

Рік корисних звичок

ПОВНИЙ КУРС ЗНАТЬ, ЩОБ НАБУТИ НАВИЧОК,
ВАЖЛИВИХ ДЛЯ ДОБРОБУТУ І ЩАСТЯ



Харків
Моноліт Bizz
2022

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

P50 Рік корисних звичок. Повний курс знань, щоб набути навичок, важливих для добробуту і щастя / укл. ООО «Смарт Ридинг»; пер. з рос. О. Ткаченко. — Харків: Моноліт Бізз, 2022. — 216 с.

ISBN 978-617-7966-81-3

Здоровий спосіб життя, позитивне мислення, організованість, «правильні» звички, супутні успіхи, — цим темам присвячено безліч книжок. Не кожному до снаги прочитати їх, а що й казати про практичне застосування всіх порад. Перед вами видання, яке пропонує комплексний системний підхід до формування корисних звичок протягом 21—30 днів. Тут викладені основні ідеї 15 ретельно дібраних бестселерів, що допоможуть зосередитися на головному, заощадити час і не втратити ентузіазму на шляху до важливих змін.

УДК 304.3

Аудіоверсія:

Невдовзі з'явиться аудіоверсія цього збірника українською. Наразі пропонуємо завантажити аудіокнижку російською. Якщо ж хочете дочекатися української, напишіть нам листа на адресу pub@bizz.monolith.in.ua з темою «Де моя аудіокнижка? (Рік корисних звичок)». Коли вона буде готова, ми одразу надішлемо її вам.

Код для завантаження:  за адресою: bit.ly/2XGttqC

© Укладання й оформлення ООО «Смарт Ридинг», 2021

© Ткаченко О. О., пер. з рос., 2021

© ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз», видання українською мовою, 2022

Усі права застережено, у тому числі право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва надає компанія Web-protect





ISBN 978-617-7966-81-3

Рік на вдосконалення

Правильне харчування, користь руху, усвідомленість, цілющий вплив медитації... звісно, усі ми чули про таке. А що з цього стало нашою другою натурою? Що стало нашою звичкою і повсякденною потребою? Часто ми змушені визнати, що небагато.

Зазвичай нам здається, що зміна звичок — щось глобальне, що потребує чималих зусиль і відмови від комфортного способу життя. Чудова новина: це не так!

Дрібні, ледь помітні, але регулярні дії можуть кардинально змінити наше життя. Якщо ми робимо одне віджимання на день, це набагато ліпше, ніж якщо ми геть нічого не робимо. Процес формування звичок добре вивчений, розкладений на атоми, доступний для використання. Будь-яку звичку, що не потребує високого рівня майстерності, реально сформувати за 21—30 днів.

За що ми й візьмемося. Зробімо це разом — збагнімо, як формуються звички, і набудьмо тих, які важливі для наших добробуту та щастя. У збірнику ви знайдете матеріал, важливий для розуміння, та інструменти для закріплення звичок.

Корисних вам звичок!

1

Як? Учимся формувати звички..... 11

Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набуття корисних звичок і позбутися звичок шкідливих // Джеймс Клір

Потужна сила дрібних звичок ○ Зосередьтеся на системі, забудьте про цілі ○ Три рівні зміни поведінки ○ Петля звички ○ Чотири закони зміни поведінки ○ Перший закон: зробити сигнали очевидними ○ Другий закон: зробити виконання привабливим ○ Третій закон: зробити виконання простим ○ Четвертий закон: діставати задоволення від виконання

2

Звичка 1. Позитивне мислення 27

Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху // Керол Двек

Чим «фіксований» спосіб мислення відрізняється від «гнучкого»? ○ Спосіб мислення чемпіона ○ Спосіб мислення бізнес-лідера ○ Групове мислення ○ Спосіб мислення і взаємини ○ Як розвинути «гнучкий» спосіб мислення?

3

Звичка 2. Рух 41

Їж, рухайся, спи. Як повсякденні рішення впливають на здоров'я та довголіття // Том Рат
Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18 // Елізабет Блекберн, Елісса Епел
Людина втомлена. Як перемогти хронічну втому і повернути собі сили, енергію та радість життя // Сoger Рокед

Нерухливість — наш ворог ○ Скільки ви рухаєтеся? ○ Де взяти мотивацію? ○ Робота й рух ○ Рухатися і бути здоровими!

4

Звичка 3. Правильне харчування 51

Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби // Майкл Грегер
Їж, рухайся, спи. Як повсякденні рішення впливають на здоров'я та довголіття // Том Рат
Transcend. Дев'ять кроків на шляху до вічного життя // Рей Курцвейл, Террі Гроссман

Що не так з моїм звичним харчуванням? ○ Здоров'я починається в магазині ○ Найкорисніші продукти. Купуйте якомога частіше ○ Найшкідливіші продукти. Покладіть назад на полицю ○ Як готувати, щоб бути здоровими ○ Як їсти, щоб бути здоровими

5

Як? Зміцнюємо й використовуємо силу волі 75

Сила волі. Шлях до влади над собою // Келлі Мак'онігал

«Я робитиму», «Я не робитиму», «Я хочу»: що таке сила волі ○ Перше й основне правило сили волі: пізнай себе ○ Інстинкт сили волі: ваше тіло народжене чинити опір тістечкам ○ Втомився й не стримався: чому самоконтроль нагадує м'яз ○ Дозвіл на гріх: чому добрим дозволено бути поганими ○ Найбільший обман мозку: чому ми сприймаємо прагнення за щастя ○ Якого дідька: як каяття підштовхує нас до спокуси ○ Майбутнє на продаж: економіка миттєвих насолод ○ Заразно! Чому сила волі заразлива ○ Не читайте цього розділу: межі сили «Я не робитиму»

6

Звичка 4. Пріоритети 93

Одна справа. Як робити менше, а встигати більше // Гері Келлер, Джей Папасан

Головна навичка для успіху ○ Лиш одна справа ○ Фокус — короткий шлях до успіху ○ П'ять міфів про продуктивність

7

Звичка 5. Розпорядок 103

Таймхакінг. Як наука допомагає нам робити все вчасно // Деніел Пінк

Таємниця часу ○ Добовий ритм: сови, жайворонки і звичайні люди ○ Поїсти, погуляти, поспілкуватися ○ Повсякденні ризики: школи й лікарні ○ Життєвий цикл: початки й кінці ○ Життєвий цикл команди: середина, синхронізація, щастя

8

Звичка 6. Гігієна мозку і медитація 123

Мозок Будди. Нейропсихологія щастя, любові та мудрості // Рік Генсон, Річард Мендіус

Мозок мінливий ○ Чому ми страждаємо ○ На шляху до щастя ○ На шляху до любові ○ На шляху до мудрості

9

Як? Долаємо перешкоди 143

Пасткологія. 7 хитрощів для досягнення успіху в житті // Девід Кові, Стефан Мардікс

Ментальний навігатор ○ Сім пасток, які на нас чекають ○ Вибравшись із пастки... ○ 10 найважливіших думок

10

Звичка 7. Уміння слухати 157

Почути і зрозуміти. Основа довірчих взаємин // Майкл Соренсен

Метод валідації ○ Чотири кроки до довірчих взаємин

11

Звичка 8. Критичне мислення і творчість 169

Вступ до критичного мислення і теорії креативності // Джо Лау

Логіка і креативність — два крила вашого мислення ○ Критичне мислення ○ Основи логіки ○ Критичне мислення на практиці ○ Як ухвалювати рішення ○ Як вигадувати нове, послугуючись критичним мисленням

12

Звичка 9. Відчуття щастя 193

Досягай і процвітай. Про життя, сповнене здоров'я, мудрості й відчуття дива // Аріанна Гаффінгтон

Успіх — це не лише гроші і влада ○ Добре здоров'я ○ Медитація ○ Цифрова детоксикація ○ Якісний сон ○ Рух ○ Мудрість ○ Диво ○ Служіння ○ 10 найважливіших думок



Як? Учимося формувати звички

Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих // Джеймс Клір

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Джеймс Клір — підприємець, письменник, спортсмен і фотограф-мандрівник. Його сайт щомісяця відвідують мільйони людей. Роботи Джеймса Кліра публікують у The New York Times, Entrepreneur, Time та обговорюють на CBS This Morning. Творець The Habits Academy, у якій уже здобули освіту 10 тисяч тренерів, викладачів та керівників. Академія — це основна навчальна платформа для тих, хто прагне бути ліпших звичок у житті й на роботі.

Навіщо читати

- Збагнути, як сформувати і зміцнити корисні звички.
- Подолати брак мотивації та сили волі.
- Створити сприятливе середовище для досягнення успіху.
- Дізнатися, як повернутися на правильний курс, якщо збився зі шляху.

Потужна сила дрібних звичок

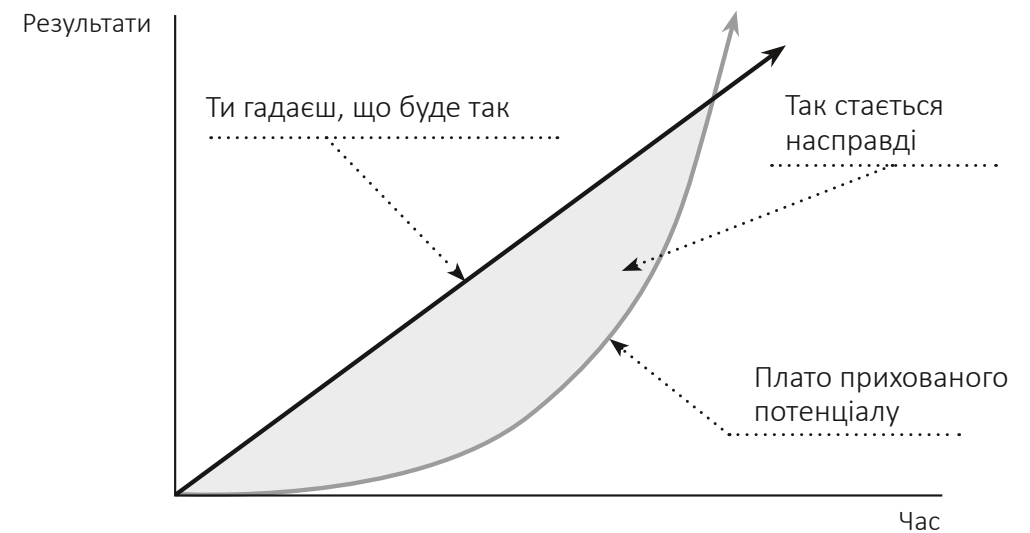
Ми часто недооцінюємо важливість маленьких щоденних дій. Ми гадаємо, що для досягнення успіху потрібні глобальні одночасні зміни. Та навіть дрібне, майже непомітне, одновідсоткове щоденне поліпшення приведе до того, що наприкінці року ви будете на 37 відсотків досконаліші в обраній царині, ніж були на початку (як працює ця математика — див. нижче). Прийняти думку про цінність маленьких змін складно, адже ми не бачимо миттєвих результатів.

Якщо ми сходили до спортзали раз, то фігура нітрохи не змінилася. Якщо вивчили нове слово іноземною мовою, то не зможемо відразу нею заговорити.

Та сама ситуація складається з поганими звичками.

Якщо ми з'їли одну цукерку, то вага не змінилася. Якщо запізнилися на ділову зустріч, то колеги пробачать.

Плато прихованого потенціалу



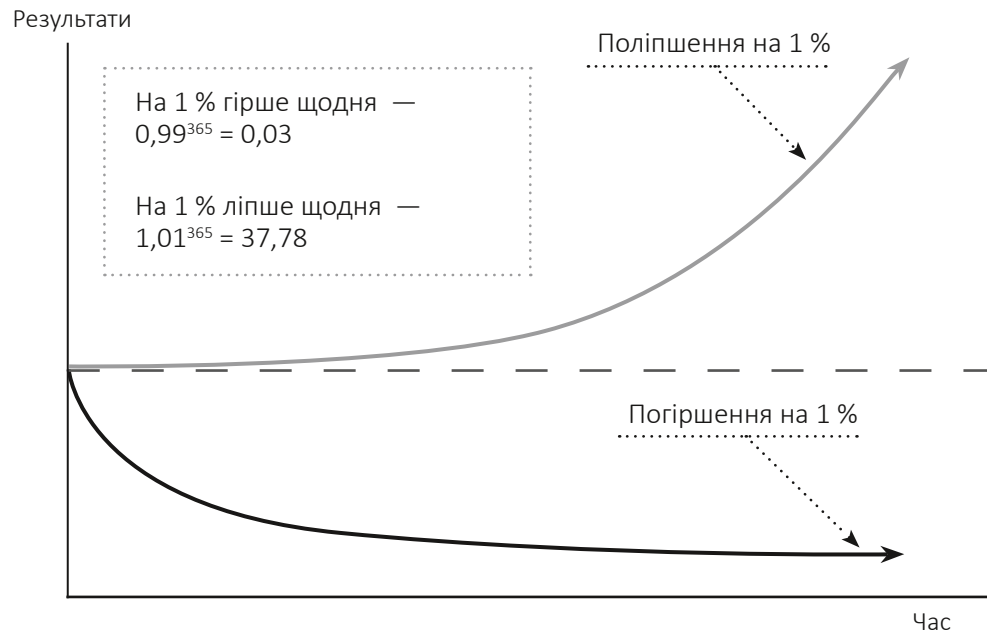
Правда полягає в тому, що і погані, і добрі повторювані дії мають накопичувальний ефект. Корисні звички роблять час нашим союзником. Шкідливі звички перетворюють його на ворога.

Якщо щодня відкладати невелику суму на накопичувальний рахунок, то за рік можна потішитися непоганими результатами. А якщо витратити трохи більше, ніж заробляєш, то до кінця року можна зіткнутися з чималими труднощами.

Іноді успіх інших людей нагадує миттєвий потужний ривок. Насправді за цим стоїть колосальна попередня щоденна робота, якої не видно протягом тривалого часу. І лише після того, як пройдено критичний рубіж — долину розчарувань, або плато прихованого потенціалу, — результат стає очевидний.

Якщо посадити бамбук, то перші п'ять років його майже не видно, бо рослина зміцнює свою кореневу систему. Щойно бамбук достатньо закріплюється в землі, він починає тягнутися вгору, виростаючи на 20 метрів за 6 тижнів.

Погляньте на графік і простежте криву дрібних поліпшень чи незначних погіршень. Ви помітите, як щоденний вибір уплине на вас за кілька років.



Зосередьтеся на системі, забудьте про цілі

Щоб дотримуватися правильної поведінки повсякчас, ви маєте зосередитися на системі, а не на цілях.

У чому полягає різниця між системою та цілями? Цілі — це результати, яких ви хочете досягти. Система — це процес або шлях, який приведе вас до бажаних результатів. Мета помічна у визначенні напрямку, а система ідеально підходить для прогресу та досягнення успіху.

Якщо ви підприємець, то вашою ціллю може бути заробіток мільйона доларів прибутку. А системою — яких людей найняти, як зменшити витрати, якої маркетингової політики дотримуватися.

Концентрація лише на цілях породжує кілька проблем:

- Переможці й переможені мають спільну мету: кожен учасник спортивних змагань мріє посісти перше місце. Та переможе лиш одна людина — зосереджена на прогресі в системі тренувань, режиму дня, харчування і мислення.
- Досягнення цілі — лише миттєва зміна. Якщо людина придбає курс із вивчення мови, то почне розмовляти нею після завершення навчання. Але далі не буде ніякого прогресу, якщо після цього не продовжувати регулярно вправлятися.
- Цілі стають на заваді щастю. Дуже часто люди відчують, що можуть дозволити собі бути задоволеними, лише коли досягають певної вагової мети. А якщо насолоджуватися процесом її реалізації, то й не треба чекати, щоб почуватися щасливими.
- Цілі не збігаються з довгостроковим процесом. Якщо під час напруженої підготовки до іспиту засвоювати нову інформацію, заглиблюючись у знання, то після його складання розвиток у цій галузі може припинитися, бо іспит далі не мотивує.

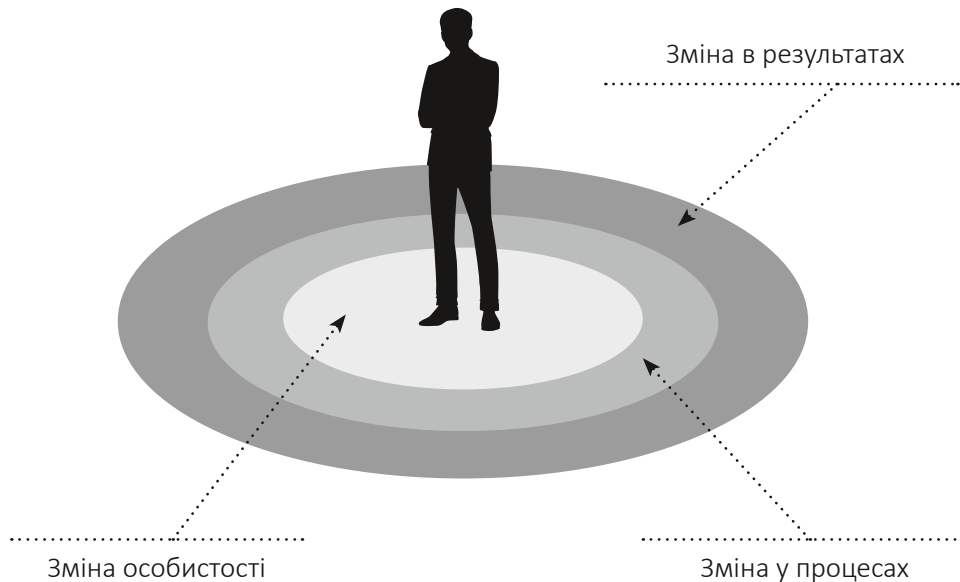
Якщо ви не досягаєте успіху, то проблема криється не у вас, а в системі, яку ви обрали.

Поліпшення системи залежить від невеликих атомних звичок, які ви можете вбудувати в систему, і так досягти чудових результатів.

Три рівні зміни поведінки

На схемі зображені три рівні зміни людської поведінки.

Три рівні зміни поведінки



Перший рівень — зміни в результатах. Публікуєте книжку, виходите на нову роботу, пробігаєте марафон.

Другий рівень — зміни у процесі, зміна звичок. Упроваджуєте нову програму тренувань, відмовляєтеся від шкідливої їжі.

Третій рівень — зміни особистості. Те, що ви думаєте про себе та інших, у що вірите.

Коли люди планують зміни, то часто не замислюються про зміну особистості, а просто зосереджуються на результатах, яких прагнуть досягти. Визначають цілі та обирають, які дії до них приведуть.

Люди вважають, що якщо ходитимуть до спортивної зали (процес), то скоро набудуть привабливої фігури (результат).

Але вони забувають, що їхні переконання можуть гальмувати досягнення цілей.

Людина вірить, що не має здібностей до мов, а отже, покине вивчення нової мови за перших-таки труднощів.

Справжня зміна поведінки — це зміна особистості.

Людина має значно більше шансів тренуватися щодня, якщо вважає себе спортсменом. І бігати за будь-якої погоди, якщо вірить, що вона бігун.

Щоб сформувати правильні переконання, треба підтвердити їх собі щоденними маленькими діями та перемогами.

Щоразу, коли малюєте картину, доводите собі, що ви художник. Щоразу, коли берете на себе відповідальність за інших, доводите собі, що ви лідер.

Двоетапний процес зміни:

- 1 Визначте тип людини, якою хочете бути.
- 2 Доведіть це собі маленькими перемогами (атомними звичками).

У процесі змін важливо фокусуватися саме на тому, якою людиною ви прагнете стати, а не на тому, що ви хочете отримати.

Це створить петлю зворотного зв'язку: ваші звички формуватимуть вашу особистість, а потім ваша особистість сформує ваші звички.

Петля звички

Процес формування нової звички складається з чотирьох стадій:

- 1 Сигнал.
- 2 Прагнення.
- 3 Реакція.
- 4 Нагорода.

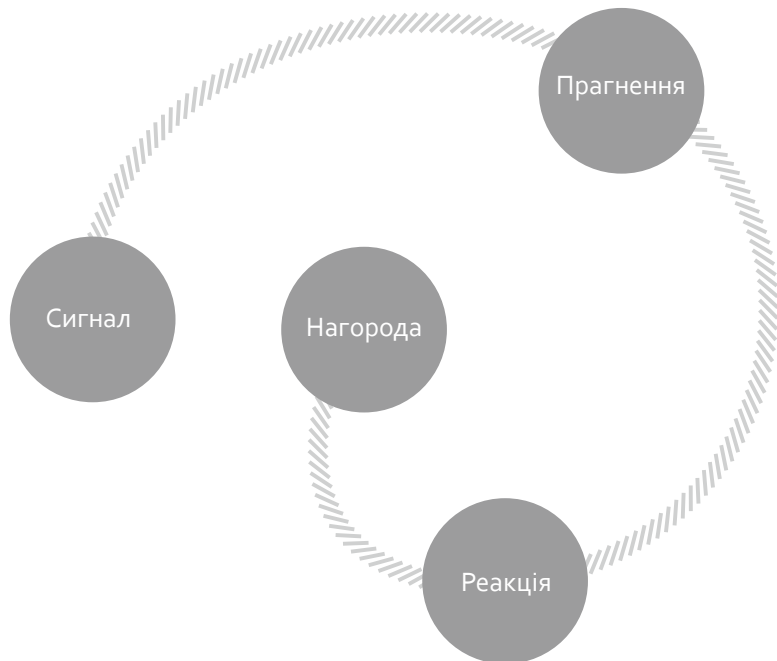
Спочатку мозок ловить сигнал, що за певної поведінки людина отримає нагороду. У відповідь виникає пристрасне прагнення заробити цю винагороду. Запускається реакція — дії, щоб дістати бажане. І зрештою на людину чекає нагорода.

Ви проходили повз цукерню дорогою до офісу й уловили вабливий запах випічки. Ви захотіли поласувати булочкою. Ви придбали булочку і з'їли. Ви відчули задоволення. Тепер купівля булочки у вас асоціюватиметься з дорогою до офісу.

Звичка формується, коли проходить через усі чотири стадії. Якщо не дотримано бодай однієї з них, то поведінка не стане звичкою.

Чотири стадії, що утворюють неврологічну петлю зворотного зв'язку (сигнал, прагнення, реакція, нагорода), зрештою дають змогу формувати автоматичні звички. Це називається петлею звички.

Петля звички



Чотири закони зміни поведінки

Процес формування звичок можна пояснити чотирма законами, або чотирма правилами зміни поведінки.

Як сформувати корисні звички

Закон 1 (сигнал)	Зробити сигнали очевидними
Закон 2 (прагнення)	Зробити виконання привабливим
Закон 3 (реакція)	Зробити виконання простим
Закон 4 (нагорода)	Діставати задоволення від виконання

Щоб позбутися шкідливих звичок, треба використовувати протилежні правила.

Як позбутися шкідливих звичок

Закон 1 (сигнал)	Зробити сигнали непомітними
Закон 2 (прагнення)	Зробити виконання непривабливим
Закон 3 (реакція)	Зробити виконання складним
Закон 4 (нагорода)	Не мати задоволення від виконання

Якщо ви хочете змінити свою поведінку на ліпше, то запитайте себе:

- Як я можу зробити це очевидним?
- Як я можу зробити це привабливим?
- Як я можу зробити це легким?
- Як я можу зробити це таким, що дасть мені задоволення?

Уявімо, що ви вирішили додати фруктів до свого раціону, щоб поліпшити здоров'я.

- Покладіть їх на найпомітніше місце, на гарну тарілку, не ховайте в холодильник.
- Купуйте щонайбільше своїх улюблених фруктів, починайте з найсмачніших.
- Обирайте ті фрукти, які можна їсти без попередньої підготовки, тобто яблука, а не диню.
- Якщо вам припадуть до смаку фрукти, які ви обрали, то ви насолоджуватиметеся ними, а ще почуватиметеся здоровішим.

А якщо ви вирішили припинити палити, то дійте інакше.

- Сховайте цигарки.
- Домовтеся, що платитимете штраф друзям чи колегам, коли вони побачать вас із цигаркою.
- Викиньте всі запальнички.
- Дозвольте собі палити лише на вулиці за поганої погоди: ви мерзнутимете, мокнутимете й не матимете насолоди від паління.

Перший закон: зробити сигнали очевидними

Перш ніж формувати нові звички чи позбутися старих, слід розібратися з уже наявними. Автор радить виписати всі свої повторювані день у день дії, позначити «+» позитивні, «-» негативні і «=» нейтральні. При цьому важливо брати до уваги, який вплив чинять ці дії в довгостроковій перспективі саме на вас.

Оптимальний спосіб упровадити нову звичку

Для впровадження нової звички найкраще використовувати «реалізацію наміру». Тобто прив'язати намір здійснити щось до конкретної дії, місця або часу. Формула така:

«Коли трапиться **ситуація А**, я **робитиму В**».

А ще точніше:

«Я **[робитиму]** о **[час]** у **[місце]**».

Я займатимуся спортом щовечора о 17:00 протягом години у тренажерній залі. Я вивчатиму англійську мову щоранку о 9:00 протягом 30 хвилин за своїм столом у кабінеті.

Коли люди переводять свої наміри з незрозумілих бажань у конкретні плани, то дуже часто досягають успіху в упровадженні будь-яких нових звичок. Головне — виконувати заплановані дії достатньо довго.

Додавання звичок

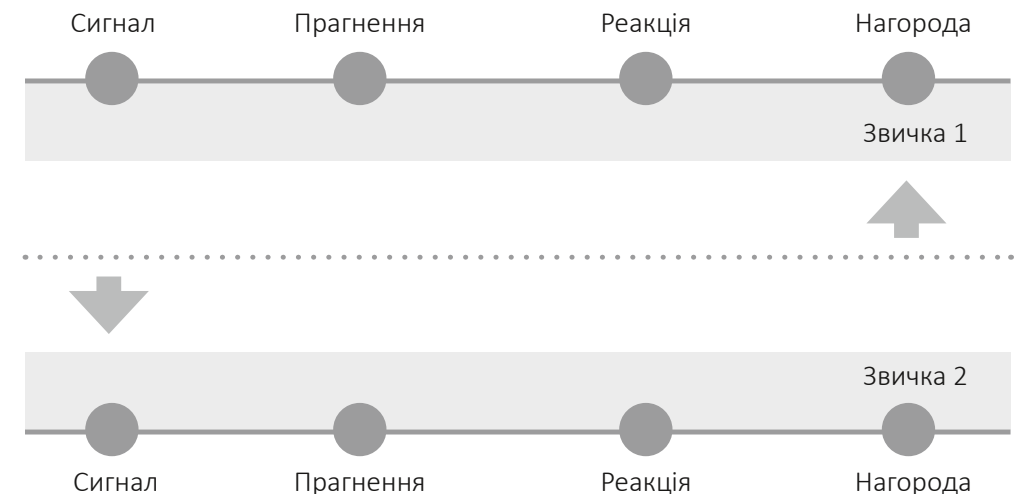
Одна з найліпших стратегій щодо впровадження звичок — це додавання нових до вже наявних. Формула додавання звичок:

«Після **[наявна звичка]** я робитиму **[нова звичка]**».

Після того як уранці вип'ю чашку кави і з'їм бутерброд, я медитуватиму протягом п'яти хвилин.

Коли обрана звичка зміцниться, можна створювати цілі ланцюжки дій.

Додавання звичок



Після того як уранці вип'ю чашку кави і з'їм бутерброд, я медитуватиму протягом п'яти хвилин. Після того як помедитую п'ять хвилин, я писатиму перелік справ на день. Після того як напишу перелік справ на день, я робитиму зарядку 15 хвилин, а потім піду під душ.

Створіть своє навколишнє середовище

Дуже часто ми робимо якісь речі не тому, що хочемо, а тому, що нас підштовхує навколишнє середовище.

Ми з'їмо цукерку, якщо вона опиниться у вазочці на столі. Замовимо кави, якщо відчуємо її аромат. Не читатимемо книжки, якщо по неї треба йти до іншої кімнати, а радше подивимось телевізор, якщо пульт лежить поруч.

Для формування правильних звичок важливо створити собі правильне навколишнє середовище. Це допоможе відчути сильніший контроль над своєю поведінкою і досягти успіху.

Хочете пити більше води? Щоранку ставте собі на робочий стіл маленькі пляшечки, а ще встановіть кулер для води в кабінеті.

Другий закон: зробити виконання привабливим

Що привабливіше впровадження звички, то ймовірніше, що вона приживеться на тривалий час. Що сильніше вабить нагорода, то легше освоїти нові дії.

Додайте спокуси до формування звичок

Удосконалена формула додавання звичок:

- «після [наявна звичка] я робитиму [звичка, яку треба впровадити]»;
- «після [звичка, яку треба впровадити] я робитиму [дія, якої я прагну]».

Після того як повернуся з обідньої перерви, я зателефоную трьом потенційним клієнтам. Після того як зателефоную трьом потенційним клієнтам, я можу перевірити Instagram.

Розгляньте соціальні норми

Соціальні норми підсвідомо впливають на нашу поведінку. Культура, в якій ми живемо, диктує нам правила й норми. У якому віці створювати сім'ю, які свята відзначати, де відпочивати. Легше дотримуватися правил того середовища, в якому ви перебуваєте постійно.

Найчастіше на нас впливають звички трьох основних груп:

- 1) близьких людей;
- 2) більшості людей навколо нас;
- 3) найвпливовіших осіб.

Для впровадження нових звичок корисно оточити себе людьми, які вже їх мають або цінують поведінку, якої ми прагнемо, тими, з ким можна розвиватися разом.

Третій закон: зробити виконання простим

Якщо ви хочете впровадити нову звичку, то найголовніше — це повторювати нові дії якнайчастіше. Ідея полягає не в тому, щоб зробити це бездоганно, а в тому, щоб просто робити.

Дуже часто люди грузнуть у деталях ще на етапі планування. А суть полягає в тому, що треба починати діяти.

Якщо ви прагнете мати гарну фігуру, то не варто чекати, доки доберете ідеальну дієту, найліпший тренувальний план і найдієвіші вправи. Починайте тренуватись, а корегування здійсните згодом.

Закон найменшого зусилля

Ми схильні виконувати будь-які дії з найменшим зусиллям. Саме тому для впровадження нової звички потрібно створити сприятливе середовище, де дії можна буде виконувати вельми легко.

Хочете вивчити мову? Знайдіть курси дорогою з роботи додому, а ліпше — викладача, який приходить до вас додому.

А щоб позбутися шкідливої звички, створіть складні умови для її реалізації.

Хочете менше дивитися телевізор? Ховайте пульт до сейфа, код від якого знає лише ваша дружина.

Четвертий закон: діставати задоволення від виконання

Ми дотримуємося шкідливих звичок (бо вони негайно дають відчуття задоволення), навіть якщо усвідомлюємо, що в майбутньому вони призведуть до негативних наслідків. Корисні звички впровадити складно, бо нагорода за них відчувається не відразу.

Ми сходили до зали, проте фігура не змінилася. Ходитимемо регулярно рік — матимемо привабливе тіло. Ми випили келих вина, розслабилися, але келих вина щодня не приведе до міцного здоров'я.

Кардинальне правило зміни поведінки: те, за що негайно винагороджують, повторюють. Того, за що негайно карають, уникають.

Ідея четвертого закону — відчути негайне задоволення від упровадження корисної звички.

Хочете написати книжку? Заведіть накопичувальний рахунок і після десяти написаних сторінок перераховуйте собі певну суму. Коли книжка буде написана, витратьте гроші на приємну покупку.

Трекер звичок

Використовуйте трекер для відстеження своїх нових звичок. Це може бути програма на комп'ютері, застосунок на телефоні, звичайний зошит чи навіть скріпки, які ви перекладатимете з однієї коробочки до іншої. Головне, щоб трекер вашого прогресу був максимально помітний і зручний для використання.

Відстеження позитивних результатів і позначка про виконання дасть вам негайне задоволення.

Головне правило впровадження нової звички — не переривайте послідовності дій. Вирішили ходити до спортзали — робіть це щодня. Якщо ви пропустите один раз, то це можна назвати випадковістю. Двічі — усе, почне формуватися звичка покидати складне на півдорозі.

Алгоритм набуття корисної звички й позбавлення шкідливої

Закон 1. Зробіть корисні сигнали очевидними, а шкідливі — невидимими.

- Запишіть усі свої щоденні дії й розділіть їх на позитивні, негативні та нейтральні.
- Використовуйте формулу реалізації наміру: «Я [робитиму] о [час] у [місце]».
- Використовуйте формулу додавання звичок: «Після [наявна звичка] я робитиму [нова звичка]».
- Змініть своє навколишнє середовище, щоб сигнали нових звичок привертати увагу.
- Вилучіть усі можливі сигнали, які провають вас на дотримання шкідливих звичок.

Закон 2. Зробіть виконання привабливим для корисних звичок і неприємним — для шкідливих.

- Додайте спокуси до створення звичок.
- Додайте дію, яку ви дуже хочете виконати, до того, що маєте зробити.
- Долучайтеся до спільноти, де звичку чи поведінку, яких ви прагнете, добре сприймають і заохочують.

- Вигадайте мотиваційний ритуал, зробіть для себе щось вельми приємне після того, як виконаєте серію нових звичок.
- Зважайте на всі недоліки й наслідки того, що ви дотримуватимете-ся шкідливих звичок.

Закон 3. Зробіть виконання простим для корисної звички і складним для шкідливої.

- Максимально обмежте перешкоди на шляху виконання нової звички.
- Створіть навколишнє середовище, сприятливе для нової звички.
- Відстежте мить ухвалення рішень, зробіть її максимально легкою для ухвалення правильного рішення.
- Розбийте звичку на маленькі частини так, щоб кожен складник був здійснений за кілька хвилини чи навіть менше.
- Додайте автоматизму й технічних пристосувань, щоб було легше виконувати звичку.
- Додайте щонайбільше перешкод для втілення старої звички.
- Створіть навколишнє середовище, несприятливе для старої звички.

Закон 4. Діставайте задоволення від виконання.

- Одразу ж нагороджуйте себе після правильної дії.
- Детально розгляньте всі переваги, які дає вам упровадження корисної звички.
- Використовуйте трекер, щоб відстежувати впровадження звички.
- Ніколи не пропускайте обраної дії двічі.
- Домовтеся з партнером чи колегою про те, що він допоможе відстежувати вашу поведінку.
- Одразу ж покарайте себе після кількох невдалих спроб дії.

Що раніше ви почнете впроваджувати нові звички, то швидше це змінить ваше життя на ліпше.

Описані вище чотири закони — це чудова основа, яка допоможе вам набути корисних звичок і позбутися шкідливих.



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

