

СИЛА ПРИВЫЧЕК



и
Александр Громов

Александр Громов

Сила привычек

«Автор»

2026

Громов А.

Сила привычек / А. Громов — «Автор», 2026

Вы снова обещаете себе начать с понедельника: раньше вставать, больше двигаться, меньше откладывать. Но хватает ненадолго — мешают усталость, срочные дела и обычная жизнь. Сорванный план легко принять за доказательство собственной слабости, хотя часто дело не в характере, а в том, как устроена привычка. «Сила привычек» показывает, из чего складывается автоматическое поведение и как менять его без надежды на бесконечный запас силы воли. Вы научитесь замечать привычные сценарии, выбирать действительно важные перемены и создавать для них опору: понятный сигнал, сильное действие, награду и подходящую среду. Из книги вы возьмёте практическую систему, которую можно встроить в обычный день, — даже если он загружен, а идеальный момент всё не наступает. Вы узнаете, как закреплять полезные действия, заменять нежелательные привычки и возвращаться к плану после срыва — без самобичевания и очередного обещания «начать новую жизнь».

© Громов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему привычки меняют жизнь: маленькие действия и большие результаты	6
Как устроена привычка: сигнал, действие и награда	9
Карта повседневности: как заметить свои автоматические сценарии	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александр Громов

Сила привычек

Сила привычек

Александр Громов

Почему привычки меняют жизнь: маленькие действия и большие результаты

В 6:42 телефон завибрировал под подушкой. Ирина нащупала его, выключила будильник и сказала себе: «Еще пять минут». В 6:51 она уже стояла на кухне и пыталась вспомнить, куда положила пропуск. На столе остался недопитый стакан воды, у раковины ждала вчерашняя чашка, а в голове, как каждое воскресенье, звучал план: начать новую жизнь с понедельника.

Понедельник не помог. Вечером Ирина задержалась на работе, заказала ужин и легла позже, чем собиралась. Теперь был обычный вторник — без торжественного старта, чистого ежедневника и внезапного прилива решимости. Ей предстояло разбудить дочь, собрать ее в школу, успеть на автобус и к девяти быть в офисе. Времени на «полноценную тренировку» не было. Да и сил — тоже.

Ирина не была человеком, который ничего не хочет менять. Она хотела больше двигаться, лучше спать, меньше уставать к середине дня. Несколько раз покупала абонемент в зал, скачивала приложения для зарядки, составляла расписание, где каждый день был занят полезными делами. Первые два дня она держалась. Потом появлялась срочная задача, поздний вечер или простая усталость, и расписание рушилось. Ирина смотрела на него с досадой, будто снова обнаружила в себе какой-то изъян.

Ей казалось, что для перемен нужно сначала почувствовать себя другим человеком: собранным, энергичным, готовым. Тогда она станет вставать раньше, готовить еду заранее и заниматься спортом. Пока же она ждала нужного настроя — как будто большая волна однажды поднимет ее и сама вынесет на берег.

В то утро волны не было. Был автобус, который нельзя было пропустить, и чашка кофе, выпитая на ходу. Но за обедом случилось кое-что менее заметное. Ирина поставила пустую чашку в раковину, посмотрела на экран телефона, где мигало несколько непрочитанных сообщений, и вместо того, чтобы открыть почту, надела пальто. Она вышла из здания и прошла до угла улицы и обратно. Шесть минут. Никакой спортивной одежды, никакой музыки для мотивации, никакой клятвы больше никогда не лениться.

На обратном пути она не почувствовала, что жизнь изменилась. Просто стало чуть прохладнее в щеках. Через полчаса она снова сидела за компьютером, а к вечеру устала почти как всегда. Но в тот день у нее появилось не обещание, а действие.

Именно это различие часто оказывается решающим.

Не грандиозность, а повторение

Большие перемены нередко выглядят впечатляюще только с расстояния. Вблизи они состоят из маленьких решений, которые по отдельности почти не заслуживают внимания: пройти одну остановку пешком, открыть книгу на две страницы, положить телефон подальше от кровати, приготовить завтрак до того, как проголодался. Отдельный шаг не похож на преобразование. Он похож на обычный день, в котором человек сделал один выбор чуть иначе.

Привычка — это действие, которое со временем становится легче запускать в знакомой ситуации. Нам не приходится каждый раз заново проводить совещание с самим собой: «Стоит ли чистить зубы?», «А не лучше ли отложить?» Знакомый сигнал — например, утро или момент перед сном — помогает действию начаться почти без переговоров. Автоматичность не означает, что мы теряем свободу воли. Она означает, что на уже освоенное действие требуется меньше внимания и усилий.

Исследования формирования привычек показывают: повторение поведения в сходном контексте постепенно увеличивает его автоматичность, но скорость у разных людей и для разных действий различается. В одном известном исследовании медианное время формирования

привычки составило около шестидесяти шести дней, однако индивидуальные сроки сильно отличались. Это не норматив и не таймер, после которого человек обязан стать новым собой. Это напоминание: привычке часто нужно больше времени, чем обещает бодрый заголовок, и несколько пропусков сами по себе не обнуляют проделанную работу.

Повторение важно не потому, что любой маленький шаг магическим образом гарантирует большой успех. Оно важно потому, что меняет доступность поведения. Когда короткая прогулка стала знакомой частью обеденного перерыва, Ирине уже не требовалось каждый раз решать, стоит ли искать время для занятия на час. Решение уменьшилось до нескольких минут — и стало выполнимым даже в загруженный день.

Есть и другой накопительный эффект. Повторяя небольшое действие, человек получает не только результат самого действия, но и опыт: «Я могу вернуться к этому завтра». Такой опыт способен укрепить доверие к себе. Не громкое обещание, данное в порыве вдохновения, а тихое подтверждение, полученное в обычный вторник. Постепенно может измениться и то, как человек описывает себя: не «я тот, кто никогда не занимается», а «я тот, кто иногда выходит пройтись после обеда». Это не новая личность, возникшая за одну ночь. Это более точное описание поведения, которое начинает повторяться.

При этом изменения редко идут по прямой. Бывают недели, когда короткие прогулки складываются одна за другой, и бывают недели, когда работа, болезнь, погода или забота о близких сбивают ритм. Иногда несколько дней усилий не дают заметного результата. Семь минут ходьбы не обязаны мгновенно повысить выносливость или исправить сон. Привычка не отменяет обстоятельств, не заменяет медицинскую помощь и не делает человека виноватым за нехватку времени, денег, сил или поддержки. Ее сила скромнее и практичнее: она помогает чаще повторять то поведение, которое человек действительно хочет встроить в свою жизнь.

Обычный вторник вместо идеального понедельника

В среду Ирина вспомнила о прогулке только после обеда. В четверг ее затянуло в срочную встречу. В пятницу она поставила чашку в раковину, заметила это знакомое движение и вдруг рассмеялась: вот он, план, который не требовал отдельной папки и покупки нового спортивного костюма. Она снова вышла на улицу.

За первую неделю получилось четыре прогулки. Не семь. Прежде Ирина назвала бы это провалом: цель ведь была ходить каждый день. Теперь она попробовала посмотреть на числа иначе. Четыре раза она сделала то, чего не делала регулярно раньше. Три раза не сделала — и у каждого пропуска была конкретная причина. Это была не оценка ее характера, а полезная информация о том, как устроена ее неделя.

Здесь и проявляется важное отличие устойчивого начала от очередного обещания. Обещание часто звучит как приговор: «Теперь всегда буду». Небольшой шаг звучит как эксперимент: «Попробую сделать это после обеда и посмотрю, что поможет повторить». В эксперименте есть место наблюдению и корректировке. Если выбранный момент неудобен, можно перенести действие. Если шаг слишком велик, уменьшить его. Если мешает дождь, придумать вариант на случай плохой погоды.

В следующие недели чашка осталась на своем месте у раковины. Сначала это была просто чашка. Потом стала напоминанием о короткой прогулке. Не каждый раз Ирина выходила ровно на шесть минут: иногда обходила здание, иногда доходила до ближайшего перекрестка, иногда оставалась внутри, если день был особенно плотным. Она старалась не превращать привычку в еще один строгий экзамен. Ее задачей было не доказать свою безупречность, а сохранить возможность вернуться.

Постепенно менялось не только число прогулок, но и сам порог начала. В первые дни Ирина долго выбирала между телефоном и пальто. Через несколько недель она все чаще ловила себя на том, что уже застегивает куртку, пока кофе остывает на столе. В это время она не стала

внезапно спортивной и не перестала уставать. Но короткая прогулка перестала быть чужим, требующим отдельного решения занятием.

Именно так незаметное действие иногда становится поворотом: не потому, что оно сразу приводит к далекой цели, а потому, что меняет направление повседневного движения. Большой корабль не разворачивается от одного прикосновения к штурвалу, но небольшая поправка курса, удерживаемая достаточно долго, приводит его в другое место. В человеческой жизни эту поправку могут составить повторяющиеся действия, незаметные для окружающих и не впечатляющие на фотографии.

Важно не путать накопление с гарантией. Если человек читает по две страницы в день, он не обязан стать писателем. Если выходит на короткую прогулку, он не обязан решить все вопросы со здоровьем. Маленький шаг не обещает конкретный итог, но повышает

Как устроена привычка: сигнал, действие и награда

вероятность того, что полезное действие со временем станет доступнее и привычнее. А еще помогает увидеть, где именно повседневность меняет направление. Не в далеком будущем, а в коротком промежутке между тем, как мы проснулись, и тем, как рука уже потянулась к телефону.

Ирина заметила это однажды утром, когда собиралась спокойно выпить кофе и выйти на прогулку. Телефон лежал рядом с кроватью. На экране вспыхнуло уведомление. Она еще не успела толком проснуться, но уже открыла сообщение, затем ленту новостей, потом прогноз погоды. Через несколько минут кофе остывал, а утро, которое она собиралась начать без спешки, незаметно превратилось в просмотр чужих событий.

Ирина не считала себя человеком без воли. Она просто снова и снова обнаруживала, что делает то, чего не планировала. Чтобы разобраться, она мысленно вернулась к эпизоду, словно нажала кнопку покадрового повтора.

Сначала было пробуждение: тяжелая голова, полумрак, тишина квартиры. Затем короткая вибрация телефона. Ирина потянулась к нему. На экране появилось сообщение, а за ним — еще несколько новых поводов остаться. Через минуту она уже листала новости. На короткое время стало легче: больше не нужно было лежать наедине с сонной тишиной и думать, каким будет день. Появилось ощущение, что она уже включилась в происходящее, что люди рядом, а мир понятен хотя бы в пределах экрана.

В этой сцене можно различить три звена: сигнал, действие и награду.

Сигнал — это то, что подсказывает мозгу: «Сейчас пора сделать знакомое». Им может быть внешнее событие — уведомление, звук чайника, вход в комнату, — или внутреннее состояние: скука, тревога, усталость, одиночество. У Ирины сигналом иногда становилась вибрация. Но иногда сигналом было само пробуждение и тишина вокруг.

Действие — то, что человек делает в ответ на сигнал. Ирина брала телефон, открывала сообщение и переходила из одного приложения в другое. Действие часто заметнее остальных звеньев: именно его мы обычно называем привычкой. Но если смотреть только на него, мы видим середину истории, не зная, что ее запускает и почему она повторяется.

Награда — результат, который следует за действием и делает его привлекательным для повторения. Это не обязательно большая радость. Иногда награда — мимолетное облегчение, новая информация, чувство завершенности или контакт с другим человеком. У Ирины телефон давал сразу несколько небольших наград: сообщал новости, обещал неожиданность и на время снимал ощущение одиночества. Утро начиналось не так, как она планировала, зато становилось чуть менее неопределенным.

Именно скорость делает такие циклы незаметными. Между сигналом и действием порой проходит всего несколько секунд, а награда приходит почти сразу. Человек не успевает сформулировать: «Мне одиноко» или «Я тревожусь из-за предстоящего дня». Он видит экран, касается его, получает короткое облегчение. Мозгу не требуется объяснять, почему действие сработало: достаточно, что оно хоть ненадолго изменило состояние.

Это не значит, что всякое повторяющееся поведение можно полностью объяснить одной простой схемой. Модель «сигнал — действие — награда» — удобный инструмент наблюдения, а не универсальный закон человеческой жизни. На наше поведение влияют здоровье, воспитание, обстоятельства, отношения, деньги, нагрузка и множество других факторов. Человек не механизм с тремя кнопками. Но иногда трех звеньев достаточно, чтобы увидеть устройство конкретного эпизода и найти точку для небольшого изменения.

Награду тоже легко понять слишком узко. Слово может звучать так, будто речь идет о призе, удовольствии или сознательной выгоде. На деле наградой бывает и то, что просто пре-

крашает неприятное ощущение. Если человек берет сладкое, когда устал, он может получать удовольствие от вкуса, но также — короткий перерыв от сложной задачи. Если снова проверяет почту, возможно, он ищет не только новости, но и уверенность, что ничего важного не пропустил. Если откладывает неприятный звонок, немедленной наградой становится облегчение, хотя позже откладывание может добавить тревоги.

Исследования обучения и формирования привычек показывают, что повторение действия в похожих обстоятельствах помогает ему становиться более автоматическим. Мы связываем знакомую обстановку, состояние или событие с тем, что обычно делаем дальше. Это не происходит одинаково быстро у всех и не сводится к одной кнопке в мозге. Но общий принцип понятен: если за сигналом часто следует действие, а после него — результат, который чего-то для нас стоит, последовательность может закрепляться.

При этом награда не всегда совпадает с тем, чего мы ожидали. Ирина могла думать, что берет телефон ради полезной информации, но замечать, что после чтения новостей чувствует себя рассеянной. Или открывать мессенджер в надежде на приятное сообщение, хотя чаще получала только новые поводы для беспокойства. Это не повод ругать себя за «неправильный» выбор. Скорее, это повод внимательнее различить обещание действия и его фактический результат.

Пауза покадрового повтора

Чтобы увидеть собственную последовательность, не нужно начинать с грандиозного плана перемен. Сначала достаточно несколько дней понаблюдать за одним повторяющимся действием. Выберите что-то достаточно конкретное: проверку телефона после пробуждения, перекус во время работы, откладывание важного письма, привычку открывать видео вечером. Не берите сразу все, что хотелось бы изменить. Цель пока не в том, чтобы остановить действие, а в том, чтобы рассмотреть его.

После эпизода сделайте короткую паузу и ответьте на четыре вопроса:

1. Что происходило до действия? Где вы были, какое было время, что вы чувствовали, кто находился рядом?

2. Что стало сигналом? Какое событие, мысль или состояние словно подтолкнуло к привычному шагу?

3. Что именно вы сделали? Опишите действие без оценки: не «сорвался», а «открыл ленту и пролистал несколько публикаций».

4. Какую награду вы получили? Что изменилось сразу после действия: настроение, уровень напряжения, скука, чувство связи с людьми?

Записывать можно в блокнот или в записку. Например:

Эпизод

Что было до действия

Сигнал

Действие

Непосредственная награда

Утро, дома

Проснулась, в комнате тихо, не хочется вставать

Вибрация телефона

Открыла сообщение, потом новости

Узнала новое, почувствовала связь с людьми, отложила начало дня

Важна точность, а не литературный стиль. «Было тревожно» полезнее, чем «весь день пошел наперекосяк». «После обеда, одна за столом» полезнее, чем «всегда так делаю». Чем конкретнее запись, тем легче увидеть, повторяется ли один и тот же сигнал.

Можно заметить, что вопрос о сигнале кажется простым, а ответ найти трудно. Допустим, вы открываете холодильник. Сигналом может быть голод, но может быть и то, что работа застыла, наступил привычный час или вы услышали, как кто-то на кухне наливает чай. Не нужно угадывать с первого раза. Запишите наиболее вероятный вариант и посмотрите, повторяется ли он.

Так поступила и Ирина. Несколько дней она отмечала, когда берет телефон и что происходило перед этим. В один день был явный сигнал — уведомление в общем чате. В другой телефон не подавал звуков, но она все равно открыла его почти сразу после пробуждения. В третий она потянулась к экрану после тревожного сна. Еще раз — в выходной, когда предстоял пустой день без четкого плана.

Сначала Ирина думала, что ее главная награда — информация. Но записи подсказали другое. Когда она вставала ради встречи или заранее знала, куда пойдет, телефон притягивал меньше. А в тихие утра, особенно если впереди не было определенного дела, экран помогал не оставаться один на один с вопросом: «С чего начать?» Ей хотелось не столько новостей, сколько ощущения контакта и определенности.

Это открытие не превратило телефон в злодея. Оно сделало картину яснее. Если назвать привычку «плохой», легко пропустить, какую задачу она пытается решить. Но когда функция становится заметной, появляется выбор: сохранить то, что действительно нужно, и поискать для этого более подходящее действие.

Ирина решила не менять весь утренний распорядок. Она не стала запрещать себе телефон и не обещала начинать каждый день с идеальной зарядки. Вместо этого выбрала один небольшой эксперимент. Когда она просыпалась и чувствовала желание проверить все подряд, то открывала только чат с сестрой, отвечала на сообщение, если оно было, и затем откладывала телефон до завтрака. Так она оставляла себе короткий контакт с близким человеком, но не переходила автоматически к бесконечной ленте. Через неделю она собиралась проверить, стало ли утро спокойнее и подходит ли ей этот вариант.

Это важное правило: не пытайтесь сразу перестроить всю жизнь. Измените одно звено и посмотрите, что произойдет. Иногда проще поработать

Карта повседневности: как заметить свои автоматические сценарии

поработать не над самой привычкой, а над точностью наблюдения: прежде чем менять маршрут, полезно увидеть, где именно он начинается.

На следующей неделе Ирина решила присмотреться к своему дню. Не исправить его, не сделать продуктивнее и не доказать себе, что она способна жить без телефона. Просто собрать факты. Ей часто казалось, что будни пролетают сплошной полосой спешки: встала, опоздала, ответила на сообщения, поработала, устала, поела. Но между этими крупными словами, как выяснилось, помещались десятки маленьких решений. Они были настолько привычны, что память почти не сохраняла их.

В среду Ирина положила рядом с кроватью небольшой блокнот. Вечером она собиралась восстановить день по заметкам и не ставить себе оценок. Не «опять потратила время», а «открыла приложение после обеда». Не «заедала стресс», а «съела печенье после длинного совещания». Пока — только факты. Причины можно будет искать позже.

В 6:42 зазвонил будильник. Ирина выключила его и потянулась к телефону. На экране было сообщение от сестры. Она открыла чат, ответила и отложила телефон. В спальне было прохладно, за окном серело. Никакой большой драмы: просто первые минуты дня и рука, которая знала дорогу к экрану раньше, чем проснулась голова.

В 7:06 Ирина вошла на кухню. Поставила чайник, достала кружку, включила телефон, чтобы проверить погоду. Увидела заголовок новостей и открыла статью. Пока чай остывал, прочитала несколько абзацев. Когда взглянула на часы, прошло семь минут. Она записала: «Кухня, пока ждался чай, проверила погоду и открыла новость. После — немного больше ясности о погоде, но мысли уже перескочили к работе». Она не стала решать, хорошо это или плохо.

В 8:14, уже у входной двери, Ирина обнаружила, что не положила в сумку пропуск. Вернулась в комнату, нашла его на тумбочке, надела наушники и включила музыку. В лифте автоматически проверила сообщения. В автобусе открыла рабочую почту, хотя до начала рабочего дня оставалось почти сорок минут. Когда вышла на остановке, в голове уже крутились задачи.

В 9:08 она села за стол. На экране компьютера были открыты почта, календарь и документ с отчетом. Ирина хотела заняться отчетом, но сначала ответила на два письма, потом проверила календарь, потом заметила уведомление в рабочем чате. В 9:34 она наконец внесла первую строку в документ. В блокноте появилась короткая заметка: «Открыла почту перед отчетом. После ответов стало спокойнее, но начать основную задачу было труднее».

Около 11:00 коллега прислала сообщение: «Есть минутка?» Ирина почувствовала напряжение и встала за кофе. По дороге заглянула в комнату отдыха, поговорила с коллегой о выходных, вернулась к столу с чашкой. Через двадцать минут она снова открыла отчет. Важная деталь здесь не в том, что разговор «помешал» или кофе «помог». Важна последовательность: сообщение, напряжение, выход из-за стола, кофе, разговор, возвращение.

После обеда, в 12:47, Ирина вернулась на рабочее место. Она была сыта, но сонлива. Открыла короткие видео «на пару минут». Через десять минут закрыла приложение и почувствовала раздражение на себя. И это уже были не догадки о том, как устроен ее день, а конкретная сцена: время, место, что случилось до действия и что она почувствовала после.

В 15:26 закончилось длинное совещание. Ирина достала из сумки печенье и съела его вместе с кофе, стоя у окна. До следующей встречи оставалось полчаса, а важный ответ от клиента все еще не пришел. После печенья ей стало немного легче, но беспокойство никуда не делось. В 18:11 она вышла из офиса и в автобусе открыла интернет-магазин, хотя ничего опре-

деленного покупать не собиралась. К 19:00, когда она вошла домой, внимание было уже утомлено.

Вечером Ирина поужинала, села на диван и включила сериал. Около 21:40 встала за водой, а по дороге на кухню открыла шкаф и взяла крекеры. Она не была уверена, что голодна. В тот момент ей хотелось продолжить смотреть сериал и одновременно как будто сменить ощущение усталости. Это объяснение еще предстояло проверить. Пока в блокноте появилась запись: «После дивана и серии пришла на кухню за водой, взяла крекеры. После — приятно занять руки, усталость осталась».

Наутро Ирина посмотрела на записи и увидела не безупречный план, а карту маршрута. В нем были повороты, которых она раньше не замечала: сообщения перед кофе, возвращение к почте перед сложной задачей, короткое видео после обеда, перекус после напряженного ожидания. Один день не отвечал на все вопросы, но показывал, где их искать.

Такую карту полезно составлять не для того, чтобы поймать себя на ошибке. Скорее, вы становитесь исследователем собственного повседневного поведения. Вы не обвинитель и не обвиняемый. Вы собираете следы: что обычно происходит перед действием, где вы находитесь, как себя чувствуете и что меняется после.

Это важно, потому что память устроена не как видеокамера. Она охотнее удерживает события, которые выделяются на фоне обычного: важный разговор, неожиданную новость, ссору, поездку. Повторяющиеся переходы — достал телефон, открыл почту, налил кофе, зашел в кухню — часто сливаются в общее «прошел обычный день». Мы помним большие сцены, но теряем промежутки между ними. А привычки нередко живут именно в этих промежутках.

Еще одна причина — действие может запускаться контекстом, а не обдуманном решением. Знакомый стол, звук уведомления, окончание встречи, чашка в руке или вечернее кресло становятся сигналами. Они напоминают мозгу о повторявшемся раньше маршруте. Это не означает, что человек лишен выбора или что каждое действие полностью бессознательно. Скорее, знакомый контекст делает один вариант особенно доступным: рука тянется к экрану, потому что именно так много раз начиналась пауза. Пока этот момент не замечен, он кажется пустым и неизбежным.

Чтобы увидеть такие переходы, начните с «Карты одного дня». Возьмите лист бумаги или страницу в блокноте и разделите ее на четыре колонки:

Время и место

Что происходило перед действием

Само действие

Состояние после него

6:42, спальня

Прозвенел будильник, увидела сообщение

Открыла чат с сестрой

Почувствовала контакт, затем отложила телефон

9:08, рабочий стол

Собиралась начать отчет, увидела почту

Ответила на письма и проверила чат

Стало спокойнее, начать отчет оказалось труднее

12:47, рабочий стол

Вернулась после обеда, почувствовала сонливость

Открыла короткие видео

Раздражение на себя, сонливость осталась

21:40, кухня

Встала с дивана за водой после серии

Взяла крекеры

Заняла руки, усталость осталась

Записывать можно двумя способами. Первый — короткие заметки по ходу дня. Не нужно вести дневник непрерывно. Достаточно сделать запись после действия, которое вы хотите лучше понять, или в момент, когда замечаете повторяющийся поворот: закончилось совещание, рука потянулась к телефону; пришли домой, сразу открыли холодильник. Несколько слов на полях блокнота вполне подойдут. Если запись в телефоне сама превращается в повод открыть ленту, выберите бумагу.

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.