# Как сформировать полезные привычки: 7 четких шагов

Это самое исчерпывающее руководство о том, как сформировать полезные привычки.

Из этой статьи ты узнаешь всё про привычки, как они работают, а самое главное получишь работающий алгоритм формирования новой привычки – 7 конкретных практических шагов.

Поэтому если ты хочешь развить несколько новых привычек, это руководство тебе понравится.

**Почему привычки – это важно?**

Нашу жизнь определяют не только осознанные действия, но и заложенные привычки. Влияние привычек на нашу жизнь, ее качество, достигнутые результаты, состояние здоровья нами сильно недооценивается. Согласно приведённой в книге “Жизнь на полную мощность” статистики, 95% наших действий мы осуществляем бессознательно.

Поэтому работа по формированию новых сильных привычек будет влиять на 95% наших действий, а значит должна привести к качественному[изменению всей жизни](http://www.5amsystem.com/izmenit-gizn/).

**Главные сложности формирования новых привычек**

Как показывает мой личный опыт, формирование новой привычки очень непростое дело, требующее упорства, последовательности и фокуса в течение продолжительного времени.

Я выделил пять основных факторов, которые оказывают сильное противодействие на пути выработки новой привычки.

**1. Не хватает терпения, пока действие станет привычкой**

Первые шаги по формированию новой привычки предпринимаются, обычно, находясь в состоянии воодушевления, когда чей-то пример или статья мотивируют “взяться за ум”. Но такое состояние длится не долго. Мы очень легко идём на компромисс с самим собой, даём себе слабину за долго до того, как действие станет привычкой.

Поэтому **развитие новой привычки должно начинаться с твёрдого решения пройти весь путь до самого конца, какой бы сложный он ни был**.

**2. Сила негативной привычки**

Часто формирование новой привычки имеет скрытой целью избавиться от другой вредной привычки.

*Например, мы решаем съедать каждый день три фрукта, так как до этого всё время перекусывали булочками и печеньем.*

В некоторых случаях сила вредной привычки настолько сильна, что воспитание новой модели поведения останавливается после 1-2 неделей попыток работы над собой. Мы попадаем “в плен” к опасным привычкам.

**Понимание как работает вредная привычка поможет заменить ее новой.**

**3. Срывы во время формирования привычки**

Ещё одним препятствием на пути развития привычки является наша неготовность противостоять “слётам”. Несколько дней пропуска опустошают нашу мотивацию, мы теряем фокус внимания на привычке и в результате “сливаемся”.

Такие срывы происходят из-за непредвиденных обстоятельств, а также просто, когда в ежедневной суете и многозадачности мы забываем про работу над привычкой.

Опасность срывов ещё в том, что недостижение цели “подмывает” нашу уверенность и веру в способность достичь результата.

**Если бы у нас был чёткий алгоритм действий на случай неудач, мы, скорее всего, смогли бы продолжать дальше.**

**4. Слишком много пытаемся изменить за один раз**

Перед стартом любого дела я вспоминаю фразу: “*Люди очень переоценивают то, что могут сделать за один год, и очень недооценивают то, что могут сделать за десять лет*”. Эта цитата в полной мере отображает подход к формированию привычек.

Некоторые почему-то считают, что за один месяц могут кардинально изменить жизнь, сформировав уйму полезных привычек.

Но практика подсказывает, что **небольшие, но постоянные улучшения, системная работа в итоге приводят к бОльшим результатам, чем попытки взяться за всё сразу.**

*“Маленькие, ежедневные, кажущиеся незначительными улучшения, в итоге приносят ошеломительный результат.” Р. Шарма*

**5. Утрата мотивации на этапе формирования привычки**

Мы осуществляем изменения благодаря мотивации и нашей силы воли. Сначала, когда мы воодушевлены, работает мотивация. Но когда мотивация ослабевает, приходится включать силу воли.

Недостаточная мотивация на протяжении периода формирования привычки приводит к провалу, если только не включить силу воли на полную мощность.

**Таким образом, внешне достаточно простой процесс выработки привычки, на деле получается намного более сложным, требующим хорошей дисциплины, высокой мотивации, терпения и кропотливой работы.**

**Суть привычек и как они работают**

Действие становится привычкой, когда его легче выполнить, чем не выполнить.

**Сколько времени необходимо, чтобы сформировать новую привычку?**

Для того, чтобы действие стало привычкой, необходимо провести работу в течение продолжительного времени. Согласно последним исследованиям (*Филипп Лалли, Европейский журнал социальной психологии*) в среднем привычка формируется 66 дней. То есть 66 дней без перерывов мы должны выполнять одно и тоже действие, чтобы оно стало привычным.

66-дневный период условно можно разделить на 3 части:

**1. Разрушение старой модели поведения (22 дня)**

Это, возможно, один из самых сложных этапов, когда мы должны преодолеть силу укоренившихся в нас моделей поведения, предложив взамен что-то абсолютно новое. Подобно силе притяжения, старые привычки будут всеми силами нас удерживать в привычном состоянии, препятствуя “выходу на новую орбиту”.

Для многих этот этап действительно очень сложный.

Но разве это будет реальным изменением, если нам не пришлось преодолеть трудности?!

**2. Инсталляция новой модели поведения (22 дня)**

Мы преодолеваем экватор. В это время уже начинают наблюдаться первые проявления автоматизма. Вместе с тем мы чувствуем накопившуюся усталость из-за постоянной необходимости осуществлять осознанный контроль за выполнением нового действия.

На этом этапе очень важно мобилизовать всю свою силу воли, наполниться еще раз вдохновением и пройти через период турбулентности.

**3. Интеграция и закрепление (22 дня)**

Третий этап нужен для того, чтобы отполировать привычку. Часто кажется, что уже вроде привычка сформирована. Но на самом деле ещё нужно провести работу, чтобы полностью довести действие до автоматизма.

По завершению этапа интеграции уже не приходится задумываться над выполнением привычного действия. Уже легче его сделать, чем не сделать.

**Как работают привычки**

Алгоритм срабатывания привычки состоит из трёх этапов и выглядит следующим образом:

1. **Триггер** – какое-нибудь регулярное событие, возникающее в жизни, которое провоцирует выполнение нами привычного действия.
2. **Действие** – наша автоматическая и бессознательная реакция на триггер.
3. **Награда** – итоговый результат в виде комплекса ощущений и переживаний, который получаем в результате выполнения привычного действия.

*Например, мы приходим к себе в офис или на работу и выпиваем чашечку кофе.*

*Появление в офисе является триггером, который провоцирует осуществление привычного действия*–*заваривание и выпивание кофе.*

*Привычка пить по утрам кофе закрепляется в нас благодаря награде, которую получает наш мозг: нам приятен аромат, вкус кофе; после такой чашечки кофе мы начинаем себя чувствовать бодрее. Этих ощущений мозг начинает требовать снова и снова.*

Эта схема объясняет почему мы так легко подвержены воздействию вредных привычек и так тяжело формируем полезные привычки.

Конечно же, дело в награде. Негативные привычки очень быстро вызывают в мозгу зависимость благодаря переживанию сильных ощущений от их воздействия.

**Алгоритм выработки новой привычки**

Уделив на протяжении нескольких месяцев своё внимание формированию новой привычки, потом всю жизнь можно пользоваться ее полезными результатами.

По моему опыту формировать одновременно можно не более двух-трёх привычек. Хотя и это очень много. Я выбираю всего лишь одну привычку в квартал. Затем все 100% внимания, не допуская даже малейших поблажек, фокусируюсь на имплементации привычки в мою жизнь.

На первый взгляд — очень медленно. Но через год – это четыре сильные новые привычки, а через пять лет – двадцать привычек. Двадцать полезных привычек, которые будут работать на меня бесконечно долго.

Я нашёл также эффективным объединять некоторые привычки в блоки. В этом случае окончание предыдущей привычки по сути выступает триггером для следующей.

*Например, у меня есть первый блок утренних ритуалов с 5:00 до 5:30 утра: работа с дневником, разминка и медитация. Эти привычки я формировал как один общий сет. Сразу три привычки были “закрыты” за один раз.*

**7 шагов, чтобы выработать новую привычку**

**1. Выбираем привычку и устанавливаем чёткие правила игры.**

Формулируем письменно в чём будут состоять наши действия: количественные и качественные показатели.

В идеале это должна быть “краеугольная” привычка, формирование которой будет автоматически способствовать созданию других смежных привычек.

Н*апример, такой привычкой является*[*ранний подъём*](http://www.5amsystem.com/prosipatsa-rano/)*.*

Также устанавливаем, какие обстоятельства могут считаться уважительными, чтобы пропустить работу по формированию привычки (форс-мажорные обстоятельства).

Такими действиями мы устанавливаем чёткие правила ещё “на берегу”. Когда они сформулированы письменно, мы лишаемся возможности передоговориться с самим собой.

**2. Создаём мотивацию.**

Объясняем самому себе необходимость предпринимаемых усилий.

Обдумываем, зачем нам нужна эта привычка, что она изменит, что привнесёт в нашу жизнь, почему это для нас важно.

Для этого можно посмотреть видео по этой теме, почитать статьи.

Кроме этого, на протяжении всего процесса формирования привычки полезно подпитывать себя интересной информацией, которая будет приносить новую порцию мотивации.

**3. Устанавливаем триггеры**

Привычки — это неосознанные модели поведения, которые “включаются” как только срабатывает определённый триггер.

Продумываем, какой триггер будут “включать” нашу новую привычку. “Привязываем” привычку к какому-нибудь другому постоянному обстоятельству – утреннему подъёму, приходу в офис или домой, звонку телефона, другой привычке.

Если мы не определим конкретный триггер, действие, которое даже будет выполняться регулярно в течение продолжительного периода, не станет бессознательным.

**4. Выделяем время для привычки**

Задумываемся о временном ресурсе, который нужно выделить для нового регулярного действия.

Нужно спросить самого себя: “Есть ли у меня время для этой привычки в моём ежедневном распорядке дня?”

*Например, многие хотят читать хотя бы 30 минут каждый день. Но выделить время для этой привычке не каждый удосуживается.*

Кроме этого каждый день выделяем одну минуту, чтобы напоминать себе о своей привычке и проводить учёт её формирования.

**Совет: ни при каких обстоятельствах не допускать два дня подряд пропуска в формировании привычки. Даже если так сложилось, что один день был пропущен, в следующий день мы должны сделать всё, чтобы действие было сделано.**

**5. Создаём оптимальные условия для формирования привычки**

Необходимо убрать все факторы, которые могут отвлечь от формирования новой модели поведения и при этом создать условия, которые будут подталкивать к формированию новой привычки.

*Если ты собрался каждый день бегать, но при этом у тебя даже нет кроссовок, понятно, что далеко ты не убежишь))).*

Мы так подстраиваем обстоятельства, чтобы действие выполнялось без дополнительных усилий.

**6. Формулируем цену слова**

Если в шаге 2 мы создавали мотивацию в виде пряника, то здесь достаём кнут.

Определяем, какое наказание мы готовы претерпеть, если пропустим выполнение действия. Это может быть благотворительный платёж, или пять минут планки, или что-то ещё.

**7. Привлекаем единомышленников**

Когда мы начинаем формировать привычку вместе с кем-то, мы себя окончательно лишаем всех путей к отступлению.

Находим человека, с которым ты сможешь вместе работать над новой привычкой и осуществлять взаимную отчётность.

Выделяем один час и письменно сформулировать ответы на эти вопросы. В результате, процесс формирования новой привычки будет понятным и интересным.