





**Д Е Р З К И Й  
В О Р К Б У К**



\* для тех, кто хочет изменить привычки,  
не теряя мотивации

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Н60

**НИ ЗЯ.** Дерзкий воркбук для тех, кто хочет изменить привычки, не теряя мотивации. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-209852-9

Именно привычки формируют нас и нашу реальность. Чтобы хорошая привычка закрепилась и начала приносить плоды — нужно время. А еще это больно, сложно и вообще очень хочется быстрее соскочить.

Цель этого воркбука — сделать процесс формирования хороших привычек приятным и безболезненным, а также показать реальность, в которой вас не угнетают плохие привычки и вы, наконец, почувствуете себя счастливым. Методика, изложенная здесь, не только изменит вашу жизнь, но и напитает бешеным зарядом любви и уважения к себе.

Выполняя упражнения, вы:

- внедрите полезные привычки, не теряя мотивации;
- перестанете быть жертвой и возьмете бразды правления жизнью в свои руки;
- выстроите личные границы, чтобы внешние факторы не влияли на ваши решения и действия.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-209852-9

© Ланцова Е., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## Вступление

Ты знал, что практически половина рутинных действий — это наши привычки? Чашка утреннего кофе, чистка зубов, гора грязной посуды в раковине, лента соцсетей перед глазами... Мозг экономит наши силы, превращая повторяющиеся действия в паттерны.

Привычкой могут стать не только действия, но и мысли, и слова. Поэтому, чтобы поменять привычки, нужно изменить себя на глубинном уровне. Этот воркбук призван работать не только с твоим поведением, но и с мышлением.

Воркбук состоит из двух частей. В первой ты познакомишься с тем, как устроены привычки. Вторая часть — более практическая. Упражнения, собранные в ней, помогут тебе тренировать новые полезные привычки, не теряя мотивации.

Что ж, приступим?



ПОДГОТОВКА



# Механизм привычек

Что такое привычка? Простое действие, которое повторяется раз за разом. У любой привычки есть несколько ключевых характеристик:

**1. Триггер.** Спусковой крючок, активирующий привычное действие. Им может быть какой-то визуальный образ, например вывеска кофейни, взглянув на которую ты тут же захочешь выпить чашечку любимого напитка по дороге на работу. А может звук, ощущение, запах или другое действие, например послеобеденный перекур. Нередко триггером может стать и какая-то эмоция.

**2. Цикл.** Привычка — это цикл, состоящий из последовательных этапов:

- триггер;
- осознание некоей потребности;
- реакция на потребность в виде действия;
- вознаграждение.

Тебе грустно — ты подумал о сладеньком — открыл холодильник — съел шоколадку — полегчало. Это цикл. Наш организм «придумал» своего рода автопилот: такие заученные циклы берегут наше время, силы и ментальные ресурсы. «Сэкономленную» энергию мы направляем на действия, требующие внимания и концентрации — включенности.

**3. Повторение.** Сила привычки заключается именно в многократном повторении какого-то действия. Если после пробуждения ты первым делом берешь в руки мобильный и проверяешь соцсети, то после многократного повторения это войдет в привычку. Ты наверняка слышал, что привычки — это многополосные магистраль в нашем мозгу. Изменить их не получится — придется прокладывать новые взамен существующих. Но сложность в том, что организм будет саботировать строительство новой дороги, ведь он не хочет тратить на это ценные ресурсы. Он будет отправлять тебя по старому пути, поэтому нужно многократное повторение, чтобы новая нейронная магистраль заменила старую.

**4. Простота.** Чем легче дается какое-то действие, тем выше вероятность, что захочется его повторить. Поэтому, например, проще практиковать новую привычку утром, когда на тебя еще не свалилась гора неотложных дел. Если же ты хочешь записаться в спортзал, то гораздо комфортнее ходить в тот, что рядом с домом или работой.

Окружение тоже может помочь. Например, если на новой работе люди привыкли уходить вовремя, а не засиживаться допоздна, то и тебе будет проще следовать этому правилу.

**5. Терпение.** Изменения происходят не сразу, и именно отсутствие быстрых результатов (и вознаграждения!) часто мешает нам изменить свои привычки. Так что терпение — неотъемлемая часть овладения новой полезной привычкой. Поэтому на пути перемен так важно отслеживать свой прогресс и радоваться маленьким победам.

**6. Убеждения.** Привычка — это часть нашей личности. И если ты воспринимаешь себя как человека, у которого вечно нет денег, то скорее всего, дедушкино наследство или честно заработанный миллион утекут сквозь пальцы. Поэтому, работая над привычками, очень важно работать еще и со своими глубинными убеждениями.

.....

Менять свои поступки,  
чтобы формировать новую  
привычку, не меняя при этом  
себя, — это как бежать против  
ветра. Да, можно наклонить  
голову, припустить со всех  
ног и немного продвинуться  
вперед, но ты с большей  
вероятностью сдашься  
и вернешься к прежнему  
состоянию, чем если бы ветер  
дул тебе в спину.

*Джен Синсеро «Ни зя»*

.....



