

Частина 1

Вступ до мінізвичок

“Тисячомильна подорож починається з одного кроку.

Лао-цзи

Розпочнімо з вашої першої мінізвички.

Читайте щонайменше дві сторінки цієї книжки щодня, доки не дочитаєте її до кінця. Ви можете читати більше, ніж дві сторінки, але не менше. Це не вимагає багато часу чи зусиль, тож жодних виправдань. Так ви зможете відчувати, як це — *мати* мінізвичку, читаючи *про* мінізвички.

Доторкніться до свого носа просто зараз. Я серйозно. Поясню пізніше. Добре, а тепер подумайте, що означають ці істини для вашого життя:

1. Великі наміри нічого не варті, якщо вони не дають результатів. Наприклад, я можу *сказати*, що виконуватиму спортивні вправи дві години щодня, але якщо я ніколи цього не робитиму, масштаб наміру не має значення. Насправді намір без дії підриває впевненість у собі.
2. Дослідження показують, що люди хронічно переоцінюють свою здатність до самоконтролю¹.

Ці дві прості тези пояснюють, чому так багато людей намагаються змінитися безрезультатно. Вони мають великі амбіції, проте переоцінюють свою здатність змусити себе робити те, що потрібно для змін. Їм заважає невідповідність між бажанням і можливостями.

Ось ще дві тези для роздумів:

Частина 2

Як працює ваш мозок

“Я — мозок, Ватсоне. Все інше в мені — лише його придатки.

Артур Конан Дойл (Шерлок Холмс)

У цьому розділі я взяв на себе сміливість розділити мозок на дві окремі сутності — підсвідому і свідому. Мозок значно складніший, ніж таке бачення, і має багато складників, проте для наших цілей такого підходу досить.

Нехай ця думка проникне в найглибші закутки вашого розуму й закріпиться там назавжди. Ніколи не забувайте:

Повторення — це мова (підсвідомого) мозку.

(Підказка: якщо ви щось *повторюєте*, ви цього не забудете. Це перший і останній жарт про мозок).

Мета формування звичок полягає у зміні вашого мозку за допомогою повторення. Але мозок опирається змінам, якщо немає гідної винагороди. Отже, два ключові моменти для зміни звичок з погляду мозку — це повторення і винагорода. Мозок буде більш схильний щось повторювати, якщо за це є винагорода.

Ви колись їздили в автомобілі без підсилювача керма? Вам треба зробити кілька обертів керма, щоб домогтися хоча б незначної реакції від автомобіля. Наш мозок реагує на зміни, як автомобіль без підсилювача керма. Кожна ітерація дає незначну різницю, але за умови постійного повторення ці маленькі зміни можуть спричинити великі перетворення у вашому мозку (та й у вашому житті).

Ваш підсвідомий мозок любить ефективність; ось чому в нас є звички. Якщо ви повторюєте поведінку, з часом мозок вчиться автоматизувати процес. Набагато енерго-ефективніше робити щось автоматично, ніж щоразу «вручну»

Частина 3

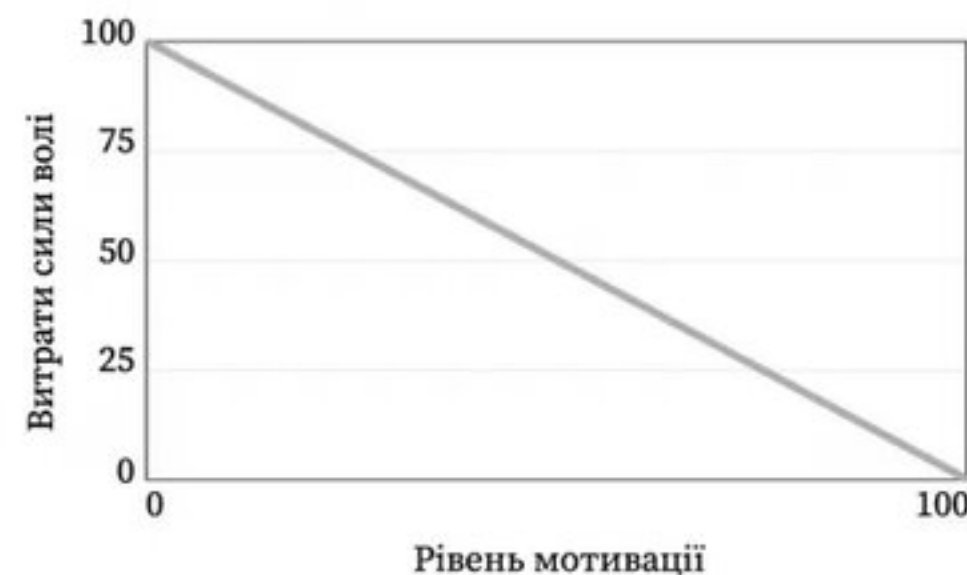
Мотивація проти сили волі

“Емоції або слугуватимуть, або пануватимуть, залежно від того, хто керує.

Джим Рон

Я маю намір вилити весь мій гнів на мотивацію як стартову стратегію, але мотивація і сила волі не є такими вже й «або-або» стратегіями. Між ними важливий взаємозв'язок, що відображено на графіку нижче. Основна ідея цього розділу полягає НЕ в тому, що мотивація — це погано, а в тому, що вона є *ненадійною стратегією* для сталих змін.

Перш ніж ви переб'єте мене, спитавши: «Агов, а де ж мінізвички?», дайте мені хвилинку, щоб пояснити. Я створив простий графік, щоб показати взаємозв'язок між силою волі й мотивацією.



Пояснення до графіка: Мотивація відображена на осі x, а сила волі — на осі y. Коли мотивація знаходиться на своєму піку (нижній правий кут), витрати сили волі нульові або незначні. Це тому, що вам не потрібно змушувати себе до

Частина 4

Стратегія мінізвичок

“ Наше життя формує не те, що ми робимо час від часу. Його формує те, що ми робимо постійно.

Ентоні Роббінс

Стратегія мінізвичок полягає в тому, щоб змушувати себе виконувати одну-чотири «безглуздо маленькі» стратегічні дії щодня. Ці дії занадто малі, щоб зазнати невдачі, і занадто малі, щоб пропускати їх з особливої нагоди. Вони мають подвійну функцію — заохочують вас робити більше і стають (міні)звичками.

Тепер ми розглянемо, як загалом стратегія мінізвичок пов'язана з принципами, які ми вже вивчили. Конкретні покрокові інструкції щодо застосування стратегії мінізвичок будуть наведені через два розділи після цього.

Використання сили волі для мінізвичок

В одному з досліджень, присвячених виснаженню его, була виявлена кореляція між вірою в обмеженість сили волі й тим, що вона ставала обмеженою²¹. Ті, хто не вірив, що їхня сила волі має межу, були витривалішими у процесі діяльності, пов'язаної з виснаженням его. На перший погляд, це здається аргументом проти мінізвичок, оскільки вони побудовані на припущенні, що сила волі обмежена (як показано в мета-аналізі). Але дозвольте пояснити, чому мінізвички надійно захищені від невдачі за будь-якого сценарію.

Якщо сила волі справді обмежена, то мінізвички зберігають її, починаючи з малого. Але припустімо, що сила волі обмежена лише нашою вірою в її обмеженість. Що це означатиме для мінізвичок? Чудові новини! Ви будете

Частина 5

Особливості мінізвичок

“Переможні воїни спочатку перемагають, а потім ідуть на війну, тоді як переможені воїни спочатку йдуть на війну, а потім прагнуть перемогти.

Сунь-цзи «Мистецтво війни»

Що ж робить систему мінізвичок відмінною від будь-якої іншої системи, яка претендує на те, щоб змінити ваше життя? Як ця система сприяє кращому формуванню звичок і особистісному зростанню, порівняно з традиційними? Це логічні запитання, тож ось відповіді на них.

Мінізвички можуть конкурувати з вашими вже сформованими звичками

Дослідження щодо людей, які намагаються змінити свої звички, показали невтішні результати²⁴. Виявляється, щойно звичка стає досить міцною, навіть найсильнішим намірам нелегко її побороти. Протягом дня ви виконуєте значно більше звичних дій, ніж здається, і ці звички можуть заважати вашим спробам впровадити нову здорову звичку.

Змагальність — ось у чому система мінізвичок перевершує інші програми. Коли ви намагаєтеся впровадити нову поведінку, це схоже на спробу взяти участь у змаганні з паверліфтингу без підготовки. Там уже чимало конкурентів, ба більше, ці конкуренти випробувані, досвідчені й сильніші за вас. На цьому етапі більшість програм із формування звичок ідуть манівцями. Вони переконують вас, що ви одразу можете нарівні змагатися з цими сильнішими звичками (перепрошую, але ставлю 400 доларів на користь паління і перегляду телевізора). Вони радять вам

Частина 6

Мінізвички — вісім маленьких кроків до великих змін

“ Якщо ви не реалізуєте своїх ідей, вони помирають.

Роджер фон Ейк

Зараз почнуться справжні веселощі. Це покрокова інструкція, як вибрати та впровадити свої мінізвички. Рекомендую вам узяти блокнот і ручку, щоб пройти ці кроки й записати свої плани та стратегію.

Крок 1: Вибирайте свої мінізвички та план звичок

Накидайте список звичок, які б ви коли-небудь хотіли мати. Ті, що насправді важливі, швидко спадуть вам на думку. Це буде ваш список для першого кроку. Завітайте на minihabits.com для додаткових ідей.

Зверніть увагу: ідеї звичок з minihabits.com уже подані в мінімізованій формі — ви можете записати ці мінізвички зараз, якщо розумієте, які більші звички вони репрезентують. Одне відтискання може означати загальну фізичну підготовку чи більшу мету — 100 відтискань щодня. В іншому разі поки що записуйте повнорозмірні звички. Важко зосередитися на одній звичці, якщо є ще *кілька*, які ви прагнете створити. Потрібна неабияка дисципліна, щоб ігнорувати впродовж кількох місяців усе інше, аби надійно розвинути одну звичку. Така жертва варта того, щоб сформувати одну звичку, яка триватиме ціле життя, але це є викликом.

Чудові новини! Як я вже згадував, ви можете розвивати кілька мінізвичок одночасно! Це пов'язано з малими витратами сили волі на мінізвички та їхньою гнучкістю. Однак