

Диана Смоерс

**ПРИВЫЧКА
ЗА 21 ДЕНЬ
Как изменить
СВОЮ ЖИЗНЬ**



Москва
Издательство АСТ

УДК 304.3
ББК 60.53
С51

Смоерс, Диана.

С51 Привычка за 21 день. Как изменить свою жизнь / Д. Смоерс. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Жизнь и счастье).

ISBN 978-5-17-120326-9

Кажется, уже у всех на слуху это словосочетание — 21 день. Да, многочисленные исследования подтверждают, что нужен всего 21 день для выработки новой привычки!

В этой книге вы найдете инструкции по избавлению от губительных слабостей и закреплению полезных и эффективных навыков. Вы освоите сначала самые простые привычки вроде раннего подъема и чтения книг, а потом перейдете к более сложным, таким как внимательность к мелочам и вежливость. Заодно вы узнаете, как избавиться и от вредных жизненных «приобретений», например, от алкоголизма, курения, шопоголизма, интернет-зависимости и многих других. Вы узнаете, как привыкнуть каждый день убираться, правильно питаться, ценить время, с пользой проводить досуг.

Если вы хотите жить всегда на позитиве и всего за три недели круто изменить свою жизнь к лучшему, то эта книга для вас!

УДК 304.3
ББК 60.53

ISBN 978-5-17-120326-9

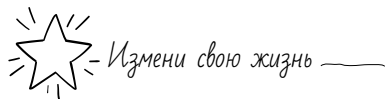
© Д. Смоерс, 2020
© Издательство «АСТ», 2020

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 своими 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 выступают 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 лень 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.

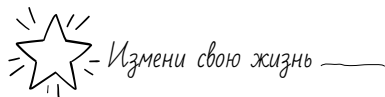
Привычка за 21 день * —

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 исследованиям, 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 восемнадцатый.

В итоге ученые окончательно убедились: новая привычка приживается именно за этот промежуток времени. Однако, как показали дальнейшие исследования, чтобы выработать полезный навык, 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 голого энтузиазма может не хватить. Необходимо быть последовательными и дози-

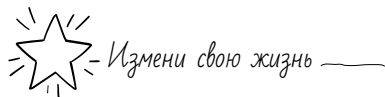
Привычка за 21 день *

ровать порции изменений. Выберите для начала две самые простые 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 бьемся, 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-един-



ственный раз проспать 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 сдавайтесь! Попробуйте воспользоваться «правилом одного дня». Каждый день говорите себе: «Я делаю

————— *Привычка за 21 день* ——— *



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 — полезайте 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!

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 выспаться?*

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

* — *Привычка за 21 день* —