Нил, описывают их как действия, которые запускаются знакомыми сигналами из среды. Такими сигналами могут быть время, место, люди рядом, предмет на виду или действие, которое вы только что совершили. Именно поэтому привычка иногда исчезает в отпуске, а потом возвращается в прежней кухне, у прежнего рабочего стола или по дороге с прежней остановки. Мы не носим все свои привычки исключительно внутри себя. Часть из них поддерживает обстановка.

Это хорошая новость. Если поведение связано с конкретным маршрутом, его можно исследовать. Не нужно сразу менять всю личность. Достаточно заметить, где начинается привычная дорожка.

Наблюдать — не значит потворствовать

У некоторых людей мягкое отношение к себе вызывает подозрение. Кажется, что без сурового внутреннего надзирателя мы совсем распустимся. Но самокритика и ответственность — не одно и то же. Ответственность говорит: «Вот что я сделал. Вот к чему это привело. Что я могу понять и изменить?» Самокритика говорит: «Я плохой. Значит, исправить уже нечего».

Первая помогает разглядеть причинно-следственную связь. Вторая часто заставляет спрятаться от нее. Если после переедания человек говорит себе: «Я безнадежный», ему может захотеться поскорее забыть о случившемся, а не понять, почему он весь вечер ел стоя у холодильника. Если он говорит: «Я пришел домой голодным, усталым и не приготовил ужин», появляется конкретная картина. В ней нет ни оправдания, ни унижения. В ней есть исходные данные.

Попробуйте заменить ярлык описанием. Не «я ленюсь», а «после обеда мне трудно вернуться к задаче, и я открываю новости». Не «я не умею себя контролировать», а «когда я расстроен, я заказываю еду и на короткое время чувствую себя спокойнее». Не «я опять все провалил», а «вчера лег позже, чем планировал, после того как взял телефон в кро-

вать».

Такое описание может показаться слишком простым. Но именно в нем обнаруживается место для действия. Нельзя взять за руку «ленивого человека» и провести его к рабочему столу. Зато можно убрать телефон с кровати, поставить зарядное устройство в другой комнате или заранее решить, чем занять первые пять минут после обеда.

Быть к себе внимательным — не значит объявлять любое поведение безвредным. Это значит не добавлять к трудности лишнюю боль в виде презрения к себе. Можно признать: «Эта привычка мне вредит», — и одновременно отказаться от мысли: «Поэтому со мной что-то не так». Точность и доброжелательность вполне уживаются.

Три дня наблюдений

Вот упражнение, с которого можно начать. Выберите одну привычку, которую хотите понять. Не самую драматичную и не ту, за которую вы сильнее всего себя стыдите. Лучше выбрать поведение, которое повторяется несколько раз в неделю и легко замечается: вечерняя проверка телефона, перекусы между приемами пищи, откладывание отхода ко сну, привычка перебивать, бесконечное обновление электронной почты.

В течение трех дней записывайте эпизоды, когда это действие произошло. Не нужно вести дневник каждой минуты. Достаточно короткой заметки сразу после события или в конце дня. Заполните пять пунктов:

- Когда и где это случилось?
- Что происходило непосредственно перед этим?
- Что я сделал?
- Что почувствовал сразу после?
- Чего мне хотелось в тот момент?

Например:

«Вторник, около десяти вечера, диван. Закончила уборку и села отдохнуть. Взяла телефон и полчаса смотрела короткие видео. Сразу стало легче, потому что не нужно было думать о завтрашней встрече. На самом деле хотелось переключиться и немного побыть одной».

Не нужно сочинять идеальное объяснение. Если не знаете, что почувствовали, так и напишите: «Не знаю». Если заметили эпизод только спустя час, запишите его тогда. Цель не в том, чтобы доказать свою внимательность, а в том, чтобы постепенно собрать картину.

Сначала вам может показаться, что записи слишком просты. Но через несколько повторений иногда проступает закономерность. Например, телефон чаще появляется в руках не в моменты скуки, а после трудных разговоров. Сладкое хочется не после еды, а при резком спаде сил в четыре часа. Работа откладывается не весь день, а именно тогда, когда непонятно, с какого первого действия начать.

Одна из участниц моих тренингов однажды сказала: «Я думала, что постоянно ем на ночь, потому что у меня нет силы воли. А потом записала три вечера и увидела, что в два

из них за ужином почти ничего не съела, потому что отвечала на сообщения. Ночной перекус был не загадочной слабостью, а отложенным ужином». Ей не понадобилось стать другим человеком. Ей нужно было заметить пропущенный прием пищи.

Ловите не только сигнал, но и смысл

Иногда начало привычки легко заметить: например, вы открываете приложение после звукового уведомления. Иногда сигнал не такой очевидный. Это может быть чувство, которое вы не сразу связываете с действием. Раздражение перед уборкой. Одиночество перед заказом еды. Неуверенность перед откладыванием важного письма. Усталость, которая маскируется под скуку.

Попробуйте после каждого эпизода спросить себя: «Если бы это действие могло мне что-то дать, что бы это было?» Возможные ответы: отдых, возбуждение, ощущение контроля, утешение, ясность, связь с другими людьми, отсрочка, награда после усилия. Не все ответы окажутся верными. Это не психологический тест, в котором нужно угадать скрытый мотив. Это способ расширить поле зрения.

Один и тот же поступок может выполнять разные задачи. Человек может проверять сообщения, чтобы не пропустить важное, чтобы избежать тишины или чтобы получить маленькое чувство новизны. Поэтому не стоит делать вывод по одной записи. Смотрите на несколько похожих эпизодов. Повторяется ли время? Место? Эмоция? Последовательность

событий?

Полезно также отделять то, что вы знаете, от того, что предполагаете. «Я открыл приложение в 21:15» — наблюдение. «Я сделал это, потому что боюсь остаться один» — гипотеза. Гипотеза может оказаться верной, но пока она не подтверждена, лучше оставить ей место для вопроса. В такой исследовательской позиции меньше драматизма и больше свободы.

Записывать без превращения жизни в отчет

Наблюдение не должно становиться новой обязанностью, за невыполнение которой вы будете себя ругать. Не нужно заводить таблицу на триста строк, устанавливать пять приложений и оценивать каждую чашку кофе. Инструмент полезен, пока он помогает видеть; если он делает вас напряженным и скованным, упростите его.

Можно вести заметки в телефоне, поставить галочки на бумаге или вечером записать один самый показательный эпизод. Если привычка возникает часто, отмечайте только первый и последний случай за день. Если цифры усиливают тревогу, не считайте количество. Записывайте обстоятельства словами. Подход должен служить вам, а не превращаться в еще один способ быть «недостаточно хорошим».

Есть и еще одно правило: не пытайтесь немедленно исправлять каждый эпизод. Когда вы только начали наблюдать, дайте себе несколько дней без требования получить идеальный результат. Иначе каждый промах превратится в экзамен,

а экзамен заставит скрывать данные даже от самого себя. Если вы решили изучить привычку вечернего листания, а сегодня снова провели в телефоне сорок минут, это не провал наблюдения. Это и есть материал наблюдения.

Так работают исследователи: они не меняют результат задним числом, чтобы он выглядел красивее. Они записывают то, что произошло. Ваши заметки не обязаны быть безупречными. Достаточно, чтобы они были честными и достаточно конкретными.

Одна минута перед автопилотом

Пока вы собираете наблюдения, можно попробовать короткую паузу. Не для того, чтобы обязательно остановить действие, а чтобы заметить момент его начала.

Когда рука потянулась к телефону, спросите: «Что только что произошло?» Когда захотелось открыть холодильник: «Я голоден, устал, напряжен или просто вошел на кухню?» Перед тем как отложить письмо: «Какое первое чувство я заметил?» Ответ может прийти не сразу. Тогда достаточно назвать происходящее: «Я сейчас тянусь к телефону». Это простое называние возвращает действие в поле внимания.

Не превращайте паузу в жесткий запрет. Если вы скажете себе: «Я не должен этого делать», то можете лишь сильнее заикнуться на действии. Лучше спросить: «Я хочу продолжить, и если да, то что надеюсь получить?» Иногда после паузы вы все равно выберете привычное поведение. Ничего страшного. Важное изменение уже произошло: между

сигналом и действием появилась щель, через которую может войти выбор.

Исследования формирования привычек показывают, что автоматизм обычно развивается не за один и тот же срок у всех людей. В исследовании Филиппы Лалли и ее коллег, опубликованном в 2010 году, участники повторяли выбранное действие в определенном контексте. У тех, чьи данные позволили оценить процесс, срок достижения устойчивой автоматичности сильно различался; медианное значение составило около шестидесяти шести дней, а диапазон был гораздо шире. Это не правило «нужно потерпеть ровно столько». Это напоминание о том, что привычки формируются постепенно и зависят от самого действия, человека и обстоятельств. Одно пропущенное повторение, как показало то же исследование, не обрушивало весь процесс.

На этом этапе вам не нужно выдерживать установленный срок. Вам нужно стать внимательнее к тому, что уже происходит. Это менее эффектная задача, чем объявить себе новую жизнь с понедельника. Но она надежнее: прежде чем прокладывать новый маршрут, полезно понять, куда ведет старый.

Не обвинение, а карта

Через три дня вернитесь к своим заметкам. Не ищите там доказательство собственной слабости. Ищите повторяющийся рисунок. Можно спросить себя:

- Какое обстоятельство чаще всего появляется перед при-

вычкой?

- В какое время и в каком месте она возникает?

- Что я получаю от нее сразу, даже если позже расплачиваюсь?

- Есть ли состояние, после которого вероятность действия повышается?

- Что я еще не замечал, пока называл себя ленивым, слабым или не

Выбрать перемену, которая действительно важна

В воскресенье вечером Марина открыла заметки в телефоне и увидела список, который будто составлял не человек, а строгий комитет по улучшению жизни.

Начать бегать. Выучить английский. Перестать заказывать еду. Разобрать шкаф. Ложиться до одиннадцати. Меньше сидеть в телефоне. Откладывать деньги. Найти новое хобби. Наконец-то заняться спиной.

В списке было семнадцать пунктов. Марина перечитала их и почувствовала знакомое раздражение: почему она опять ничего не успевает? Потом взяла ручку и добавила восемнадцатый: составить план, как успеть всё.

Утром план не понадобился. Дочь долго собиралась в школу, на работе возникла срочная задача, вечером Марина обнаружила себя на кухне с телефоном в одной руке и остывшим ужином в другой. К ночи она уже ругала себя за отсутствие дисциплины.

Но дело было не в дисциплине. Марина пыталась одновременно изменить слишком многое. Она не выбирала направление, а набирала полную корзину обещаний. Каждый пункт казался разумным сам по себе, но все вместе они превращали жизнь в бесконечный экзамен, на который невозможно

подготовиться.

Иногда нас подводит не слабая воля, а слишком широкий выбор. Мы хотим стать здоровее, спокойнее, собраннее, интереснее, успешнее. Хотим наконец заняться всем, что откладывали. И начинаем перемены с вопроса: «Что ещё мне нужно исправить?» Хотя полезнее спросить иначе: «Какая перемена действительно важна для моей жизни сейчас?»

Не всякое «надо» ведёт туда, куда вам нужно

В списках перемен часто перемешаны разные голоса. Один говорит: «Я хочу». Другой — «Так делают нормальные люди». Третий — «Мне давно пора». Четвёртый принадлежит человеку, который однажды похвалил чужой успех и невольно поселил в нас новое требование.

Эти голоса звучат похоже, особенно когда мы устали. «Надо начать бегать» может означать: «Я хочу чувствовать себя сильнее». А может — «Все вокруг выкладывают фотографии с пробежек, и мне стыдно, что я не такой». «Надо выучить английский» может быть мечтой о свободе и новых возможностях. А может — старым пунктом в списке, который живёт там только потому, что когда-то мы решили, будто обязаны его выполнить.

Разница важна. Перемена, выбранная из любопытства или личного смысла, обычно ощущается иначе, чем перемена, продиктованная стыдом. Она не обязательно бывает лёгкой. Но в ней есть внутреннее согласие: «Да, мне это важно». Исследования мотивации, в частности теория самодетермина-

ции, показывают, что ощущение автономии — когда человек понимает и принимает причины своих действий — связано с более устойчивой мотивацией. Иными словами, недостаточно знать, что перемена полезна. Важно понять, почему она нужна именно вам.

Попробуйте проверить любой пункт из своего списка чётко сформулированными вопросами:

- Если никто никогда не узнает, что я это сделал, захочу ли я всё равно?
- Что именно должно стать лучше в моей повседневной жизни?
- Я выбираю это или пытаюсь заслужить одобрение, избежать критики, догнать чужой темп?
- Если я отложу это на год, что будет для меня потеряно?

Не обязательно сразу получать безупречные ответы. Иногда первое честное «не знаю» уже полезнее очередного обещания «с понедельника».

Марина задала себе те же вопросы про бег. Она поняла, что не мечтает о забегах и не хочет строить жизнь вокруг спортивной формы. Но давно скучает по ощущению бодрости, которое было у неё до рождения дочери и постоянной спешки. Бег был не целью, а картинкой, которую она присвоила из чужого опыта.

Выбирайте не красивую цель, а важное направление

Цель удобно представить как точку на карте: вы приеха-

ли — задача выполнена. Но некоторые перемены ценны не потому, что однажды приводят в идеальное место, а потому, что меняют повседневное направление движения.

Здоровье, близость, самостоятельность, творчество, безопасность, любопытство — это не пункты, которые можно навсегда отметить галочкой. Скорее, это компасные направления. Нельзя раз и навсегда «закончить» заботу о здоровье или отношения с близкими. Но можно снова и снова делать небольшие выборы в их пользу.

Это различие помогает не застревать на слишком больших формулировках. «Стать здоровее» звучит значимо, но слишком расплывчато. «Начать бегать по утрам» звучит конкретнее, но необязательно подходит именно вам. Между ними есть важный вопрос: что в вашей жизни нуждается в заботе и какое поведение могло бы её выразить?

Допустим, вы говорите: «Хочу больше времени проводить с семьёй». За этой фразой могут стоять разные потребности: интересоваться тем, что происходит у близких, меньше отвлекаться, чаще создавать общие воспоминания, восстановить разговоры, которые постепенно сошли на нет. Каждая потребность ведёт к своим возможным действиям.

Или вы говорите: «Хочу сменить работу». Возможно, вам нужна не другая должность сама по себе, а больше самостоятельности, уважения, развития или предсказуемости. Иногда для этого действительно нужна новая работа. Иногда — разговор о нагрузке, изменение обязанностей или первый про-

ект за пределами привычной роли. Понимание важного направления не решает все вопросы, но позволяет не спутать средство с потребностью.

Попробуйте закончить фразу: **«Я хочу изменить это, потому что тогда в моей жизни станет больше...»** Запишите несколько продолжений, не стараясь выбрать самое правильное. Может появиться «энергии», «спокойствия», «времени с детьми», «денег, которыми я распоряжаюсь сам», «ощущения, что я умею доводить дело до конца». Это не готовый план. Это подсказка, где находится настоящий смысл.

Посмотрите на цену бездействия

Мы часто выбираем перемены по привлекательности результата: красивое тело, интересная работа, идеальный порядок. Но для понимания важности полезно взглянуть и на другую сторону — на то, что будет происходить, если ничего не менять.

Представьте не драматический провал, а обычный год, в котором всё осталось как есть. Те же вечера, те же разговоры, тот же уровень усталости, те же отложенные решения. Что вы почувствуете? Что может стать труднее? Какое небольшое сожаление будет повторяться?

Важно не превращать это упражнение в запугивание. Мы не обязаны пророчествовать себе катастрофу, чтобы начать заботиться о жизни. Иногда цена бездействия тиха. Вы продолжаете годами избегать звонков родителям. Не потому что отношения разрушены, а потому что разговоры всё время

откладываются. Или всё реже делаете что-то творческое, и однажды замечаете, что привычное «мне некогда» стало почти убеждением «это не для меня».

Представьте также обратное: через год перемена пока не сделала вас другим человеком, но немного изменила обычные дни. Что теперь происходит чаще? Как вы себя чувствуете в среду вечером? Какой фразой описываете себя? Иногда этот образ говорит о значимости больше, чем фантазия о большом успехе.

Проверьте кандидата на перемену в трёх измерениях:

Личный смысл. Он связан с тем, каким человеком вы хотите быть и какую жизнь хотите поддерживать?

Повседневное влияние. Он способен улучшить не только редкий особенный день, но и обычные будни?

Цена откладывания. Есть ли что-то важное, что вы потеряете, если будете откладывать перемену ещё долго?

Не превращайте ответы в экзаменационную оценку. Они нужны не для того, чтобы получить число и подчиниться ему, а чтобы услышать, о чём вы говорите с собой.

Важное не всегда бывает самым громким

Срочная проблема кричит. Важная часто ждёт, пока мы освободим для неё место.

Поэтому легко выбрать перемену, которая сильнее раздражает сегодня, а не ту, которая даст больше смысла завтра. Захламлённый стол виден сразу. Невысыпание ощущается каждое утро. Уведомления требуют внимания немедленно.

Разговор с партнёром, давно отложенный, не присылает напоминаний в телефон.

Полезно спросить себя: **«Если бы на ближайший месяц у меня был ресурс поддерживать только одно изменение, которое из них помогло бы другим областям жизни?»** Иногда ответ — наладить сон. Иногда — научиться просить о помощи. Иногда — выделить время на движение или перестать начинать каждый вечер с работы.

Такой вопрос выявляет точки опоры. К примеру, человек хочет больше заниматься спортом, готовить дома и меньше уставать. Возможно, в основе лежит не нехватка мотивации, а хронический недостаток сна. Если сначала немного позаботиться о сне, появится больше сил для других решений.

Но «главная» перемена не всегда должна быть самой практичной или полезной на первый взгляд. Иногда в точке опоры оказывается то, что возвращает человеку чувство авторства. Несколько минут рисования, прогулка без наушников, вечерний разговор с близким. Маленькая радость не обязана оправдывать себя тем, что она повышает продуктивность.

Вернёмся к Марине. Она поняла, что бег её не привлекает. И всё же здоровье важно. Но ещё заметнее ей стало другое: дочь всё чаще пыталась рассказывать ей что-то за ужином, а Марина слушала вполуха, проверяя сообщения. Она была рядом физически, но часто отсутствовала вниманием. Это открытие не превратилось в обвинение. Оно помогло ей

увидеть, что за желанием «меньше сидеть в телефоне» стоят не правила цифровой гигиены, а близость и присутствие.

Марина выбрала для себя не глобальную задачу «избавиться от зависимости от телефона», а направление: быть внимательнее к дочери в конце дня. Она пока не знала, как будет выглядеть перемена. Но впервые за долгое время могла объяснить, зачем она ей нужна.

Не выбирайте между важным и выполнимым

Бывает, мы находим действительно значимую перемену и сразу пугаемся её размера. «Мне важно укрепить здоровье» превращается в «надо полностью изменить питание, начать бегать и записаться в спортзал». «Хочу развиваться» — в «нужно сменить профессию, закончить два курса и перестать бояться ошибок». Так важность превращается в давление.

Другой риск — выбрать только то, что легко сделать, но не слишком важно. Например, решить разобрать ящик с проводами, хотя на самом деле хочется наконец подготовить портфолио. Знакомая небольшая задача даёт быстрое чувство завершенности, а важная требует встретиться с неопределённостью.

Хорошая точка выбора находится на пересечении трёх вещей:

- **это имеет для вас смысл;**
- **это хотя бы частично зависит от ваших действий;**
- **в ближайшей жизни для этого можно найти**

небольшой реалистичный шаг.

Смысл без влияния на свои действия приводит к бессилию. Желание без возможности действовать пока остаётся мечтой. Выполнимость без смысла быстро становится ещё одной обязанностью.

Если важная цель сейчас почти недоступна, это не повод отказываться от неё. Можно выбрать перемену, которая подготавливает почву. Вы не можете одним решением изменить условия работы, но можете выделить время на поиск вариантов и разговоры с людьми из интересующей сферы. Не можете мгновенно наладить отношения с родственником, но можете решить, готовы ли вы к спокойному разговору. Не можете отменить усталость, связанную с уходом за близким, но, возможно, можете попросить кого-то подменить вас хотя бы на час.

Это не значит, что всё зависит только от вашего настроения. На поведение влияют здоровье, деньги, нагрузка, безопасность, доступная поддержка и множество обстоятельств. Практичный выбор учитывает реальность, а не требует притворяться, будто ограничений нет. Если перемена сейчас невозможна, разумно сначала искать условия и ресурсы, а не винить себя за отсутствие результата.

Практика: от списка желаний к одному выбору

Возьмите лист бумаги и выделите десять минут. Не составляйте план всей жизни. Ваша задача — выбрать одно направление для ближайшего периода.

Шаг первый. Выпишите всё, что хотите изменить.

Не редактируйте список и не оценивайте себя. Пусть рядом окажутся серьёзные цели, бытовые мелочи и чужие «надо». Запишите также, где слышите эти требования: от себя, близких, работы, социальных сетей, прошлых обещаний.

Шаг второй. Выберите три пункта и исследуйте их. Для каждого допишите: «Это важно для меня, потому что...» Затем спросите, что станет хуже или печальнее, если оставить всё как есть. Попробуйте говорить о конкретных днях, а не

Уменьшить шаг: как сделать действие почти невыполнимо лёгким

В понедельник в 6:10 Марина услышала будильник и подумала: «Сегодня точно». Она купила удобную форму, поставила к двери кроссовки и составила план: три тренировки в неделю по сорок минут. План был красивый, убедительный и совершенно не учитывал, что Марина работает допоздна, отвозит сына в школу и по утрам с трудом вспоминает, где оставила очки.

Она выключила будильник. В понедельник решила начать завтра. Во вторник проспала. В среду вспомнила о тренировке, когда уже опаздывала. К пятнице кроссовки у двери казались укором. Марина сделала то, что делают многие: не пересмотрела план, а вынесла приговор себе. «Мне не хватает дисциплины».

Но однажды подруга предложила ей странный способ начать заниматься: не тренироваться. Просто надеть кроссовки.

— И всё? — спросила Марина.

— Всё. Если захочешь, выйдешь на улицу. Если нет, снимешь их. Задача на сегодня — только надеть.

Марина ждала, что это будет выглядеть глупо. Но в то

утро она надела кроссовки. Потом вышла на крыльцо. Потом прошла до угла дома. Вернулась через семь минут, не вспотев и не преобразившись в нового человека. Зато на следующий день повторила. А через неделю однажды пошла вокруг квартала, потому что прогулка уже казалась легче, чем спор с собой.

Это не история о силе воли, внезапно проснувшейся в Марине. Это история о двери, которую наконец сделали достаточно лёгкой, чтобы её открыть.

Когда мы не выполняем намерение, часто кажется, будто проблема в недостатке желания. Но между «я хочу» и «я делаю» лежит расстояние, заполненное мелкими препятствиями: достать форму, решить, что надеть, найти время, выдержать дискомфорт, не опоздать, не выглядеть нелепо. Каждое из них по отдельности невелико. Вместе они становятся крутым подъёмом. Особенно если человек устал, встревожен или занят чем-то более срочным.

Изменить привычку — не значит каждый день карабкаться на этот подъём. Иногда полезнее сделать склон положе.

Не уменьшайте мечту, уменьшайте вход

Маленький шаг легко неверно понять. Будто мы предлагаем отказаться от большой цели, довольствоваться малым и навсегда остаться у порога. Но уменьшить действие — не то же самое, что уменьшить важность перемены.

Если вы хотите стать сильнее, одной отжимания недостаточно для серьёзной тренировки. Если хотите написать кни-

гу, одна фраза не создаст рукопись. Если мечтаете свободно говорить на другом языке, пять новых слов не приведут вас к беглой речи. Но одно отжимание, одна фраза или пять слов могут помочь начать в день, когда полноценная тренировка, большая глава или час занятий кажутся неподъёмными.

Различайте цель и вход в действие. Цель показывает направление. Минимальный шаг помогает пересечь порог.

Представьте, что вы хотите войти в холодное озеро. Не обязательно сразу нырять с разбега. Можно сначала коснуться воды пальцами. Это не плавание, но это уже контакт с тем, чего вы избегали. Маленький шаг работает похожим образом: снижает цену начала. А начало часто оказывается самым трудным участком.

В модели поведения исследователя Б. Дж. Фогга действие становится вероятнее, когда одновременно встречаются достаточная мотивация, способность выполнить действие и подсказка к нему. Мотивация меняется: сегодня мы полны решимости, а завтра хотим только укрыться одеялом. Поэтому полезно не ставить всё на высокий уровень энтузиазма, а повышать способность: упрощать действие до такой степени, чтобы оно было доступно и в обычный, неидеальный день.

Это не уловка для ленивых. Это инженерный подход. Если дверь тяжело открыть, можно снова и снова ругать человека за слабые руки. А можно смазать петли.

Найдите настоящее узкое место

Допустим, вы хотите читать каждый вечер. «Читать боль-

ше» звучит разумно, но не подсказывает, что именно сделать. Сколько читать? Когда? Где лежит книга? Что делать, если вы устали? Неопределённость сама становится дополнительной работой.

Начните с точного поведения: «После того как я поставлю телефон на зарядку, я прочитаю один абзац бумажной книги». Один абзац — это не потолок. Это нижняя ступень, на которую можно встать даже в загруженный день.

Для начала задайте себе три вопроса:

1. Какое конкретное действие я хочу повторять?
2. На каком месте я обычно застаиваюсь: не вспоминаю, откладываю, не знаю, с чего начать, или пугаюсь объёма?
3. Как выглядит версия действия, на выполнение которой уйдёт меньше двух минут?

Если вы постоянно откладываете уборку, не ставьте цель «навести порядок во всей квартире». Уберите одну вещь на место. Если хотите писать, не обещайте себе две тысячи слов. Откройте документ и напишите одно неудачное предложение. Если хотите наладить отношения, не планируйте сразу большой разговор. Отправьте близкому человеку короткое сообщение: «Я о тебе подумал. Как ты?»

Маленький шаг должен быть не просто коротким, но и ясным. «Больше заботиться о себе» нельзя выполнить за две минуты. «Налить стакан воды после утреннего умывания» — можно.

Пол, а не потолок

Представьте привычку как комнату с низким порогом и высоким потолком. Порог — минимальная версия, которую вы готовы выполнить даже в сложный день. Потолок — всё, что вы можете сделать, когда есть время и силы.

Например:

- Пол: надеть спортивную форму и сделать одно приседание.

- Обычная версия: короткая тренировка на десять минут.

- Расширенная версия: полноценное занятие в зале.

Или:

- Пол: открыть приложение для изучения языка и повторить одну карточку.

- Обычная версия: заниматься пять минут.

- Расширенная версия: пройти урок целиком и потренировать разговор.

Пол защищает привычку от исчезновения в дни, когда ресурса мало. Потолок оставляет место для роста. Вы не обязаны каждый раз останавливаться после минимального действия; вы также не обязаны каждый раз делать больше. Вы можете надеть кроссовки и отправиться на пробежку, а можете надеть их и вернуться к завтраку. В обоих случаях вы выполнили договорённость с собой.

Именно здесь многие незаметно превращают простой инструмент в новую ловушку. Они начинают с одного приседания, но через несколько дней объявляют: «Раз я всё равно встал, теперь должен сделать тридцать». Маленькое дей-

ствие становится приманкой, за которой прячется прежнее требование. Мозг быстро это замечает. В следующий раз он уже знает: за «всего одним приседанием» последует обязательная тренировка, и сопротивление возвращается.

Оставьте себе настоящее право на минимум. Дополнительное усилие может быть приятным бонусом, но не скрытым условием.

Почему повторение важнее героического усилия

Новая привычка формируется не одним впечатляющим поступком. Ей нужно повторение в знакомом контексте. В исследовании привычек, опубликованном в 2009 году в Европейском журнале социальной психологии, участники ежедневно выполняли выбранное действие и отмечали, насколько автоматически оно стало происходить. Время сильно различалось: кому-то хватало нескольких недель, кому-то требовалось значительно дольше. Медианное значение составило около 66 дней, но это не универсальный срок и не обратный отсчёт до готовой привычки. Важно другое: автоматизм нарастал постепенно, а один пропущенный случай сам по себе не обнулял прогресс.

Это хорошая новость для тех, кто думает, будто пропуск означает провал. Привычка — не хрупкий стеклянный шарик, который разбивается от одного пропущенного дня. Скорее, это тропинка в траве: чем чаще по ней ходят, тем заметнее она становится. Один день дождя не стирает её. Но если долго не возвращаться, путь может снова зарости.

Маленький шаг полезен потому, что делает повторение реалистичным. А повторение укрепляет знакомство с действием: вы всё меньше решаете, начинать ли, и всё больше просто переходите к следующему шагу.

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.