

ВСТУП

Кожен ваш вибір так чи інакше впливає на ваше життя.

Коли ж вибір міцно вкорінюється у щоденне життя, він перетворюється на звичку, яку важко змінити. А звички, відповідно, стають важливою складовою характеру людини.

На початковому етапі певний вибір здається незначним та несуттєвим. Він набуває ваги лише із плином часу. Уявімо, щоранку ви випиваєте свою першу чашку кави. Можливо, ви це робите тому, що її вам пропонує друг, або ж ваші батьки звикли пити каву вранці, або ви відчуваєте, що вам не вистачає енергії перед навчанням чи роботою. Першопрчина насправді геть не важлива. Тепер перемотайте на 10 чи 20 років вперед — сьогодні ви випиваєте чашку кави, *уже не замислюючись*. Це просто звичайний початок вашого дня — ви п'єте і навіть не думаєте про неї.

Усі звички створюються однаково. Кожна звичка починається зі свідомого рішення (навіть якщо це просто «Гм-м, а чи не спробувати мені це»), а тоді перетворюється на постійну автоматичну дію, яка стає частиною вашого ества. Ми робимо це несвідомо. Звичці не потрібна причина. Ви п'єте каву щоранку лише тому, що ви щоранку п'єте каву. От і все.

Тож з часом усі звички стають поведінкою, котра самореалізується. Ось чому вони можуть бути такими сильними і чому їх так важко змінити. Звичайно, звичка може бути корисною та конструктивною (наприклад, заняття у спортзалі, читання книжок або споживання здорової їжі), або звичка може бути шкідливою та деструктивною (паління цигарок, сперечання з людьми або споживання шкідливої їжі).

Здорові чи шкідливі, звички визначають наше життя. Вони також визначають, куди ми рухаємося у житті та що чекає на нас у майбутньому. Знаючи щоденний режим людини, можна передбачити її майбутнє, адже звички завжди мають далекосяжні наслідки, позитивні чи негативні.

Звички впливають на наше життя, але вони — це не наша доля. Можна змінювати звички, якщо обрати правильний спосіб мислення та скористатися інструментами, які допоможуть впровадити довготривалі зміни. У цьому й полягає мета книжки: озброїти вас інформацією та техніками, які зроблять процес зміни звичок простим та приємним.

Наведений підхід передбачає перехід до незначних, непомітних змін.

Чому краще думати меншими категоріями

Деякі люди, думаючи про «самовдосконалення», уявляють великі зміни, що покращують життя за одну ніч. Люди, які ніколи не відвідували спортзал та не бачили овочів на своїй тарілці, починають ставити перед собою нереалістичні цілі: «Я почну ходити у спортзал сім днів на тиждень та їсти лише капуста!»

Але наскільки вірогідно, що вони будуть здатні дотримуватися цього правила?

Дуже часто, намагаючись швидко поставити на потік великі зміни, людина невдовзі втомлюється, розчаровується та виснажується. А тоді повертається до старих моделей поведінки. Саме тому багато людей, намагаючись схуднути, дотримуються особливої дієти, а потім щосили утримують вагу. Вони вбачають у дієті швидке тимчасове

рішення проблеми, не розуміючи того, як важливо думати більш далекосяжно. Я назвав цю книжку «Маленькі звички, великі зміни», тому що я вірю, що ключем до самовдосконалення є не мислення у великому масштабі, а навпаки — зосередження на *незначних* речах. Тобто поступове опанування незначних звичок, які можуть мати вагомий вплив із часом.

Зміни рідко трапляються в одну мить. Часто зміни є повільними та поступовими.

Багатьом не вдається досягати так багато цілей, тому що вони не спроможні думати про незначні речі та у довгостроковій перспективі. Вони постійно намагаються знайти якесь чарівне рішення, що змінить усе. І коли цього не відбувається, вони просто кидають усю цю справу із самовдосконаленням. Якщо ви коли-небудь звертали зі шляху до цілі, вірогідно, це сталося через те, що ви не достатньо думали про *незначні* речі, і тому повернулися до попередніх звичок, коли не змогли досягнути тих великих змін, яких прагнули.

Скажімо, ви хочете змінити своє харчування. Радикальний спосіб — цілковито перебудувати поточну дієту: викинути усі шкідливі продукти з кухні та закупити «здорової» їжі, яку ви ніколи не їли до цього. Або ж можна почати з малого і зосередитися на незначних змінах, наприклад:

- замість газованих солодких напоїв почніть пити воду;
- звичайний денний перекус з картопляних чипсів замініть фруктами або овочевим салатом;
- забороніть собі з'їдати шоколадний батончик, коли дивитесь увечері телевізор.

Ці маленькі кроки стануть чудовим початком для налаштування здоровішого харчування.

Зосередження на незначних змінах є набагато ефективнішим, ніж намагання щонайшвидше досягти великих змін. По-перше, це зробити набагато легше, адже потребує менше сили волі та енергії. По-друге, навіть невелике досягнення підтримує вашу впевненість у собі та доведе вам, що зміни справді є можливими. Ваша самооцінка підвищуватиметься, що відкриває нові можливості для змін. Ви починаєте думати: «Гей, я більше не п'ю «колу», то чому я не можу припинити їсти шкідливу їжу?» Поступово ви почнете бачити себе здоровою людиною, яка чинить правильно.

Вас здивує, наскільки ви зможете покращити своє життя завдяки незначним поступовим змінам. У цій книжці я пропоную вашій увазі декілька звичок, які можуть стати вам у пригоді, а також пояснюю, як їх можна випробувати на практиці. Думайте про них як про окремі цеглинки, з яких ви будете зводити будівлю вашого нового життя. Сприймайте їх як пропозиції, не обов'язково виконувати їх усі. Втім, завжди краще, коли є багато варіантів.

Зауважте, що процес самовдосконалення — це своєрідний експеримент. Якись поради виявляться корисними для вас, інші не матимуть великого впливу. Це цілком нормально, бо усі ми різні, але якщо ви не спробуєте щось нове, ви ніколи не дізнаєтеся, що є найкращим саме для вас.

Радійте навіть незначному розширенню меж. Розширюйте їх повільно. Щодня. Потроху.

Діяти, а не бути інформаційним наркоманом

Однією з найбільших пасток самовдосконалення є безпека стати «інформаційним наркоманом».

Інформаційний наркоман — це людина, яка проводить багато часу за читанням книжок, переглядом відео та прослуховуванням подкастів про самовдосконалення, але часу для того, щоб використати отримані знання на практиці, в неї, на жаль, не вистачає. Це поширена проблема. Ми поглинаємо гори інформації, а тоді не знаємо, що з нею робити. Це вкрай актуально в сучасну епоху, коли люди отримують інформацію з інтернету та через соціальні медіа.

Звичайно, це добре — хотіти дізнатися якнайбільше та провести власне дослідження на різноманітні теми. Навіть занурення час від часу до гуглу чи вікіпедії можуть бути цікавими та інформативними. Очевидно, що якби я вважав, що вивчення нових речей не має сенсу, я не став би писати цієї книжки. Але якщо раптом ви виявляєте, що не здатні застосовувати інформацію до щоденного життя, запитайте себе: а чи вона взагалі є корисною? Постійне прагнення нової інформації може стати відволікаючим фактором. Ви вагаєтеся, вам здається, що ви ще не готові до змін, і думаєте: «Що ж, мені треба прочитати про це більше, перш ніж виробити найкращий план дій!»

Однак це може перетворитися на завдання, якому немає кінця. Неможливо знати *все* про ту чи іншу річ. Бути успішним у досягненні своїх цілей означає дізнатися, як діяти, коли розумієш, що знаєш не усе.

До того ж багато цінної інформації приходиться не з книжок та відео, а через особистий досвід, у процесі опанування нових навичок. Зосереджуючись суто на інформації, а не на діях, ви *обмежуєте* особистісне зростання, ігноруєте важливість власного досвіду. Навіть якщо ви прочитаєте стоси книжок про те, як грати у бейсбол, але не візьмете до рук м'яча, ви ніколи не навчитесь цій грі; або не навчитесь їздити на велосипеді, якщо будете лише дивитися відеоуроки. Чи можна оволодіти новими

навичками, не маючи досвіду в певній сфері? Коли ми потрапляємо до пастки перетворення на інформаційного наркомана, ми забагато часу приділяємо «навчанню» і замало — практиці.

Це повертає нас до головної теми книжки: маленькі звички та крихітні зміни. Крихітні зміни — це крихітні дії. Так починається перетворення «інформація → дія» — незначні зміни, які ми можемо почати робити *сьогодні*, перетворять згодом наше життя на краще.

Будьте терплячими до себе

Дуже важливо підходити до самовдосконалення із правильним ставленням. Перш ніж взятися застосовувати будь-які поради з цієї книжки на практиці, переконайтеся, що ви розпочинаєте цей процес із правильними намірами та очікуваннями.

По-перше, слід наголосити на важливості мати *терпіння*.

А терпіння передбачає готовність до майбутніх труднощів та перепон. Будьте готові до складнощів. Будьте готові до помилок. Будьте готові до поразок. І переконайтеся, що ви готові йти вперед попри будь-які перешкоди.

І хоча метою цієї книжки є удосконалення ваших звичок найбільш прийнятним способом, було б неправильно стверджувати, що вас не спіткає трохи розчарувань та поразок. Однак треба бути до цього готовим. Адже боротьба та перепони є частиною нашого життя, що є своєрідним загартовуванням характеру.

Не має значення, на якому етапі життя ви зараз, позбутися геть усіх проблем за один раз неможливо. Завжди з'являтимуться нові перепони. Тож найкращим ставленням до цього буде не ігнорувати майбутні перепони або

намагатися жити, уникаючи їх, а натомість бути готовим прийняти та навіть цінувати їх.

Запам'ятайте: що відкритішими ви будете до можливих негараздів у майбутньому, то менш напружено та драматично ви їх сприйматимете, оскільки негативні події здаватимуться не такими раптовими та шокуючими. І тоді ви зможете вирішувати проблеми більш ефективно.

Тож будьте терплячими.

Не картайте себе за помилки. Не здавайтеся із першими ознаками поразки. Натомість ви маєте усвідомити: ви таки *робитимете* помилки час від часу. І час від часу ви *переживатимете* поразку. Чому? Тому що це життя, а злети і падіння — його невід'ємні складові.

Терпіння — важлива частина здорової самооцінки. Воно допоможе поставити реалістичні цілі й крок за кроком досягти мети. Тож налаштуйтеся на перемогу.

А тепер почнемо!

Розділ 1

ВАШ ЩОДЕННИЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Те, що ви робите щодня, і створює життя, яким ви живете.

Ми схильні сприймати власну щоденну діяльність як належне. Вона перетворюється на рутинні дії, які ми повторюємо знову і знову, навіть не замислюючись про те, який вплив має на наше життя повсякденна поведінка.

Проте саме щоденні дії впливають на те, куди ви рухаєтеся у своєму житті і що на вас чекає у майбутньому. Тож коли ви думаєте про «зміну життя на краще», насправді слід подумати про зміну повсякденних звичок.

Перш ніж зосередитися на визначенні майбутніх змін, раджу трохи зайнятися самоаналізом. Опишіть, як виглядає типовий день вашого життя. Ця проста вправа допоможе вам обміркувати ваш щоденний розпорядок дня та виявити недоліки.

Цей процес триватиме не більше 10–15 хвилин. Не надто на цьому зациклюйтеся — це не завдання на оцінку. Це просто можливість зробити крок назад і трохи поміркувати.



Вправа

Визначте ваші щоденні види діяльності

КРОК 1. Візьміть аркуш паперу та ручку (або відкрийте текстовий документ на комп'ютері) та напишіть заголовок «Мій щоденний розпорядок дня».

КРОК 2. Почніть від самого початку дня. Першим пунктом вашого списку буде «Пробудження».

КРОК 3. Запишіть усе, що ви робите впродовж дня, приблизно у тому ж порядку, в якому ви займаєтеся справами. Наприклад, наступними пунктами можуть бути «Застеляю ліжко», «Іду до ванної кімнати», «Приймаю душ», «Одягаюся» тощо. Порядок не повинен бути ідеальним — усі дні трохи різняться, — але спробуйте скласти приблизний план вашого звичайного дня, від його початку і до кінця.

КРОК 4. Записуйте дії, які ви робите декілька разів на день (наприклад, «Їм»). Ці повторювання зроблять ваш план більш точним та дозволять створити цілісну картину.

КРОК 5. Ви можете також додати регулярні щотижневі дії («Похід у продуктовий магазин», «Прання», «Прибирання»). Не обов'язково перераховувати все чи заповнювати кожну годину, натомість залиште місце для тих справ, якими ви займаєтеся часто, але не щодня.

КРОК 6. Останнім пунктом списку має бути «Лягаю спати».

КРОК 7. Щойно ви завершили опис вашого розкладу, поверніться до нього та категоризуйте кожну дію залежно від того, на яку сферу вашого життя вона впливає. Якщо вам здається, що певна дія потрапляє до кількох сфер одразу, віднесіть її до декількох категорій. Ви можете використати такі категорії:

- здоров'я;
- робота/господарство;
- відпочинок;
- родина/друзі;
- особисте/духовне.

КРОК 8. Тепер поверніться та позначте кожну дію відповідно до типу впливу, який, на вашу думку, вона має на ваше життя:

- позитивний;
- негативний;
- нейтральний.

КРОК 9. Щодо кожного виду діяльності подумайте, чи вона є такою, яку вам потрібно виконувати більше (+), менше (-) або приблизно так само, скільки ви нею займаєтеся наразі (=); промаркуйте список відповідним чином.

КРОК 10. Перегляньте ще раз цей список та визначте, якими б ще видами діяльності ви хотіли б займатися, але наразі вони відсутні у списку (їх має бути не більше трьох). Запишіть їх та поставте «+» поруч із ними.

КРОК 11. Збережіть документ у папці під назвою «Самовдосконалення».

Тепер запитайте себе: «Чи це той розпорядок дня, за яким я жив би до своєї смерті?» Відповідь може стати початком зрушень. Якщо ви не згодні жити так далі, значить, настав час зробити деякі зміни. Ваш теперішній шлях не є сталим.

Звичайно, щоденне життя не позбавлене змін та варіацій. Одноманітність не є метою розробки нового розпорядку.

Суть у тому, щоб почати думати у довгостроковій перспективі про речі, які ви робите щодня, і визначити їхній вплив на ваше життя. Пам'ятайте: навіть незначні дії, які ви робите впродовж довгого часу, можуть мати велетенські наслідки. Кілька цигарок на день не вб'ють вас, але постійне куріння обов'язково матиме негативний вплив на здоров'я. Так само одноразове відвідування спортзалу

не змінить стан вашого здоров'я або зовнішність, але постійні заняття спортом упродовж року дозволять помітно покращити самопочуття.

Цей принцип працює майже з усіма звичками. Якість життя змінює не якась одна дія, а постійність та послідовність звички, що з часом веде до значних змін. Саме тому для власного росту та самовдосконалення необхідно звертати увагу на щоденні дії.

Повертайтеся до цієї справи час від часу, щоб зрозуміти, як ви проводите свій час щодня. Така усвідомленість буде першим кроком до творення позитивних змін.