

detkityumen.ru

4 простых шага, которые помогут заменить плохие привычки хорошими

Более 40% ежедневных действий мы выполняем по привычке. Хорошая привычка помогает нам двигаться к поставленной цели, плохая только отдаляет нас от неё.

Писатель **Патрик Эдблад** рассказал о том, из чего состоят привычки и как можно заменить одну привычку другой. Лайфхакер публикует перевод его статьи.

Патрик Эдблад, ментальный тренер и личный коуч. Автор книги "Планирование привычек. 15 шагов к трансформации жизни".

1. Оцените свои привычки

По данным исследователей из Массачусетского технологического института (MIT), каждая привычка состоит из трёх частей, которые называются петлёй привычки. О ней пишет в своей книге "Власть привычки" известный журналист и писатель Чарльз Дахигг.

- Знак — то, что запускает привычку. Пример: оповещение о новом сообщении.
- Привычное действие — само ваше действие. Пример: мы открываем электронную почту.
- Награда — выгода, которую мы получаем от этого действия. Пример: мы узнаём, что написано в сообщении.

Если награда имеет позитивное подкрепление, мы захотим повторить эту петлю, когда в следующий раз увидим соответствующий знак. После множества повторений это станет привычкой.

Оценить так свои привычки очень полезно. Можно отследить, что провоцирует привычное действие, в чём это действие заключается и какую награду оно приносит. Разбив таким образом свою привычку на составные части, вы сможете изменить её и заставить работать на себя.

2. Найдите привычки-заместители

Вы наверняка замечали, что от привычек сложно избавиться. Попробуйте тогда заменить свою привычку другой.

Рассмотрим такой пример: люди курят, когда нервничают. В таком случае не подойдёт вариант просто отказаться от курения. Вместо этого нужно найти другой способ борьбы со стрессом и включить его в старую петлю привычки.

- Старая петля. Знак: стресс → Привычное действие: курение → Награда: спокойствие.
- Новая петля. Знак: стресс → Привычное действие: прогулка → Награда: спокойствие.
- Знак и награда остаются теми же. Меняется только привычное действие.

Конечно, бросить курить гораздо сложнее. Но если вы будете экспериментировать с разными привычками-заместителями, вы увеличите свои шансы на успех.

[Примеры привычек-заместителей](#)

Вот несколько идей, как можно использовать привычки-заместители, чтобы улучшить свою жизнь.

- После того, как проснётесь, старайтесь не дремать. Лучше подумайте о том, за что в жизни вы благодарны. Вспомните хотя бы три вещи .
- Когда хочется расслабиться, не включайте телевизор. Лучше почитайте хорошую книгу.
- Не тратьте время даром, если стоите в очереди или застряли в пробке. Тренируйте осознанность.
- Во время ходьбы или бега не просто перемещайтесь из пункта А в пункт Б, но ещё и слушайте какой-нибудь познавательный подкаст.
- Слушайте аудиокниги, пока делаете домашние дела.
- Во время перерыва на работе не читайте новости, дайте мозгу расслабиться. Лучше помедитируйте.
- Приготовьте что-нибудь полезное на перекус вместо привычных чипсов и шоколадок.
- Всегда поднимайтесь по лестнице, а не на лифте .
- Готовясь ко сну, выключите телефон и запишите в дневнике, что произошло за день.

Такие небольшие изменения не сильно скажутся на вашей жизни. Но если вы начнёте систематически включать их в свой распорядок, вместе они могут оказать значительное влияние. Они помогут вам начать меняться. Если вы начнёте, то уже не сможете остановиться. Это запустит цепную реакцию, которая положительно скажется на всех сферах вашей жизни.

3. Запишитесь на "туалетные курсы"

Привычки-заместители не обязательно должны быть очень большими, чтобы положительно повлиять на жизнь.

Один из самых забавных примеров полезных привычек — "туалетные курсы" — упоминает в своей книге "Разбогатеи!" Эм-Джей ДеМарко (MJ DeMarco). "Никогда не садитесь на унитаз без полезной книги", — пишет он.

Если 15 минут, проводимые каждый день в туалете, мы будем совмещать с чтением, за год наберётся около 90 часов, проведённых с пользой. Подумайте, сколько всего можно узнать за это время, если смотреть познавательные видео или читать интересные книги и статьи.

4. Начните с одной маленькой привычки

Если вас заинтересовала эта идея, попробуйте заменить одну свою привычку прямо сейчас, пока у вас есть вдохновение. В ближайшие 10 минут выполните следующие действия.

1. Выберите только одну привычку-заместитель. Если вы попытаетесь заменить сразу несколько привычек, скорее всего, у вас вообще ничего не выйдет. Не перегружайте себя. Просмотрите ещё раз приведённый выше список привычек. Возможно, он натолкнёт вас на мысль, что вы хотите изменить.
2. Создайте правило реализации намерения. Сформулируйте свою цель, используя конструкцию "если — то". "Если" — это ваш знак, а "то" — привычка. Например: "Если я сажусь на диван, то буду читать книгу".
3. Определите награду. Поощрять себя за маленькие победы — отличный способ укрепить хорошие привычки. Небольшой наградой, которая поможет привыкнуть к новому действию, может быть что угодно. Например, отслеживание новой привычки в специальном приложении (Coach.me или любом другом).
4. Измените окружающую обстановку. Пусть вам как можно легче будет выполнять новое действие, которое вы хотите превратить в привычку. Например, положите интересную книгу на прикроватную тумбочку, а телефон уберите подальше.
5. Повторяйте новую привычку. Это поможет ей быстрее укрепиться.

6. Оценивайте прогресс. Выделяйте на это 15 минут в неделю. Вспомните, выполняли ли вы новую привычку каждый день. Если нет, спросите себя, что вам помешало. Не думайте об этом, как о неудаче. Это просто информация, которая поможет вам изменить ваш подход к привычке на следующей неделе.

Самое главное — выполнять новое действие каждый день. Конечно, сначала придётся заставлять себя, но со временем станет проще.

Измените что-нибудь одно прямо сегодня. Когда эта привычка укоренится, измените что-то ещё. И ещё. Со временем вы начнёте думать и действовать, как совсем другой человек.

Фото автора Елена Евстафьева

<https://lifehacker.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5615/