

**Диана Смоерс**

# **ПСИХОЛОГИЯ ПРИВЫЧКИ**

**ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ  
за 21 день**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.94  
ББК 88.3  
С51

**Смоерс, Диана.**

С51 Психология привычки: измени свою жизнь за 21 день / Диана Смоерс. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 224 с.

ISBN 978-5-17-150785-5

Диана Смоерс, исследователь в области психологии и поведенческой психотерапии, предлагает вам изучить природу привычек, их особенности и мотивацию. Можно ли изменить свою жизнь, избавившись от вредных привычек и приобретя полезные, всего за 21 день? Многочисленные исследования доказывают, что за три недели возможно не только отказаться от губительных слабостей, но и приобрести полезные, эффективные привычки!

«Психология привычки: измени свою жизнь за 21 день» — это поддержка для всех, кто желает избавиться от паттернов поведения, разрушающих жизнь, и стать по-настоящему счастливым и свободным. В книге можно вести личный дневник, отслеживая свои успехи на пути к достижению желаемого результата. Сначала вы освоите самые простые привычки вроде стакана воды и зарядки по утрам, а после сможете приступить к более сложным, таким как вежливость и речевой этикет. Кроме того, научитесь правильно планировать свой день, уделять время любимым хобби, следить за питанием и в конечном счёте выработаете привычку жить «здесь и сейчас».

Самое время бросить себе вызов вместе с книгой «Психология привычки: измени свою жизнь за 21 день»!

**УДК 159.94**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-150785-5

© Д. Смоерс, 2022  
© Издательство «АСТ», 2022

# **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Жизнь — это чудесный подарок, который дарят нам родители. Своей судьбой мы можем распорядиться по своему усмотрению: стать космонавтом или актером, врачом или олигархом, священнослужителем или учителем. Или даже побывать в разных ипостасях, стремясь получить максимум удовольствия от жизни. Но проходят годы, и у многих приходит ощущение отсутствия какого-либо выбора. Как будто они попали в «жизненную колею», из которой невозможно выпрыгнуть. Как будто настал вечный «день сурка», который невозможно закончить. Как будто вы стали невольниками «матрицы», из которой нельзя сбежать. Эйфория уходит, расчищая место для страхов, тревог, неудовлетворенности собой, окружающими людьми и миром. И приходится утешать себя только одной безрадостной мыслью: «Молодость прошла, впереди старость, ничего уже нельзя изменить». Но это неверная установка. Оказывается, можно!

Дело в том, что в своем стремлении что-то изменить мы постоянно сталкиваемся со сво-

ими же собственными убеждениями, которые когда-то получили из «авторитетных» источников — от родителей, тренеров, школьных учителей, друзей, СМИ. А эти убеждения, как правило, носят характер ограничений: «так делать нельзя», «это неприлично», «это запрещено». А если вашими наставниками выступят аутсайдеры, то вас научат плохому поведению. Таким образом формируются привычки. Как объясняют ученые, привычка — это поведение, склонность к чему-либо, ставшие для человека постоянными в его жизни. С одной стороны, это бессознательный навык, когда вы что-то делаете, даже не задумываясь, а с другой, это леность ума, когда и не хочется ни о чем задумываться. Таким образом, модель поведения становится автоматической, позволяя нам экономить свои интеллектуальные и психические ресурсы. Когда мы воспринимаем привычку как «незыблемую истину», нам становится очень сложно отказаться от нее или поменять на более подходящую. В итоге привычка, как писал еще Аристотель, становится нашей второй натурой и практически управляет нашей судьбой.

Когда речь идет о привычках, то многие сразу вспоминают именно о вредных. Но, помимо всего прочего, к привычкам можно отнести все то,

что ежедневно присутствует в нашей жизни: во сколько мы просыпаемся, какую пищу едим, каким способом добираемся на работу, и даже то эмоциональное состояние, в котором чаще всего пребываем. Ведь большую часть своего времени мы проживаем на автопилоте, отдавая функцию управления жизнью своему телу. Тело просыпается, ест, справляет нужду, собирается, едет на работу, работает, возвращается домой, ест, спит и т. д. У каждого тела — свой набор привычек. Поэтому, чтобы что-то изменить в своей жизни, нужно изменить свои наклонности и обычаи. Многие, прочитав эти строки, тотчас воскликнут: «О! Это проще простого! С понедельника начну здороваться с соседями, делать утреннюю пробежку, планировать день и пр.!» Но, к сожалению, изменение поведения не происходит так быстро. Как показали многочисленные исследования и наблюдения, новые привычки нарабатываются в течение определенного срока — **не менее чем за 21 день. Почему?**

### ***Кто придумал это число?***

Еще в 1960 году американский пластический хирург Максвелл Мольц в своей книге «Психокибернетика», подводя итог своим ис-

следованиям, утверждал, что после изменения внешности пациенту требуется ровно три недели, чтобы привыкнуть к своему новому телу. Эту идею подхватили психологи. Было проведено много экспериментов как на животных, так и на людях.

Один из них был проведен в Национальном управлении США по авиации и исследованию космического пространства. 20 добровольцам выдали специальные очки, линзы которых переворачивали изображение на 180 градусов. Их надо было носить постоянно. И ровно через 21 день мозг участников научился сам переворачивать изображение, воспринимая его как нормальное! Так через три недели произошла адаптация мозга к перевернутым картинкам. Но если участники эксперимента хотя бы один день не носили эти очки, то мозг возвращался к нормальной работе, и на переворот изображения снова требовался 21 день! То есть каждый пропуск опять возвращает к первому дню, даже если по факту он шестнадцатый или семнадцатый.

В итоге ученые окончательно убедились: новая привычка приживается именно за этот промежуток времени. Однако, как показали дальнейшие исследования, чтобы выработать полезный на-

вык, надо избавиться от уже имеющегося негативного, чтоб сместился вектор поведения. Так, например, страстная увлеченность интересной работой может уменьшить аппетит и желание объедаться до отвала. Причем замена должна происходить практически одновременно, иначе вместо одной вредной привычки может появиться другая, еще более пагубная. Для этого нужно проявить решимость и настойчивость, а главное — найти сильную мотивацию. Начать делать утром зарядку не просто для того, чтобы хорошо выглядеть, а чтобы к определенной дате быть готовым пробежать марафон. Не просто приучить себя к ежедневному чтению книг, а стать членом престижного литературного клуба или самому стать писателем или блогером. Не просто заняться вышивкой в качестве хобби, а принимать участие в международных выставках народного искусства.

Но не пытайтесь сразу же избавиться от всех вредных привычек и тут же перейти на здоровый рацион питания, начать вовремя ложиться спать, каждый день ходить в спортзал и с шести до семи часов утра изучать китайский язык. Надолго голлого энтузиазма может не хватить. Необходимо быть последовательными и дозировать порции изменений. Выберите для начала две самые про-

стые привычки, а потом постепенно меняйте все более значимые стороны в своей жизни. Например, если вы начнете убираться дома каждый день по 15 минут, то это не отнимет у вас много сил, зато прибавит радости от лицезрения чистоты, и появится желание приглашать гостей почаще. Так полезные привычки вы можете внедрять постоянно.

Новые навыки нужно стараться применять для того, чтобы потраченное на их приобретение время не было израсходовано впустую. То, что мы сознанием пропускаем через себя, но не подкрепляем действием, уходит из нашей жизни. А значит, мы останемся «тухнуть» на одном месте. Пусть будет достигнут даже небольшой результат, но он обязательно должен быть! Самая главная психотехника достижения чего-либо — это регулярность. В результате окажется, что за 21 день вы сделаете 21 шаг к счастливой и успешной жизни.

Но для начала смотивируйте, убедите себя, что жить по новым правилам вам жизненно необходимо. И начните делать то, что вы никогда раньше не делали. Ведь подумайте: почему почти каждый из нас находится в «матрице» или в «дне сурка»? Их формирует исключительно наш ум, то есть логическое знание, о которое мы постоянно бьем-

ся, натываясь в попытках что-то изменить в своей жизни. Поэтому единственный способ выйти за его пределы — приобрести другие практические знания и в результате поменять свое поведение. Тогда человек, как правило, легко разрывает шаблонный круг своего бытия.

Очень важно не сходить с дистанции! Стоит после нескольких дней «примерного поведения» один-единственный раз проспаться или после трех дней диеты снова подсесть на фастфуд — и привычки как не бывало. Поэтому требуется жесткий контроль и самодисциплина. И тогда за три недели новое поведение в итоге будет доведено до автоматизма. Вы сами убедитесь, как без особых усилий будете придерживаться новых правил.

### ***Главные этапы зарождения привычки***

1. Надо понять, от чего вы хотите избавиться и что приобрести. Провести ревизию всех своих приобретенных привычек. Составить список тех, которые вы желали бы выработать. Поставьте цели, достичь которых вам помогут только новые навыки. Выберите 1–3 привычки, над которыми будете работать в ближайшее время. Напишите мотивирующие фразы. Развесьте их на стенах так, чтобы

они всегда попадались вам на глаза и помогали в трудные минуты.

2. После принятия решения стартуйте на следующий же день. Не откладывайте в долгий ящик обещания, данные самому себе. Если решили обливаться утром холодной водой, то сделайте это хотя бы один раз. Сдвиньтесь с мертвой точки!
3. Сделайте над собой еще одно усилие: повторите привычку два дня подряд. Будет сложно, но не сдавайтесь! Попробуйте воспользоваться «правилом одного дня». Каждый день говорите себе: «Я делаю это сегодня и только один день». И на следующий день говорите себе то же самое: «Я делаю это только сегодня и только один день». И так каждый день в течение 21 дня.
4. Выходим на финишную прямую: или обливаемся холодной водой каждый день в течение недели, или перестаем пить пиво, или бросаем курить. Никаких выходных! Никаких отговорок! Назвались груздем — ползайте в кузов.
5. Повторяйте действия в течение 21 дня. Это время считается оптимальным для формирования привычки. Если ни разу не сошли с дистанции, считайте себя героем!

## **Предисловие**

**Итак, эта книга поможет вам приобрести замечательные привычки, дав понятные инструкции и убедительные рекомендации. По ходу чтения вы можете делать пометки на полях, отвечая на вопросы или оставляя себе «напоминалки». В конце книги вас ждет ежедневник на 21 день, цель которого — самодисциплина и самоконтроль.**

# **САМЫЕ ПРОСТЫЕ**

# **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

## **Научиться рано вставать**

*Когда вы ложитесь спать? Во сколько встаете утром? Сколько спите в выходные? Какая в спальне температура? Достаточно ли плотные шторы? Что мешает вам высыпаться?*

**Цель:** *ложиться в ... часов, а вставать в ... часов!*

*Превратиться из «совы» в «жаворонка» за ... недель/месяцев.*

Еще в 1970-е годы теория хронотипов уже была обоснована научными экспериментами. Опыты убедительно показали, что люди подразделяются по двум основным типам характера суточной активности: «совы» и «жаворонки». Иногда выделяют третий хронотип — «голуби».

Но, на мой взгляд, это странная и промежуточная категория. Скорее всего, ее придумали для оправдания тех людей, которые могут менять свой режим в зависимости от обстоятельств. Известный факт: парень-«сова», попадая в армию, через некоторое время легко вскакивает по «трубе» в шесть утра, а возвратившись домой, вновь начинает вести ночной образ жизни. В общем, за пятьдесят лет со дня эпохального открытия большинство населения Земли разобралось, к какому типу оно относится. И без всяких мучений совести люди спокойно ведут свою утреннюю или ночную жизнь. Многие работодатели даже идут навстречу своим подчиненным, разрешая сдвигать рабочий график по своему усмотрению. Ведь от невыспавшегося работника мало толку.

Но не так давно исследователями было доказано: быть «жаворонком» и полезнее, и выгоднее. Полезно — для здоровья: медики утверждают, что «ранние пташки» мало болеют и долго живут. А выгодно — для карьеры: среди любителей раннего подъема много гениев и олигархов. Поэтому, конечно, «совам» лучше изменить свой режим. Это возможно! Есть масса примеров, когда полуночникам удалось изменить свою жизнь. Теперь они наслаждаются волшебным утром, которое

начинается у них с 5 или 6 утра. Магия утренних часов заключается в том, что у человека в сутках появляется «лишних» 2–3 часа, которые они могут потратить только на себя любимого и выполнить те дела, на которые обычно никогда не хватает времени.

***Познавательная мотивация:  
зачем это надо?***

***Убедить человека можно во всем, если представить ему убедительные аргументы и железные факты. В случае с режимом сна это тоже срабатывает. Как показали наблюдения, человеку, который решил превратиться из «совы» в «жаворонка», надо всего лишь доступно рассказать, как работает его организм в ночные и утренние часы. Тогда его действия будут наполнены смыслом. Он будет понимать, как и для чего он приобретает эту привычку.***

Итак, хронобиологи установили, что биологический ритм «жаворонков» по своей сути природный. Ведь на протяжении практически всей истории своего существования человек напрямую зависел от солнца. Люди не позволяли себе вставать поздно, так как они могли заниматься

охотой, сбором трав и ягод, скотоводством и даже войной только в светлое время суток. Эта древняя «привычка» — выстраивать свой день по нашему светилу — очень глубоко и надежно закреплена в наших генах.

Появившийся другой тип биоритмов — «совы» — многие исследователи считают плодом современной цивилизации. Ведь с развитием электричества развивались такие виды деятельности человека, которые перестали зависеть от солнечного света. Хотя, конечно, ночные гуляки встречались в разные времена. Но в этих случаях, возможно, были виноваты их предки. Дело в том, что последние научные открытия говорят о том, что биологический ритм «сон — бодрствование» зависит от работы нервных клеток. Хитрость в том, что каждая нервная клетка наделена собственными биологическими часами. Как именно они работают, пока загадка. Но очевидно, что в определенный отрезок суток клетки начинают бурно проявлять активность. То есть они чувствительны к смене времени суток.

Насколько выгодно быть «жаворонком», решили выяснить ученые из Университета Суррея в Англии и Северо-Западного университета в США. На протяжении шести лет они следили за