

Глава 2

ВЫБОР ПРАВИЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК

Быть честным

Главное условие для выбора привычек и их формирования — безжалостная честность перед самим собой. Под честностью я подразумеваю способность определить именно ту вредную привычку, которая стоит на пути к достижению ваших целей, и безжалостно атаковать ее, впоследствии заменив на более полезную.

Чтобы быть честным перед самим собой, нужно уметь полностью доверять себе. Некоторые люди неспособны определить собственные слабые стороны, потому что увязают в бесконечной самокритике.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Это приводит к не самым лучшим последствиям, чаще всего к желанию унижать других. Усиленная самокритика способна содействовать прогрессу в краткосрочной перспективе, но для долгосрочных проектов она не годится, так как делает невозможными стабильный рост и развитие.

Большинству из нас тяжело признать тот факт, что мы порой не дотягиваем до собственных высоких стандартов, особенно в сфере личностного роста.

Невероятно тяжело согласиться с тем, что мы в плохой физической форме, выбрали не то направление, которое поможет зарабатывать достаточно денег на семью, плохо сходимся с людьми. Стоит согласиться с подобным допущением, и внутри вас что-то ослабевает. И к тому же этот недостаток становится очевидным для окружающих, когда вы пытаетесь над ним работать.

Признание собственных недостатков может привести к росту внутреннего напряжения. В итоге выбраться из этого положения можно либо подвергнув себя значительным изменениям и достигнув той планки, которую вы себе поставили, либо признав, что у вас недостаточно силы воли на эту битву.

Все это непонятно и неприятно, но все же процесс принятия — необходимая основа для формирования надежных и нужных привычек.

Очень легко приобрести склонность, которая поможет незначительно улучшить то, что у вас и так хорошо получается. Гораздо сложнее добраться до собственной

сути и сформировать привычку, которая решительно ударит по самой слабой черте характера.

Я применял этот подход в трех различных направлениях. Мне пришлось признать, что я настолько необщителен и застенчив, что едва ли в состоянии завязать серьезные отношения с девушкой. Признать это было очень трудно и мучительно, но я шел по пути, невзирая на бунт своего эго, и видел, как мало-помалу передо мной раскрывается картина собственной несостоятельности. Три года назад со мной снова случилось подобное откровение относительно моего отношения к труду. Я достиг умеренных высот, но пришлось признать, что мои рабочие привычки были недостаточно сильны, чтобы позволить достичь всех целей, которые я перед собой ставил. В результате этого в течение трех последующих лет я так налег на работу, как не делал этого все предыдущие двадцать девять. И последнее случилось около года назад: я осознал, что моя физическая форма никуда не годится, и обратился за помощью к профессионалу, чтобы тот помог мне обрести силу.

Это привело меня к изнуряющим тренировкам в спортзале и такому количеству богатой белками еды, какое я прежде никогда регулярно не потреблял.

Во всех трех случаях мне было трудно честно признаться самому себе в своих недостатках. И каждый раз, действуя по одному сценарию, я мучился, борясь за формирование новой привычки. Но результаты стоили всех усилий. Я никогда бы их не достиг, если бы не был полностью с собой откровенен.

Как определить привычку первостепенной важности

Выбор новой привычки — дело очень личное, это как выбор нового дома или спутника жизни. Не существует четкого научного метода по определению лучшей привычки, но зато есть методические рекомендации, которые направят вас в нужное русло.

Лучшее время, чтобы определиться с привычкой, наступает тогда, когда на вашем жизненном пути появляется серьезное препятствие. Или когда есть другая привычка, которая продолжительно и неотступно наносит вам вред. Если вы курите или увлекаетесь фастфудом, то это должно оказаться под прицелом в первую очередь.

Однако первостепенной важностью будет обладать та привычка, которая вас действительно беспокоит. Если вы не считаете, что ради здоровья стоит отказаться от курения и терпеть все связанные с этим неудобства, то сейчас это не то, с чем вам стоит бороться. По-настоящему важно только то, как вы сами относитесь к своей привычке, а не ее реальный вред.

Я рекомендую разбираться с привычками, следуя от большего к меньшему. Сначала нужно открыть охоту на наиболее пагубно влияющие на вас привычки, затем переходить к менее значительным. Однако мотивация может сработать и при обратном подходе. Порой успешное формирование незначительных привычек способно помочь человеку обрести силу и уверенность в борьбе

с наиболее сложными противниками. Поэтому сначала прицельно бейте по самым вредным привычкам, но не отчаивайтесь, если вы пока не готовы к такой схватке. Тогда лучше выберите привычку, в работе над которой вы точно преуспеете, и таким образом вымостите себе дорогу к эффективному самосовершенствованию на все времена.

Давайте представим, что вы уже побороли самые очевидные вредные привычки. Вы преодолели ту слабость, с которой, казалось, были неразлучны, сформировали несколько полезных привычек, которые служат вам хорошую службу. И что же делать дальше?

Например, можно спросить мнение друга. Если вы найдете в себе достаточно отваги, чтобы узнать у него, над чем вам стоит поработать, то, скорее всего, сможете одержать верх над очень серьезными проблемами, которые не смогли бы идентифицировать без посторонней помощи.

Еще можно обратиться к категории занятий из серии «Это точно не для меня». Может быть, вы обладаете худощавой комплекцией, какая еще недавно была у меня, и поэтому идея заняться штангой никогда не приходила вам в голову. Может быть, вы большой любитель тусовок и никогда не помышляли о занятиях йогой и медитацией. Или, может быть, вы свободный художник, который никогда не планировал воспитать в себе трудолюбие.

Стоит обратить особое внимание на социальные навыки. Несмотря на то что в названии этого феномена

присутствует слово «навык», мы привыкли думать о способности к общению как о волшебном даре, который дается или не дается при рождении. Развитие социальных навыков (то, чем действительно занимается сравнительно небольшой процент людей) — невероятно стоящее предприятие. Порой нам хочется быть одиноким островом, затерянным в океане, но на самом деле качество нашей жизни определяется отношениями с окружающими.

Первый шаг на пути к формированию привычки — очерчивание круга своих слабостей — обновляет вас, представляет самому себе в новом качестве. Исследование раздела «Это точно не для меня» помогает вам расширить границы возможностей, взглянуть на себя в новом ракурсе и придает решимости ставить новые цели. Вы становитесь более цельной, многогранной личностью и создаете взаимосвязь между привычками. Балет и программирование — два совершенно полярных увлечения — позволили мне понять, насколько я успешно способен постигать новое. Это было единственное связующее звено между упомянутыми занятиями.

Если вы подошли к тому этапу, когда прояснили все основные моменты, договорились с собой, проникли в глубину своей сути, выберите привычку, над которой было бы приятно поработать, пусть она и будет не самой фундаментальной. Если вы успешно прошли все предыдущие этапы, то энтузиазма, с которым вы приметесь за дело, хватит на то, чтобы быстро обзавестись новыми привычками.

Никто не виноват, кроме вас

Большинство людей идут по жизни с верой в то, что все житейские неприятности с ними происходят не по их вине. Куда легче войти в роль жертвы, чем несправедливого агрессора. Это самообман, который не способствует развитию и закреплению хороших привычек. Наоборот, всякий раз необходимо допускать, что никто не виноват, кроме вас.

Вы несчастны? Допустите, что это ваша вина. Вы в неважной физической форме? Допустите, что это ваша вина. Вы не зарабатываете столько денег, сколько хотели бы? Допустите, что это ваша вина. У вас мало друзей, вы часто болеете и кругом беспорядок? Это все по вашей вине.

Конечно, не все происходит действительно по вашей вине, но, допустив это, вы принимаете на себя ответственность за будущее и разрабатываете план, следуя которому способны что-то в себе изменить.

Но не все так просто. На самом деле обстоятельства всегда куда сложнее и в них много нюансов. Допустим, вас ограбили и вы видите в этом происшествии причину своей бедности. Ограбление, конечно, очевидный фактор ваших неудач, но не главный и не единственный. Как ваше поведение позволило грабителю добраться до ваших вещей? Почему вы до сих пор не смогли оправиться от этого события? Предположив, что во всем случившемся ваша вина, вы можете срезать долгий путь к осознанию тех вещей, которые способны держать под

контролем, и в дальнейшем с помощью этого контроля добиться позитивных изменений.

Я не веду к тому, что вы должны испытывать это ощущение всегда. Совершенное преступление должно вызывать достаточно сильное чувство вины, которое поможет преступнику исправиться после принятия наказания. Но когда агрессор и жертва — одно лицо, то раны, нанесенные самому себе, надо врачевать с состраданием.

Не вина, но возможность быть потенциальным источником, причиной тех или иных событий должна быть рассмотрена как величайшая возможность работы над собой. Представьте, что вы обнаруживаете в своей жизни некий факт, который делает вас несчастным, берете на себя ответственность за его наличие в вашей судьбе и благодаря этому обретаете достаточно сил, чтобы повернуть ситуацию в нужную сторону. Что такое привычка, если не инструмент для изменения и улучшения собственного «я»?

Нет ничего невозможного

Раньше я всегда думал, что очень успешные люди — будь то бизнесмены, счастливые семьянины, атлеты, да кто угодно — сделаны из другого теста. У них есть какой-то волшебный дар, казалось мне. Даже используя все данные мне возможности, я никогда не смогу достигнуть их высот.

Со временем мне посчастливилось повстречать многих из тех, кто, казалось, обладал сверхспособностями. Я общался с лучшими музыкантами моего поколения, с людьми, обладающими превосходными социальными навыками, и с несколькими очень успешными бизнесменами. В каждом отдельном случае я поражаюсь одному и тому же: эти люди совершенно такие же, как остальные.

Мои представления начали расползаться по швам. Я понял, что людей, которых называют исключительными, сделали такими не их личностные качества, а дела, которые они вершат. У каждого из них есть привычки, следуя которым они достигли олимпа в своих сферах деятельности. В большинстве случаев эти привычки сформировались соответственно их врожденным наклонностям, но я видел десятки людей, которые специально выработывали в себе необходимые ведущие к успеху привычки.

Вы сможете делать практически все что угодно, если возведете действие в привычку и будете неукоснительно ей следовать. Никто не говорит, что это будет легко, но это однозначно возможно. Главное, честно сказать себе, что удерживает вас от успешной самореализации, взять за это ответственность и создать привычку, способную это исправить.

Например, мир полон честолюбивых музыкантов, которые полагают, будто все, что им мешает обрести успех, — это отсутствие нужного человека, который откроет их миру. Могу сказать, что те музыканты,

с которыми я дружен, обрели свою известность не таким путем. Они постоянно работали над совершенствованием навыков, принимали на себя полную ответственность за собственный успех, определяли свои слабые стороны и превращали их в сильные. Вот путь, которым обретается истинное величие.

Сложение и вычитание

Можно говорить о двух основных типах людей: есть те, кому легче добавлять новые привычки к уже существующим, а есть те, кому легче избавляться от старых. Проще всего проверить, к какому типу вы относитесь, ответив на вопрос, что проще — перестать есть фаст-фуд или пойти в спортзал? Если вы выбрали спортзал, то вам проще прибавить, а если отказ от нездоровой пищи, то отнять.

Мне было достаточно просто отказаться от нездоровой пищи, но было невероятно трудно заставить себя титаническим усилием воли регулярно ходить в спортзал. Моей натуре ближе вычитание.

Лучше всего в работе над собой попробовать сочетать оба варианта. Но нет ничего предосудительного в том, чтобы опираться на свои сильные стороны во время формирования новых привычек, особенно в начале пути или когда вы решили ударить по вредной привычке с фланга.

В качестве интересного примера могу привести следующую ситуацию. Когда я решил, что хочу строить отношения и хотя бы просто начать общаться с противоположным полом, я составил список из шести действий, которые разрешил себе выполнять (работать, есть, спать, читать после полуночи, играть на скрипке, встречаться с девушками). Список был намеренно составлен так, чтобы общение с девушками получилось наиболее интересным занятием.

В результате, хотя мне обычно тяжело перешагнуть через себя, в этот раз я легко согласился с необходимостью добавить новую привычку.

Определите, какой подход вам ближе, но постарайтесь не стать его рабом. Пользуйтесь им, когда наступают тяжелые времена.

Не перебарщивайте

Процесс формирования новых привычек эффективен, но требует приложения больших усилий. Новые шаблоны должны быть неразрывно связаны с какой-то определенной важной миссией, а не просто существовать ради самих себя. Другими словами, не ешьте здоровую пищу потому, что принято считать, что это хорошо, а выбирайте правильное питание потому, что хотите прожить дольше, продлить годы физической активности или начать лучше выглядеть.

Связывать цель и привычку необходимо, чтобы вторая оказалась соразмерна первой. Если вы хотите похудеть и обрести красивые очертания тела, то вам, возможно, нужно терять около трехсот граммов в месяц в течение года. На таких условиях вы в состоянии привить себе несложную привычку, которую будете с легкостью практиковать, и при этом у вас все еще останется уйма времени и силы воли для работы над другими.

Когда я взялся за скрипку, на работе у меня были довольно напряженные дни, требовавшие затраты всего имевшегося у меня запаса времени и сил. Я подумал, чего я хочу от игры на скрипке, и понял, что мне будет достаточно разучить одно произведение, чтобы брать инструмент в руки, когда мне необходимо быстро переключиться с работы на что-то другое.

И вместо того чтобы сразу покупать дорогую скрипку, лучше сперва записаться на еженедельные уроки и начать с самых азов. Я обзавелся подержанной скрипкой, нашел себе учителя, под руководством которого за несколько уроков прекрасно освоил одно любившееся мне произведение. Я не посвящал скрипке несколько часов ежедневно, я всего лишь брал ее в руки на несколько минут, когда чувствовал потребность отвлечься от компьютера, и пару раз играл любимую мелодию.

В итоге я получил удовлетворение от того, что научился играть на скрипке, но потратил сил и времени на это не больше, чем того требовала поставленная мной цель. Я не хочу сказать, что посвящать скрипке

восемь часов в день — бесполезное занятие, просто заводить такую привычку лично мне не требовалось, так как она была бы несоразмерна поставленной задаче.

Повышение уровня мотивации

Воодушевление и мотивация — разные понятия, но их легко можно спутать, особенно пока ваши отношения с привычкой только завязываются. Воодушевление — это импульс, который позволяет спринтеру броситься вперед. Эта мощная энергия обрушивается на человека мгновенно, но вполне вероятно, что через очень непродолжительное время ее источник иссякает. Мотивация же — сила, которая ведет марафонца, она не сносит с ног своей мощью ежесекундно, но зато долго не покидает человека.

Воодушевление способно провести вас через первую пару недель жизни с новой привычкой, но его совершенно точно недостаточно для того, чтобы продержаться дольше. Чтобы идти дальше, необходима сильная мотивация. Нужно правильно понять, осознать и четко сформулировать ее для себя. Иначе можно попасть в круговорот брошенных на полдороге привычек, из которого трудно выбраться: две недели вы активно и энергично работаете, потом теряете интерес, испытываете чувство вины за отказ от привычки и уже с опаской думаете о том, чтобы когда-нибудь завести еще одну.

Выстраивать действия по этому шаблону нельзя.

Если вы не настроены идти до конца, то лучше вообще не браться за дело. То время, которое тратится на освоение модели поведения, у которой изначально нет шансов закрепиться, лучше посвятить формированию другой полезной привычки, у которой есть все возможности прожить долго. Всякий раз, когда вы чувствуете, что недостаточно мотивированы для формирования той или иной привычки, выберите себе другую, а ту, первую, пока отложите. Вы сможете вернуться к ней позже.

Первый осязаемый шаг на пути к созданию новой привычки заключается в том, чтобы осознать, зачем она вам нужна. На этом этапе крайне необходимо быть безжалостно честным с самим собой. Если вы хотите начать правильно питаться потому, что вам небезразлично ваше здоровье, вы хотите прожить дольше и помочь вашим родным и близким, то такая мотивация поддержит вас в трудные времена и поможет справиться с собой. Но если вы хотите правильно питаться потому, что ваш друг считает вас толстым, то едва ли это можно назвать удачной мотивацией.

Нельзя забывать, что воодушевление становится доминантой при освоении привычки только в начале пути, а затем его сила неминуемо иссякнет и вам нужно будет полагаться на осознанно выбранную мотивацию. Спросите себя, принимая во внимание все сложности и непостоянство внешнего мира, будет ли ваша мотивация так же сильна через месяц, год? Если ответ «нет», то не нужно связываться с этой привычкой.

Или, в крайнем случае, займитесь этим делом не в такой интенсивной форме.

Может быть, мотивации будет достаточно только для того, чтобы перестать есть мороженое, но не полностью отказаться от фастфуда. Если у вас дела обстоят примерно так, то будьте честны перед собой и ставьте задачи соразмерно своим возможностям. В большинстве сфер жизни всегда лучше попробовать и не преуспеть, чем не пробовать вовсе. В случае с формированием привычек лучше сначала преуспеть в освоении несложной и уже на этом фундаменте продолжать строить все здание.

Обретение мотивации

Порой вам приходится формировать новую привычку из-за давления извне, но у вас нет жгучего желания рушить привычный порядок вещей. Шанс преуспеть в таких условиях небольшой, поэтому необходимо научиться обретать мотивацию в любых обстоятельствах.

Запишите на листочке эти четыре вопроса.

1. Что хорошего произойдет, если я буду следовать этой привычке?
2. Что плохого произойдет, если я буду следовать этой привычке?
3. Что хорошего произойдет, если я не буду следовать этой привычке?

4. Что плохого произойдет, если я не буду следовать этой привычке?

Для каждой привычки вы должны найти несколько объяснений по всем пунктам.

В категории 1 и 4 попадут мотивирующие ответы, в 2 и 3 — демотивирующие. Есть соблазн написать только мотивирующие положения, но тогда ваш список не будет правдивым и вы не сможете ему доверять. Поэтому напишите ответы на все вопросы.

Когда вы увидите, что позитивные пункты количественно или качественно превосходят негативные, то у вас перед глазами будет адекватная, честная оценка ваших возможностей и определится явный победитель.

Помните, что одно глобальное позитивное действие побеждает несколько негативных. Необходимо внимательно вчитываться в каждый пункт и визуализировать возможный сценарий событий, чтобы прочувствовать все на себе. Какой из пунктов для вас самый притягательный? Какой больше всего пугает?

Пройдитесь по ним в своем воображении, представьте, какой будет ваша жизнь при каждом из описанных обстоятельств — с новой привычкой или без нее. И тогда у вас появится искреннее желание последовать полезному шаблону.

Чтобы обрести полную уверенность в состоятельности своей мотивации, напишите несколько слов о том, почему вы хотите начать работать над новой

привычкой. Вам это может показаться лишним, но такой метод очень эффективно работает, и именно поэтому я считаю этот прием необходимым.

Восемь лет назад я решил перейти на новый режим сна и ложиться спать на пятнадцать минут каждые четыре часа, а не на восемь часов ночью. Придерживаясь этого режима, можно сократить время сна на шесть часов в сутки и при этом оставаться свежим и отдохнувшим. Если удастся преодолеть жесточайший переходный период.

На второй день я в полубессознательном состоянии написал самому себе письмо, в котором изложил все положительные стороны нового режима и предполагаемые прекрасные результаты освоения этой привычки. Также я указал все негативные последствия, которые могут проявиться, если я не буду придерживаться такого режима. Сегодня мне страшно неловко думать об этом письме, но в тот момент оно сослужило свою службу.

Каждый раз, когда я решался махнуть на все рукой, я читал это письмо, заряжался сохранившимся в нем энтузиазмом и благодаря паре серьезных доводов был вновь в состоянии продолжить испытание. Я точно знал, что могу доверять тому, что сам написал, и следовал самостоятельно составленному руководству.

Начинайте с несложных, но регулярных действий

Предположим, вы определили, что стали принимать все слишком близко к сердцу и склонны к импульсивным поступкам. А значит, правильной привычкой было бы начать раз в два дня погружаться в медитацию на тридцать минут. Звучит очень разумно и обоснованно. Но что, если вы всерьез переживаете, что воодушевление пройдет, а жизнь со своими законами не оставит вас в покое — и тогда вы не сможете посвящать медитации столько времени, сколько запланировали?

Попробуйте одновременно увеличить частоту выполнения прививаемых действий и минимизировать их интенсивность. То, что привычно выполнять ежедневно, тяжело пропустить или вовсе игнорировать, а то, что нужно делать с небольшой интенсивностью, легко выполнимо. Эта комбинация повысит ваши шансы на успешное овладение привычкой.

Как только вы достигли первого, пусть даже незначительного успеха, можно начинать работать над закреплением привычки. Поэтому лучше не начинать с тридцати минут через день, а попробовать медитировать каждый день всего по минуте. Звучит глупо, и, скорее всего, в таком виде медитация не принесет никаких результатов, но когда это действие станет частью вашей жизни, вам не составит труда увеличить время до двух минут. Затем до пяти, десяти и пятнадцати. К этому моменту вы уже настолько привыкнете к этому занятию,

что запросто сможете урезать частоту медитаций, одновременно увеличив их длительность до тридцати минут.

Если применять этот принцип и постепенно идти от частых кратковременных занятий к более продолжительным, намеченной цели вы достигнете нескоро. На это могут уйти несколько месяцев, а может, и год. Если вы хотите мгновенного результата, пропустите этот пункт. Но если вы видите результат в долгосрочной перспективе, то вам ясно, что само по себе наличие привычки — уже половина дела. Кумулятивное воздействие кратковременной, но регулярной медитации оценивается выше, чем благо от продолжительной медитации, повторять которую вам надоест уже через две недели.

Начните с кратких, но последовательных и регулярно выполняемых необходимых действий, а затем увеличьте интенсивность до доступного предела. Лучше в медленном темпе приблизиться к финишной отметке, чем выдохнуться еще на старте.

Волшебство ежедневных привычек

Неважно, говорим мы о правилах, обладающих фундаментальной важностью, или о менее значительных, вы должны настраивать себя исполнять их ежедневно. Существуют несколько факторов, которые делают ежедневные привычки самыми легкими.

Главной опасностью для идущего по пути самосовершенствования становится оправданное изменение

планов. Например, вы решили для себя, что будете наводить порядок в доме каждое воскресенье. Но однажды в этот день вы пригласили друзей и вечеринка затянулась до поздней ночи. Работы прибавилось, а энергии уже не хватает. И вы решили перенести уборку на понедельник.

Но, будучи занятым человеком, вы уже заранее распланировали себе и весь понедельник. Еще накануне вечером в полном бессилии вам было легко представить, как вы все приберете завтра, но на деле найти время на это в течение рабочего дня оказалось трудно. И вот уборка откладывается еще на несколько дней до тех пор, пока вы, наконец, не решите оставить все как есть и навести порядок в следующее воскресенье.

Каждое решение в момент его принятия было абсолютно рациональным, но одно за другим они тащат вас по нисходящей и угрожают разделаться с вашей новой привычкой — заниматься уборкой каждое воскресенье.

Напротив, ежедневные привычки обладают иммунитетом против оправданного изменения планов. Если вы взялись наводить порядок в доме каждый день, то не можете перенести уборку с сегодня на завтра. Вместо этого вы просто пропускаете день, к чему, кстати, у вас тоже должно быть выработано отвращение.

Несмотря на то что оправданное изменение в расписании ведет к неминуемому провалу, все равно кажется, что так делать можно и успех предприятия

гарантирован. В случае с прогулами такого ложного ощущения не возникает.

Ежедневная привычка занимает место в вашем сознании. Тяжело держать в голове сложное разнообразное расписание на неделю, но каждый из нас четко знает, что необходимо выполнять изо дня в день. На внедрение в сознание новой привычки уходит примерно две недели, но потом она становится неотъемлемым пунктом каждодневной программы. Я пишу каждый день в течение уже примерно девяти месяцев. Если я не сяду писать сегодня, то буду чувствовать, что что-то не так, как будто я забыл почистить зубы.

И последнее: выполнение ежедневных привычек обычно требует минимума усилий. Обычно уходит совсем немного времени на наведение порядка в доме, который был прибран всего двадцать четыре часа назад. Желание прогулять или отложить маленькое дело куда меньше, чем искушение избежать выполнения большого. Есть серьезная вероятность того, что причины нежелания решать маленькие задачи имеют природу не физическую, а психологическую. А с этим мы в состоянии справиться. Если вам на уборку нужны пять часов, а у вас есть только два, придется отказаться от уборки. Если вам нужно всего тридцать минут, но просто не хочется тратить на это время, вы сможете убедить себя и победить собственную лень.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

