

# Новая жизнь с понедельника, или Как изменить привычку?

Часто становится важным изменить в себе какую-то привычку или воспитать новую. Изменение привычки – одна из сложнейших задач, которые человек может поставить перед собой. Эта процедура требует довольно высокого уровня осознанности и предполагает наличие сильной мотивации.

Внимание! Если Вы собираетесь отказаться от какой-то привычки, прежде всего Вам нужно решить, на что Вы будете ее менять. Природа не терпит пустоты. Отказ от привычки, в сущности, – это приобретение новой. Например, бросая курить, можно приобрести привычку получать удовольствие и все прочие эффекты от вдыхания чистого воздуха. Итак, приступаем к изучению стратегии изменения привычки.

### 1 шаг. **Что?**

Для начала четко сформулируйте для себя **задачу** и запишите ее. Это, казалось бы, простое действие на поверку может оказаться решающим для результата. Например, формулировка «хочу выучить английский» и «буду учить английский в группе 2 раза в неделю в течение 2 лет» качественно отличаются друг от друга. Потому что если вы напишете первую формулировку – так и будете продолжать «хотеть», и далеко не факт, что из этого хотения возникнет действие, опять же – непонятно, какое. Вторая формулировка выгодно отличается от первой тем, что содержит в себе конкретный посыл к действию. Именно так и следует формулировать свои намерения.

### 2 шаг. **Зачем?**

Важно четко и предельно конкретно объяснить себе, зачем именно Вам прилагать какие-то усилия. Назовем этот шаг построением **мотивации**. В том, зачем вам что-то в жизни менять, важно убедить не только Ваш ум, но и Ваше подсознание. Для этого придется затратить свой интеллектуальный ресурс вот таким образом:

1. Выпишите как можно больше мотивов на листе бумаги.
2. К каждому пункту задайте вопрос «Зачем это?» и запишите новый ответ.
3. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не возникнет ощущение невозможности получения нового ответа. Например, Вы сформулировали свое намерение так: «Собираюсь контролировать свое питание по такой-то системе. Мотивы:  
– чтобы похудеть; «Зачем это?» – чтобы быть красивой; «Зачем это?» – чтобы на меня обращали внимание мужчины и восхищались девчонки с работы; «Зачем это?» – чтобы меня больше уважали.  
– чтобы быть здоровой; «Зачем это?» – лучше себя чувствовать; «Зачем это?» – дольше быть молодой; «Зачем это?» – не хочу быть старой и беспомощной.
4. Конкретизируйте последние пункты, задавая вопрос «И что?» Например: «чтобы меня больше уважали». «И что?»  
– ко мне начнут прислушиваться;  
– наконец-то муж перестанет говорить мне гадости и т.п.
5. Выпишите наиболее важные для вас пункты из всего большого списка ответов, которые у Вас получились.

Как правило, реально действенными будут именно последние пункты. Эти последние пункты действенны потому, что наше подсознание имеет логику, сравнимую с логикой пятилетнего ребенка. Оно не в силах понять абстрактные вещи, зато прекрасно понимает идеи, которые у Вас вызывают сильные чувства. Вспомните ребенка, если мама говорит: «Не кричи так громко», – а сама улыбается, ребенок кричит еще громче! Сильные чувства у человека вызывают сверхценности, а это именно те пункты, на которых логические цепочки заканчиваются.

### 3 шаг. **И что я в результате получу?**

Определите для себя, как именно вы поймете, что результат Ваших усилий достигнут. Например, иностранный язык можно учить до бесконечности. Однако Вам вряд ли нужно читать Шекспира в оригинале. Скорее всего, для вас подойдет формулировка «смогу разговаривать «за жизнь» с американцами» или «смогу вести деловую переписку». Планы «на всю оставшуюся жизнь» хороши только в случаях избавления от вредной привычки (например, от курения). Во всех остальных случаях ставьте конкретные сроки. Например: «Собираюсь контролировать свое питание по такой-то системе и через 1 год смогу оценить результаты и решить для себя, нужно ли мне это или стоит попробовать что-то новое».

### 4 шаг. **А мне будет хорошо?** (Или оптимизация решения.)

Иногда от этого шага в значительной степени зависит эффективность выполнения всей задачи. Например, Вы решили 2 раза в неделю заниматься английским и учить его самостоятельно, дома, по четвергам и субботам. Возможно, подумав хорошенько, Вы придете к выводу, что лучше все-таки найти себе недорогого преподавателя – студента с английского факультета, тогда Вам будет не так скучно, и эффективность выше. Не пожалейте на это времени. Найдите для себя наиболее комфортный способ.

### 5 шаг. Как именно я буду это делать?

Решите для себя, где, как и когда Вы будете менять свою привычку. То есть, конкретизируйте для себя задачу еще больше. Если Вы, например, собираетесь заниматься физкультурой по утрам, вообразите себе свое обычное утро. Проиграйте в голове, после чего Вы займетесь вашими упражнениями, что Вы наденете, какие именно упражнения Вы будете выполнять и чем после физкультуры займетесь. Вы удивитесь, но после такого представления заранее, действительно будет проще себя «заставить».

### 6 шаг. А пряники будут?

Поощрение – это серьезно. Обязательно нужно награждать и подбадривать себя за усилия. Например, представьте, как Вам будет хорошо и приятно после каждого задания. Или как Вы будете чувствовать себя молодцом, ощутите глубокое удовлетворение собой. А еще можно съесть что-нибудь вкусненькое (если, конечно, Вы не думаете сесть на диету)...

### 7 шаг. А вдруг я один раз пропущу?

Продумайте для себя условия выполнения или невыполнения задания. Постарайтесь трезво оценить, какие именно условия могут Вам помешать. Например, делать физкультуру по утрам может помешать плохое самочувствие, недосып, спешка, гости в доме, похмелье. Написав такой список заранее, вы, таким образом, избавляетесь от возможного чувства вины и недовольства собой. Так же у Вас не возникнет ощущения, что Вы выбиваетесь из графика, а значит, Вам будет легче собраться с силами на

следующий день.

8 шаг. **А если появятся «отмазки»?** (Или работа с внутренними возражениями.)

Это одна из наиболее частых причин, почему привычку поменять не получается. Как правило, по ходу изменения привычки внутренний голос внезапно начинает капризничать и даже может начать открыто возражать. Для кого-то это будет голос лени, для кого-то – невыраженная потребность, всевозможные желания. Лучше всего подготовить ответы на «отмазки» до того, как они возникают, пока голова ясная и намерение свежее.

Последний совет.

Желательно начать что-то делать **в ближайшие 24 часа** после принятого Вами решения. Если Вы откладываете действия на неопределенный срок, Вы тем самым показываете самому себе неважность задачи, и ваше решение может так и остаться на этапе идеи.

Продумайте все шаги, и Вы убедитесь, что изменять привычку окажется значительно легче.

Автор - **Екатерина Высоцкая**

[Источник](#)