

Понедельник: привычки

Мы то, что мы делаем изо дня в день.

А значит, совершенство —
результат не действия, а привычки.

Аристотель

Фокусные зоны

Что такое привычка?

Составьте список своих привычек.

Решите, какие привычки вы хотели бы иметь.

Что вы предпримете, чтобы изменить свои привычки?

Первый день адской недели начинается с внимания к привычкам. Почему? Потому что они много говорят о том, кто мы есть и чего способны достичь. Они управляют нашим поведением, определяют наши приоритеты и диктуют наши решения — и зачастую мы даже не замечаем этого. Вот почему привычки крайне важны, когда речь заходит о достижениях, и знать о своих привычках необходимо, если хочешь совершенствоваться.

Достаточно одного *взгляда* на вас, чтобы составить представление о многих ваших привычках. Насколько активно вы занимаетесь спортом. Занимаетесь ли вообще. Предпочитаете силовые упражнения, упражнения на выносливость или комбинируете те и другие. Макияж. Бритье. Ваше лицо тоже о многом говорит. Ухаживаете ли вы за ним, не злоупотребляете ли алкоголем. Чисто выбритые щеки или щетина помогут сделать выводы о ваших привычках. Стрижка. Белые, желтые или коричневые зубы говорят о том, насколько тщательно вы чистите их, и даже о том, что обычно кладете себе в рот. Ваша одежда тоже способна кое-что поведать. Выглажена ли рубашка? Даже глаженная рубашка не всегда выглядит глаженной. Видны ли продольные складки на рукавах? Начищены ли ботинки?

В пять утра понедельника звонит будильник. У вас возникает такой же порыв, как и у любого человека на земле: ухо ловит этот звук и посылает сигнал мозгу, тот медленно формирует мысль о том, что больше всего на свете вам хотелось бы выключить будильник и снова уснуть.

Давайте разберем эту ситуацию подробнее. Она обязательно возникнет, и я хотел бы, чтобы вы были к ней готовы. Кроме того, в ней содержатся все признаки и элементы поведения, контролируемого привычкой.

Желание отложить утренний подъем — пожалуй, самая закоренелая из привычек. А кнопка повторного сигнала

будильника на мобильных телефонах — одна из самых часто используемых. Что же на самом деле происходит? Тело спит, пульс замедлен, всем существом вы погружены в режим экономного потребления энергии. И вот звенит будильник. Вы просыпаетесь и первым делом проверяете, как себя чувствуете. Вы ждете, когда организм сообщит вам, как относиться к текущему положению. И что же говорит ваше тело? Конечно, оно советует вернуться ко сну, поскольку вы чувствуете себя уставшим. Вы слушаетесь, нажимаете кнопку отложенного звонка и продолжаете спать.

Из этой главы вы узнаете, что существует несколько способов изменить подобные привычки. Разумеется, можно по-прежнему действовать по описанному выше алгоритму, только вместо того, чтобы прислушиваться к организму, делать наоборот: заставлять себя встать и следовать здравому смыслу. Возможно, это сработает один или два раза, но велика вероятность, что однажды этот фокус не удастся. Почему? Потому что ваш способ мышления в этой ситуации не изменился. Вы по-прежнему думаете, что больше всего вам хотелось бы подольше поспать. Единственная разница в том, что теперь вы заставляете себя преодолеть это желание.

Или вы можете создать новую привычку.

Некоторые привычки трудно изменить. Однако исследования говорят о том, что действие превращается в привычку

после определенного числа повторений. Оно становится составной частью реакции, и вам уже не приходится предпринимать сознательных усилий — вы просто действуете. Но в период становления новой привычки крайне важно быть предельно внимательными.

Первое, что вам понадобится, — напоминание о новой привычке. Например, вы можете поставить будильник в непривычное место или установить на нем другую мелодию. Следующий шаг — придумать вопрос, который вы будете задавать себе, просыпаясь утром, — правильный вопрос, на который последует правильный ответ. Какое событие я жду сегодня? Если задавать себе этот вопрос каждое утро на протяжении двух недель, то, скорее всего, этот вопрос начнет автоматически возникать у вас в голове после звонка будильника. Звучит слишком просто, но это работает. Когда вы задаете себе вопрос, мозг старается найти ответ. Даже если ответа нет, подсознание попытается его отыскать. И когда вы наконец извлечете простой и приятный ответ (я жду время обеда, вечерний поход в кино, чашку кофе после завтрака, рабочую планерку), ваша голова станет на десять процентов яснее. Ваше внимание будет направлено в русло позитива.

Многие люди не верят, что это работает. Однако мысленная сосредоточенность — важная часть ментальной подготовки. Только от вас зависит, о чем вам думать. Приятная мысль вызывает желание встать с постели. Кто-то думает

о своей мечте, о большой цели. Я, например, вспоминаю о своих конкурентах.

Выбор есть всегда. Когда Сьюзан Петтерсен выходит на поле для гольфа во время соревнований, она предпочитает мыслить жизнеутверждающе и оптимистично, а не враждебно и пессимистично. Одни люди — оптимисты, другие — пессимисты. Я считаю, что в огромной степени это вопрос выбора. Это ваш выбор. Судьба близнецов, воспитанных одними и теми же родителями в одной и той же среде, как правило, различна. Причина — в том глубинном отношении к жизни, которое выбирает каждый человек. Я убежден, что, если кто-то проявляет больше оптимизма, чем большинство окружающих, он пойдет иной дорогой, нежели тот, кто склонен к пессимизму, скепсису и критике.

Я уверен, что часть личностных особенностей дается нам от рождения и что особенности характера определяют наше поведение в разных жизненных ситуациях, но вместе с тем я верю, что любой человек способен скорректировать или изменить свое отношение к миру.

Я считаю, что очень важно рано вставать, потому что это укрепляет характер. В современном мире люди крайне редко испытывают свои физические возможности, а ранние подъемы — весьма подходящий способ. Необходимость доставляет дискомфорт, а когда появляется дискомфорт, разнообразные инструменты-помощники оказываются как раз кстати.

Ранние подъемы можно сделать более легкими при помощи некоторых нехитрых приготовлений. Купите вечером свой любимый сок, свежее испеченный хлеб, начинку для сэндвича и немного яиц. Так вы заставите себя предвкушать следующее утро. Вы можете напомнить себе, что после пробуждения вас ждут вкусный завтрак и любимая радиостанция. Нелишне вечером подготовить одежду на утро, чтобы собираться на работу было быстрее и легче.

По всему миру продано более пятнадцати миллионов экземпляров книги Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей»* — это одна из самых значимых книг по личностному росту, изданных за последние десять лет. Как следует из названия, это книга о навыках, но также она и о людях. Главная ее цель — дать компаниям и организациям инструменты повышения эффективности. Однако внимание Кови направлено не на внешние факторы, как это часто бывает. Его интересуют факторы внутренние.

Автор описывает три стадии развития личности и семь навыков, которые им сопутствуют. Сможет ли человек дойти до третьей стадии, зависит от того, приобретет ли он эти семь навыков.

Первую стадию Кови называет «зависимость». Каждый из нас начинает с этой точки. Нам нужны другие люди,

* Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. — М. : Альпина Паблишер, 2015.

чтобы выжить. Те, кто не занимается саморазвитием, так и остаются на этой стадии.

Вторая стадия — *«независимость»*. Личностный рост означает, что мы способны принимать больше ответственности за свои действия, а значит, становиться более независимыми.

Последняя, третья стадия — *«взаимозависимость»*. Человек на этой стадии все еще независим в плане способности отвечать за свои действия, но в то же время он достаточно проницателен, чтобы понимать: для достижения целей ему нужны и другие люди. Такой человек осознает значимость сотрудничества.

Кови утверждает, что существует семь навыков, которые сопровождают личность на пути от зависимости через независимость к взаимодействию.

1. Быть проактивным.
2. Начинать, представляя конечную цель.
3. Сначала делать то, что необходимо делать сначала.
4. Мыслить в модели «выиграл/выиграл».
5. Сначала стремиться понять, потом — быть понятым.
6. Достигать синергии.
7. Заточивать пилу.

Первые три навыка помогают подняться от зависимости к независимости.

Следующие три — от независимости к сотрудничеству.

Последний, седьмой навык способствует усилению предыдущих шести.

Как же обрести эту семерку навыков? Нужно отдавать себе отчет в своих действиях и систематически повторять их, пока они не дойдут до автоматизма и не станут — само собой! — привычками. Привычка не воспринимается как нечто трудоемкое или требующее жертв. Вы начинаете что-то делать точно так же, как одеваетесь по утрам, как с улыбкой приветствуете знакомых на улице, как выключаете свет перед сном или как берете трубку, когда звонит телефон.

Четвертый день испытаний выдался для парашютистов тяжелым. Форсированные марши день напролет. От стоянки к стоянке. Бесконечные трудные задания. Наступила ночь, а мы все продолжали идти. Дошли до лагеря, легли в спальные мешки. Можно ли вообще засыпать? Я не знал, сколько времени у нас есть. Ну да ладно... тело измучено, окоченело, покрыто синяками и болит. Уснул. Проснулся от чьего-то голоса: «Готовься отправляться через семь минут». На самом деле я даже не проснулся, а просто услышал, как кто-то сказал эту фразу. Меня нужно было как следует потрясти, чтобы разбудить. Я так устал, что попытки вылезти из спального мешка отдавались болью. Я задал себе вопрос, для чего я делаю все это, — и это помогло. Но самое главное, к этому

моменту я уже приучил себя рано вставать по утрам. Я привык чувствовать дискомфорт, но все равно подниматься с постели.

Я никогда не сделал бы то, что сделал, не будь у меня привычки к пунктуальности, порядку и прилежанию, не будь у меня намерения концентрироваться на одном деле за раз.

Чарльз Диккенс

Что такое привычка?

Привычку можно определить как повторяющуюся и часто бессознательную модель поведения, зафиксированную множественным воспроизведением. Если подумать, то легко вспомнятся конкретные примеры. Скорее всего, связанные с другими людьми. Причем первыми на ум приходят так называемые вредные — то есть нежелательные — привычки. Ковыряние в носу. Привычка перебивать. И так далее.

Итак, вот три признака привычки.

1. Она носит автоматический характер.
2. Она постоянно повторяется.
3. Человек, которому она свойственна, не догадывается о ней или замечает ее лишь изредка.

Привычки вызваны не инстинктами, они — результат заучивания. Мы не рождаемся со склонностью грызть ногти.

Мы приобретаем эту модель поведения по той или иной причине. Тот факт, что привычки приобретаются, очень важен, так как он означает, что от привычек можно избавиться и заменить новыми. Третий пункт вам пригодится в предстоящей работе, потому что осознание своих привычек — уже полдела. Для этого вам, скорее всего, придется обратиться к окружающим и попросить их об обратной связи.

В следующем параграфе вам предстоит перечислить свои привычки — хорошие и плохие. Но прежде, чем мы двинемся дальше, хочу рассказать немного о том, что показали и продолжают показывать исследования в этой области и какое значение сделанные выводы имеют для психологов и для меня как тренера по личностному росту.

В своей первой книге — «Без жалости к себе» — я много пишу о привычках, о тех повседневных мелочах, малейшее улучшение которых способно привести к поразительным переменам.

Первоклассным спортсменам приходится думать в этом ключе постоянно, ведь они и так уже невероятно хороши в своем деле. Только благодаря мелочам они еще могут выигрывать по-крупному — именно в этом они способны совершенствоваться, чтобы обходить соперников.

Привычки и мелочи — две стороны одной медали. Менять привычки трудно, однако, если вы делаете это медленно, но верно, велики шансы, что перемена закрепится надолго.

Адская неделя поможет вам ускорить этот процесс. Я уверен, что, сосредоточившись на своих привычках и целенаправленно их корректируя, вы сможете получить эффект даже за семь дней.

В своей книге *The Power of Habit** Чарльз Дахигг рассказывает о Тони Данги, который семнадцать лет проработал помощником других тренеров в НФЛ**. За эти годы он четырежды проходил собеседование на позицию главного тренера. Все четыре раза — безуспешно, отчасти из-за своей нетрадиционной тренерской философии. Он уверял, что дорога к успеху для команды пролегает через изменение привычек игроков. Данги объяснял: игроки должны принимать меньше решений непосредственно во время матча. Он хотел, чтобы они действовали на автомате, то есть по привычке. Тренер был уверен: если ему удастся привить игрокам правильные привычки, они будут побеждать.

Владельцы клубов интересовались, как Данги намерен формировать новые привычки. Тот отвечал, что речь идет не о совершенно новых привычках, а об изменении старых. И здесь мы подходим к сути всей книги Дахигга. Он описывает привычки в виде трехступенчатой петли, которая содержит знак, или «пусковой механизм»,

* Дахигг Ч. Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. — М. : Карьера Пресс, 2015.

** НФЛ (National Football League) — профессиональная лига американского футбола в США.

запускающий процесс, «привычные действия», которые приносят пользу, и «награду». Наиболее значимое открытие Данги состоит в том, что плохую привычку невозможно истребить полностью. Но ее можно скорректировать. Для этого нужно оставить прежний пусковой механизм и прежнюю награду, но изменить срединную часть — привычные действия. Дахигг называет это «золотым правилом изменения привычки»: большинство привычек поддаются изменению, если пусковой механизм и награда остаются прежними.

Как дальше сложилась жизнь Тони Данги? В 1996 году он наконец стал главным тренером команды *Bussaneers*, которая на тот момент считалась одной из самых слабых в НФЛ. Под руководством Данги команда оказалась в числе сильнейших в лиге. Сам Данги сегодня — один из наиболее уважаемых тренеров США, а его подход применяют во многих видах спорта.

Вся вторая половина человеческой жизни
составляется обыкновенно из одних только
накопленных в первую половину привычек.

Федор Достоевский

Составьте список своих привычек

Когда дело доходит до изменения привычек, важно трезво отдавать себе отчет, какие из них у вас уже есть — и хорошие, и не очень. Это относится как к повседневным (что

вы съедаете на завтрак, как ведете себя на деловых встречах), так и к ментальным привычкам (что вы обычно себе говорите, как ведете внутренний диалог, как реагируете на непредвиденные обстоятельства). Цель адской недели — выявить их, развить полезные, а вредные заменить привычками получше.

Первый шаг — определить, какие привычки у вас есть, и оценить их. Какие привычки полезные, а какие нет? Какие вы хотите развить, а от каких избавиться?

Следующий шаг — внедрить хорошие привычки и превратить их в автоматические модели поведения и мышления, что позволит вам задействовать их не задумываясь. Вам не нужно каждое утро принуждать себя чистить зубы.

Вы просто идете и чистите. То же самое происходит со множеством других вещей. Если вы привыкли в понедельник утром звонить своим самым недовольным клиентам, вы просто звоните не раздумывая. Тех же, у кого нет такой привычки, перспектива неприятных разговоров терзает целую неделю. Они растрачивают массу времени и энергии, а задача так и остается невыполненной.

Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Запишите на нем свои хорошие и плохие привычки. Все, которые придут на ум. Больше не можете вспомнить ни одного примера?

Начните собирать обратную связь. Спрашивайте друзей, коллег, детей, какие полезные и вредные привычки вам свойственны. Убедитесь, что получили отзыв хотя бы от одного человека из каждой сферы своей жизни. Прокрутите в памяти свой обычный день — минута за минутой — и спросите себя: «Как я обычно веду себя? Что я делаю? Как могу изменить и улучшить свои привычки?»

К тому моменту, когда вы закончите список, вы наверняка сделаете несколько важных открытий. Но помните: не спорьте с теми, кто дает вам обратную связь. Если коллега заявляет, что в работе вы проявляете слабую подготовленность и непоследовательность, что вы редко бываете сосредоточенными на планерках, что вы постоянно перебиваете и слушаете только то, что говорите сами, — кивните и запишите все сказанное без возражений. То же вам придется сделать, когда ваши дети скажут, что на голове у вас вечный бардак и что вы только делаете вид, будто слушаете, как у них дела в школе, а на самом деле утыкаетесь в телефон; или когда жена выдаст, что вы слишком шумно едите и кладете локти на стол. Примите это и запишите! Будем надеяться, что, собирая отзывы, вы получите и приятные сюрпризы.

Прежде чем мы начнем говорить о смене привычек, я хотел бы привести несколько типичных примеров полезных и вредных привычек, которые мы демонстрируем с утра до вечера.

По утрам вы еле плететесь в ванную, напевая что-нибудь или включая радио?

Вы чистите зубы кое-как или делаете это тщательно, используя в том числе зубную нить?

Вы бреетесь небрежно или тщательно? Обращаете ли внимание на волоски между бровями, в носу и в ушах?

Вы накладываете макияж как обычно или задумываетесь, как хотите выглядеть именно сегодня?

Доставая рубашку или блузку, вы думаете, что и так сойдет, или тщательно проглаживаете вещь?

Надеваете первое, что попадет под руку, или продумываете, что надеть, чтобы выглядеть элегантно и соответствовать случаю, — и есть ли для такого подхода особая причина?

По утрам вы угрюмы и даже не пытаетесь скрывать раздражение или принимаете начало дня оптимистично, а за завтраком демонстрируете радость и энтузиазм?

Вы пропускаете завтрак или едите и пьете по утрам что-то полезное?

За завтраком вы пялитесь на пакет молока на столе или внимательно читаете газету?

Вы идете на работу неохотно, сутулившись, или выпрямляете спину, улыбаетесь и всем своим видом выказываете воодушевление?

Вы открыты для окружающих, всегда в хорошем настроении и светитесь оптимизмом с самого утра или немного замкнуты?

Вы оставляете грязную тарелку на столе или убираете ее в раковину?

Вы планируете свой день или плывете по течению?

Предпринимаете ли вы что-то, когда начинаете уставать?

Ваши рукопожатия вялые или энергичные?

Вы забываете имена людей, которых приветствуете?

Когда вы знакомитесь с новыми людьми, ваш взгляд рассеян?

Пользуетесь ли вы социальными сетями в рабочее время?

На встречах и во время разговоров вы внимательно слушаете?

Внимательны ли вы к окружающим? Замечаете ли, как они справляются со своими делами? Что вы можете сделать, чтобы помочь им?

Вы сразу принимаетесь за дело или откладываете его на потом?

Вы берете инициативу в свои руки или оставляете все как есть?

Придерживаетесь ли вы здорового питания? Перекусываете ли между основными приемами пищи, чтобы поддерживать свои силы?

Правильно ли вы определяете приоритеты?

Обращаетесь ли за помощью, когда есть необходимость?

Работаете усердно и эффективно?

Вы сосредоточены?

Насколько часто, открывая электронную почту, вы щелкаете на новое сообщение, читаете его до середины и закрываете, поняв, что от вас требуются какие-то действия?

Что вы делаете, возвращаясь на автомобиле с работы: включаете радио, делаете нужные телефонные звонки или слушаете хорошую аудиокнигу?

Проводя время с детьми, вы сосредоточены на текущем моменте?

Вы рано или поздно ложитесь спать?

Отправляясь в постель, чему вы радуетесь?

Привычки становятся характером.

Овидий

О смене привычек

Одна из задач адской недели — помочь вам развить привычку к совершенству. А значит, повысить свою продуктивность, получать больше положительных отзывов от окружающих и, следовательно, лучше себя чувствовать.

Каждый раз, говоря о привычках, я вспоминаю свою сестру. В школе я выбивался из сил, чтобы получать высокие оценки. Мне удавалось достичь желаемого, но я работал над этим как проклятый. Меня считали ботаником и старались держаться подальше. Сестра же училась в размеренном темпе, день за днем, с девяти до четырех. Ни больше ни меньше. Она не только получала высокие баллы, но и располагала кучей свободного времени после учебного дня — при этом она всегда знала, что уже сделала и что ей осталось. Моей сестре удалось установить новый рекорд школы по общему числу высоких баллов, она продолжила показывать образцовые результаты и в старшей школе, и в юридическом вузе. Ее оценки были настолько хороши, что многих это раздражало, тем более что со стороны

казалось, будто они даются ей легко. А ее секретом были полезные привычки и рутинные действия.

Те, кто хорошо меня знает, в курсе, что мне нравится думать, будто время от времени можно поднажать и проработать круглые сутки. Но если постоянно работать в таком ритме, это обязательно отразится и на продуктивности, и на жизни в целом. Тогда такой подход превращается во вредную привычку. Если вы хотите долгое время поддерживать работоспособность, без полезных привычек не обойтись — равно как и без отдыха, восстановления, общения с семьей и друзьями. Я остановлюсь на этом подробнее, когда буду говорить о программе на субботу и воскресенье — завершающие дни адской недели.

Говорят, богатейший человек в Китае работал по семнадцать часов в сутки в течение сорока лет безо всяких отпусков. Может быть, это правда, а может быть, и вымысел. В любом случае звучит не слишком привлекательно и едва ли отвечает здравому смыслу. Даже учитывая все его достижения. Не исключено, что, позволь он себе как следует отдохнуть и расслабиться, заработал бы еще больше.

Среди моих клиентов много женщин, которые страдают от так называемого синдрома умницы. Они хотят все делать идеально и на меньшее не согласны. Это весьма распространенная и однозначно очень вредная привычка. Такие женщины берут на себя слишком много обязанностей и не в состоянии сказать «нет». В этом нет ничего

хорошего, потому что тот, кто мыслит в подобном ключе, обязательно выбивается из сил. И наверняка замучает всех вокруг. Проблема этих женщин (и многих мужчин, живущих по тому же принципу) в том, что они не используют клавишу включения и выключения — они всегда действуют в одном режиме и поэтому не различают, когда дело действительно требует совершенства, а когда достаточно приемлемого результата.

Мне нравится фраза «вполне нормально» — выражение, которое подходит для великого множества «рабочих ситуаций» и в профессии, и в личной жизни. Необходимо учиться разделять задачи разного порядка. Если доводишь до совершенства дело, которое можно оставить на «нормальном» уровне, только зря растрачиваешь энергию и испытываешь терпение окружающих. В этом случае лишь демонстрируешь слабое определение приоритетов. Никто не ожидает от вас сверхусилий, а потому вы не получите обратной связи и не принесете пользы компании.

Когда я говорю своим клиентам, что в стремлении к идеалу нет ничего хорошего, если задание можно выполнить «нормально», для многих из них это становится откровением. «То, что вы делаете, плохо, — объясняю им я. — Ваша работа оставляет желать лучшего, потому что вы стараетесь добиться совершенства во всем. Если вы хотите делать по-настоящему достойную работу, нужно научиться определять приоритеты». Мои слова дают им неплохой толчок, потому что эти люди искренне хотят хорошо делать свое дело.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

