

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i> .....	5
<b>ВЛАСТЬ ПРИВЫЧКИ</b> .....	10
«Почему я это делаю?» .....	11
Чем же, в сущности, являются привычки? .....	12
Привычки и здоровье .....	14
Как возникают привычки? .....	16
О хороших и плохих привычках.....	23
Подробно о микропривычках .....	32
Успешно меняем привычки.....	46
<b>ТРАНСФОРМАЦИЯ МИКРОПРИВЫЧЕК:</b>	
<b>ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ ЗА ПЯТЬ ШАГОВ</b> .....	52
Микропривычка, шаг 1. Мы фокусируемся на происходящем. Что происходит в действительности?.....	57
Микропривычка, шаг 2. Ищем ценности и цели. Что для меня по-настоящему важно?.....	66
Микропривычка, шаг 3. Контролируем трудности. Преодоление препятствий на своем пути.....	80
Микропривычка, шаг 4. Развиваем рутинные действия. Как формируются новые хорошие привычки?.....	85
Микропривычка, шаг 5. Отказываемся от упреков. Как стать самому себе доброжелательным коучем? .....	152
К новому ощущению жизни с помощью пяти шагов для изменения микропривычек.....	166
<b>ПРЕОБРАЗУЕМ ЖИЗНЬ С ПОМОЩЬЮ</b>	
<b>ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК</b> .....	172
Технологические привычки — опасность или благословение? .....	174
Сфера профессиональной деятельности и работоспособности.....	182
Мир эмоций.....	192
Экологично и рационально.....	197
В завершение: жить с микропривычками в радости.....	204
<i>Об авторе</i> .....	207

**Важное замечание**

Книга написана в образовательных целях. Она не может заменить консультативную помощь квалифицированного специалиста и не должна использоваться для этого. Издательство и автор не несут ответственности за отрицательные последствия, которые прямо или косвенно могут быть связаны с информацией, содержащейся в данной книге.

## ВВЕДЕНИЕ

Задумывались ли вы, какую долю в вашем повседневном поведении занимают привычки? Ученые уже выяснили: 43 процента. И это без учета многочисленных мыслительных привычек. Остановимся на этой цифре: почти половину своих действий мы совершаем автоматически, почти не осознавая их, и так изо дня в день. Большинство наших пищевых привычек в значительной степени автоматизировано. С какой ноги мы встаем с кровати, что и в какой последовательности делаем, умываясь и чистя зубы, — привычка. Что и в каком количестве съедаем за завтраком — привычка. Многие из того, о чем размышляем, включая беспокойные мысли, одолевающие нас с самого утра, — привычка. В какой момент и как часто проверяем мобильный телефон — привычка. Смотрим, включен или нет телевизор, — привычка. Транспорт, на котором добираться до работы (на электричке, велосипеде или автомобиле), — привычка. Как и с чего начинаем рабочий день — привычка. Можете мысленно продолжить перечисление своих действий в течение дня. И столкнетесь с совсем простыми привычками, такими как переключение с третьей скорости на четвертую при езде на машине, а также с более сложными, например теми, что выработались в процессе пользования смартфоном.

Каждая из привычек влечет за собой определенные последствия. То, в какой момент и как часто вы заглядываете в смартфон, сказывается на ваших отношениях, удовлетворенности жизнью, работоспособности и концентрации. От пищевых привычек во многом зависит, какую цифру вы видите на весах, ощущаете ли себя здоровым. Двигательные привычки определяют вашу физическую форму. Тем, сколько вы выпиваете алкоголя и выкуриваете сигарет, в значительной мере обусловлены прогнозы относительно старения вашего организма. Профессиональные привычки серьезно влияют на то, будете ли вы успешны или нет. Потребительские и транспортные привычки имеют положительные или отрицательные последствия для природы. Наш образ жизни и поведение определяют, как много углекислого газа попадает из-за нас в атмосферу. Обычный шопинг, игры или выпивка могут стать зависимостью. Привычки избегания, то есть то, что мы делаем, чтобы не делать или не испытывать что-то другое, могут привести к навязчивому состоянию или тревожному неврозу, а назойливые мысли — к депрессии.

## **НЕЗАМЕТНЫЕ И ВСЕ ЖЕ ТАКИЕ МОГУЩЕСТВЕННЫЕ**

Чаще всего мы не фокусируемся на том, чем привыкли заниматься ежедневно. Привычки — это что-то вроде обоев на стене или полки в углу. Они настолько обыденные, что мы их уже не замечаем. Тут можно вспомнить одну шутку. Две молодые рыбы встречают старую. Старая говорит: «Доброе утро, как сегодня вода?» Молодые рыбы плывут дальше и переглядываются между собой: «Что такое, черт побери, вода?»

Привычки для нас — то же самое, что вода для рыб. И в этом есть свои преимущества. Если привычка берет на себя руководящие функции, отпадает необходимость со-

знательно принимать решения. Привычки — верные, тихие и невидимые спутники, которые экономят нам много энергии. Управление чем-то по привычке помогает освободить голову для других дел.

Однако есть и обратная сторона медали, о чем вы, наверное, знаете, если купили эту книгу. Может быть, вам что-то не нравится в ваших привычках. Вы хотели бы их изменить, но это потребует определенных усилий. Во второй части книги описаны пять конкретных шагов для изменения микропривычек, которые помогут сформировать новые ценные привычки и изменить старые.

Невидимый, неосознанный, автоматический характер привычек привлекает к ним интерес других людей. Тот, кто завладеет нашими привычками, получит огромную власть над нашей жизнью. Сможет продавать нам товары, в которых мы, возможно, не нуждаемся, получит доступ к нашим данным, чтобы манипулировать нами по своему усмотрению. Будет формировать наше мнение, а мы этого даже не заметим. Бизнес уже давно открыл эту власть привычки и успешно этим пользуется, а мы часто сами удивляемся своему поведению: «Вообще-то, я этого абсолютно не хочу». Если у какой-либо фирмы получится приучить нас по привычке пользоваться ее зубной пастой, приложением или компьютерной игрой, то это обеспечит ей долгосрочную прибыль. Поэтому многие предприятия имеют в штате специалистов, разрабатывающих стратегии «захвата корабля» наших потребительских привычек с целью отправить его в нужном направлении. При этом в большинстве случаев фирмам, ориентированным на экономический результат, не важно, порождают их товары у нас хорошие или нездоровые привычки, пойдут ли они нам во вред или на пользу или даже вызовут зависимость.

О влиянии новых технологий и интернета известный инвестор Кремниевой долины Пол Грэм выразился так:

«у нас не было времени, чтобы выработать социальные антитела к вызывающим зависимость новинкам». Между тем многие организации сегодня проводят информационные кампании, чтобы приучить нас к осознанному отношению к здоровью, правильному питанию или физической активности. Однако в большинстве случаев такие кампании длятся недолго, а без воздействия на наши каждодневные привычки невозможно добиться долговременных изменений.

Как же на самом деле работают привычки, в какой момент они становятся разрушительными, каким образом могут заложить основу для счастья и удовлетворенности, как мы можем использовать их власть над нами в собственных целях? В этой книге мы вплотную займемся этими тихими и верными спутниками. Переместимся на микроуровень и будем словно под микроскопом их рассматривать. Предметом нашего внимания станут микропривычки — маленькие привычки, из которых состоит жизнь. Для этого существуют научные подходы, современные методики и пригодные для повседневного использования техники, весьма действенные и эффективные. Работа предусматривает два следующих этапа.

1. Обнаружение привычек, которые вам вредят, чтобы целенаправленно их ликвидировать. Они мешают вам придерживаться своих ценностей и целей и восстановить контроль над своим временем и жизнью.
2. Формирование привычек, с помощью которых вы сможете изменить свою жизнь в соответствии с собственными ценностями, мечтами и представлениями. Мы будем учиться использовать привычки для достижения того, что для вас действительно важно. Вы сможете направлять поток привычек в нужную сторону.

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Таким образом, я приглашаю вас в увлекательное путешествие по вашей повседневной жизни. Сделайте привычки, этих невидимых спутников, своими друзьями. Первым делом нужно их обнаружить и осознать. А затем делать выбор, ориентируясь на свои приоритеты. И тогда вы сможете перенаправить поток привычек в нужную сторону. Привычки могут иметь долговременные последствия — быть полезными или вредить. Они способны разрушить наше здоровье или же лечь в основу счастья, успеха и удовлетворенности. Мы должны сами активно задавать им направление, иначе привычки заведут нас в зону дискомфорта.

Сейчас мы совершенно точно знаем, как функционируют привычки. Можем наблюдать за ними и анализировать их. Нам известно, что их поддерживает и как их можно изменять. В этой книге содержится информация, которая поможет вам научиться идентифицировать свои привычки и извлекать из них пользу. Тогда они не будут управлять вами и расстраивать вас, вы сможете с их помощью достигать того, чего сами желаете себе от всего сердца.

Данная книга разделена на три части. В первой мы поговорим о привычках с точки зрения современной науки. Из чего складываются привычки, почему они настолько сильны, в какой мере они влияют на нашу жизнь и в какой мере мы можем сами на них воздействовать?

Во второй части книги, основной, описаны пять шагов для изменения микропривычек. С их помощью вы легко сможете избавиться от неприятных привычек и приобрести новые, рациональные и поддерживающие вас.

В третьей части книги, заключительной, тема привычек встраивается в более широкий контекст. Мы посмотрим на жизнь с другого ракурса, чтобы последовательно менять ее к лучшему.

## ВЛАСТЬ ПРИВЫЧКИ

Франк Штеблер — профессиональный спортсмен. Он трехкратный чемпион мира и, само собой, наилучшим образом разбирается в привычках, ведь они очень важны в спорте высших достижений. Под руководством своего тренера Андреаса Штеблера он годами отработывает различные последовательности движений, необходимые для достижения успеха в его виде спорта. Хороший пример того, как много могут дать нам разумно сформированные хорошие привычки. Для Франка Штеблера многочисленные тренировочные занятия каждую неделю — это тоже привычка, о которой ему не нужно задумываться. Он просто тренируется. Конечно, время от времени ему придется себя дополнительно мотивировать. Одно из его правил звучит так: *иди на тренировку, даже если ты не хочешь на нее идти. И еще: если ты проиграешь, на завтра устрой себе дополнительную беговую тренировку, стань еще лучше.* Придерживаться этих правил тоже стало для него привычкой. И оно того стоит.

У меня была возможность беседовать с его тренером Андреасом Штеблером (совпадение их фамилий случайное, они не родственники). Он объяснял мне, как, с его точки зрения, привычки, мотивация, социальная под-



держка и сила ума способствуют успеху. Его высказывания также включены в эту книгу. Но для начала мы поговорим о Йохане.

### «ПОЧЕМУ Я ЭТО ДЕЛАЮ?»

Йохана удивляет собственное пищевое поведение. Вечером или ночью он часто обнаруживает себя стоящим перед холодильником и спешно заглатывающим йогурт или сладкий творог со сливками. Он следит за тем, чтобы никто из домашних не застиг его за этим занятием. Иногда после этого ему становится плохо. Если однажды он спросит себя, почему нельзя просто получать удовольствие от вкусного йогурта, то, возможно, припомнит многочисленные сцены из своего детства. У родителей было мало денег, и, когда они покупали йогурт, ему часто приходилось быстро и в тайне от всех проглатывать лакомство. Иначе ему могло ничего не достаться или его могли отругать за то, что он взял слишком много. Однажды мать даже дала ему оплеуху, застав его за опустошением холодильника. Сейчас Йохану сорок пять лет, у него хорошая работа, он может позволить себе сколько душе угодно йогурта и творога со сливками. Однако старая привычка глубоко засела в нем. Он охотно покупает йогурт и, как только тот оказывается в холодильнике, поспешно запикивает его в себя.

У привычек всегда есть своя история. Будучи ребенком, Йохан хотел добыть из холодильника как можно больше вкусного йогурта. Он просто любил его, для мальчика это было вкусом изобилия и хорошей жизни. Ему очень хотелось этого лакомства. И тут мы уже имеем существенную предпосылку формирования привычки: для этого нужна цель, потребность, которую необходимо удовлетворить. Даже не осознавая эту цель, мы следуем за ней и подстраиваем под нее свою жизнь. Вновь и вновь повторяем то, что

должно привести нас к этой цели, независимо от того, будет она благодаря этому достигнута или нет.

Привычки во многом связаны с нашим заученным в прошлом поведением. Спортсмен Франк Штеблер начал заниматься борьбой в четыре года. Мать хотела записать его на детскую гимнастику, но там уже не было свободных мест. Поэтому он пошел на борьбу и начал быстро формировать необходимые для этого вида спорта привычки — в его случае те, что помогали ему становиться лучше. У Йохана привычки тоже стали появляться рано, но у него они имели скорее неблагоприятную направленность. В его душе действует правило: если в доме есть что-то сладкое, то его нужно быстро и тайно съесть, иначе оно исчезнет. Впрочем, это связано не только с детскими переживаниями, но еще и с очень древними потребностями: наши предки, скорее всего, также часто испытывали подобное желание. Они ведь не знали, когда добудут очередное животное, найдут ли в ближайшие дни куст, усыпанный спелыми ягодами. Так что люди были вынуждены быстро поглощать доступные калории. Итак, вы уже поняли, что привычки — это очень широкая тема, которая проникает во все сферы жизни и берет начало в далекой истории человечества.

## **ЧЕМ ЖЕ, В СУЩНОСТИ, ЯВЛЯЮТСЯ ПРИВЫЧКИ?**

Уильям Джеймс, один из родоначальников и основателей психологии, посвятил привычкам — по-английски *habit* — целую главу в своем главном труде о принципах психологии. Он заходит так далеко, что утверждает: привычки — это базовое свойство вещей и организмов. Они являются реакцией на окружающую среду, а точнее, проявлением взаимодействия между предметами и организмами. Замок

тем лучше работает, чем чаще его используют. Русло ручья становится тем шире, чем больше воды в нем течет. Одежда тем лучше прилегает к телу, чем больше ее носят (в его времена в ней еще не было столько эластана). Точно так же и формы поведения все более адаптируются к вашей жизни при частом повторении. Настолько частом, что в какой-то момент вы перестаете свои привычки замечать, поскольку по большей части они доведены до автоматизма.

Выше мы говорили о том, что 43 процента наших действий определяются привычками. И то, что мы об этом знаем, в принципе ничего не меняет. Так утверждает Бас Ферпланкен, профессор социальной психологии в Бате (Англия). Он изучает привычки уже более двадцати лет и знает, что если они соответствуют нашим целям, то являются полезными, иногда даже жизненно необходимыми. При расхождении с нашими действительными целями они скорее мешают, отбирают наше время и энергию и нередко даже вредят здоровью.

Бас Ферпланкен предлагает такую формулировку: привычки — это формы поведения, которые мы практикуем в неизменном контексте, не задумываясь о них и не рассуждая. В большинстве случаев привычки базируются на решениях, которые мы когда-то сознательно принимали.

Встречая свою соседку, я не задумываясь приветствую ее. При этом мне не нужно ничего решать или обдумывать. Ее собака, увидев меня, виляет хвостом и подходит ко мне. Я говорю ей пару слов и глажу по голове. Это тоже привычка. Привычки и прежде описывались как стремление действовать неким определенным способом. Если я вижу красный сигнал светофора, то автоматически торможу. А Карла, моя коллега, вытряхивает из пачки сигарету, как только у нее начинается перерыв. И то и другое происходит автоматически. Наш мозг для такого поведения как будто проложил себе автобан, по которому быстро и надежно

перемещаются информация и импульсы. Им не нужно никуда сворачивать или искать альтернативные пути. Это относится к совсем простым действиям, таким, например, как чистка зубов, а также к сложным формам поведения, таким как профессиональные привычки, или к мыслительным процессам, например навязчивым переживаниям или упрекам в свой адрес.

Если привычки автоматизированы и хорошо отработаны, тогда они в большей степени определяются окружающей средой, чем нашими намеренными действиями. Во время перерыва моя коллега курит. Если в холодильнике стоит йогурт, Йохан накидывается на него. При красном свете светофора я нажимаю на тормоз. Окружающий мир в определенной степени контролирует наши привычки. Пускового стимула достаточно для того, чтобы всегда вызывать одинаковую реакцию. Это очень выгодно — нам больше не нужно задумываться, как вести себя в определенных случаях. Подавая сигнал, мобильный телефон автоматически завладевает всем нашим вниманием, и мы испытываем желание просмотреть новое сообщение. Полезна или вредна привычка в долгосрочной перспективе — это совсем другой вопрос. И этим тоже мы хотим и должны будем тут заняться.

## **ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ**

Привычки — это бесчисленные ежедневные маленькие дела. Это основа нашего стиля жизни, а соответственно, и нашего здоровья. Едва ли привычки оказывают такое сильное влияние на какую-либо другую сферу нашего существования, как на наше самочувствие и жизненную силу. Может быть, я должен был написать не просто «оказывают влияние», а «оказывают отрицательное влияние»? Ведь очень многие типичные привычки не обязательно

идут нам на пользу. Вероятно, вы уже встречались с вредными привычками — своими или чужими.

Институт Роберта Коха в своем отчете перечислил семь основных факторов риска для здоровья: курение, злоупотребление алкоголем, низкое потребление овощей и фруктов, недостаток движения, чрезмерный вес, высокий уровень холестерина в крови и высокое кровяное давление. Первые четыре — это привычки, последние три — последствия определенных привычек. Все они считаются существенными факторами риска при распространении так называемых болезней цивилизации: сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака, хронических заболеваний дыхательных путей, а также стрессов и психических расстройств.

Пищевые привычки играют при этом главенствующую роль. Они влияют на нашу работоспособность, самочувствие и здоровье в целом. Институт Роберта Коха, например, констатирует, что и дети, и взрослые употребляют значительно больше мяса, чем это может идти на пользу их здоровью (и окружающей среде). Кроме того, большинство людей едят слишком много сладкого и жирного, не могут устоять перед соблазнами рекламы в супермаркетах и в сетях быстрого питания и легко набирают избыточный вес со всеми негативными последствиями для здоровья.

Согласно отчету страховой медицинской организации DAK-Gesundheit за 2019 год (по данным 2018 года), большинство случаев нетрудоспособности связаны с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Причины могут быть различными: перегрузки, чрезмерный вес, недостаток движения, а также то, как мы привыкли стоять и сидеть. Обычно боли в спине возникают из-за того, что люди слишком много сидят — в офисе, перед телевизором или за компьютером, в машине... — и слишком мало двигаются. Все это привычки.

На втором месте стоят болезни дыхательных путей, а на третьем — психические заболевания, доля которых среди причин отсутствия на работе с 1997 года утроилась. Прежде всего это касается таких диагнозов, как депрессия, тревожный невроз, расстройство адаптации и зависимость.

У этих расстройств есть многочисленные причины, и они тоже связаны с привычками. Тревожные неврозы из-за привычек избегания как минимум усиливаются, а различные зависимости базируются на эксцессивном поведении и утрате контроля. Наши профессиональные привычки и завышенная требовательность к самим себе часто приводят к перегрузкам и истощению, и тогда опасность выгорания или развития депрессии возрастает.

Конечно, мне неизвестно, по какой причине вы купили эту книгу. Может быть, вам опостылела какая-то привычка, и вы хотите от нее избавиться. Или вы мечтаете о каких-то привычках, которые до сих пор вам не удалось у себя сформировать. Но я могу очень хорошо представить, что ваша мотивация имеет отношение к здоровью. Чтобы сохранить или восстановить здоровье, чтобы ощущать себя в своем теле по-настоящему комфортно и бодро, смотреть на жизнь с уверенностью и даже с удовольствием, хорошие привычки необходимы.

## **КАК ВОЗНИКАЮТ ПРИВЫЧКИ?**

Привычки похожи на реку: чем дольше и чем больше воды течет в русле, тем глубже река зарывается в землю, накладывая отпечаток на рельеф местности и тем самым изменяя его. Таким же образом привычки накладывают отпечаток на нас. Если мы, немного разбираясь в человеческой природе, посмотрим кому-нибудь в лицо, то сможем понять, часто ли в своей жизни этот человек смеялся, много