

С помощью привычек мы способны перемещать задачи из раздела «Трудные» в раздел «Легковыполнимые», а это позволяет восполнить запас силы воли и направить ее на решение действительно нелегких вопросов. Мы лишаем себя возможности достичь большего, принося в жертву здоровье и способность разумно рассуждать и попросту сгорая на работе. Вместо этого можно превратить кажущиеся невыполнимыми действия в привычные.

Если вы считаете, что невозможно одновременно быть гиперпродуктивным, находиться в хорошей физической форме, правильно питаться, верно выстраивать отношения с окружающими, учиться новому и при этом не терять позитивного настроя и полноты ощущений, то только потому, что вы не сделали привычкой те действия, которые даются вам с трудом. Придется приложить усилия, но, к счастью, для формирования большинства привычек требуется сравнительно немного времени — от одного месяца до года.

У вас уже есть миллион привычек

Все-таки словосочетание «формирование привычек» звучит несколько некорректно. В действительности привычки — основополагающий элемент нашей сущности. Большинство ежедневных действий продиктованы нашим подсознанием и осуществляются благодаря привычкам.

Вы чистили зубы сегодня утром? Если да, то это произошло по привычке, а не потому что вы несколько минут всесторонне обдумывали вопросы гигиены полости рта. Если вы отложили это дело, да так и не выполнили, то только потому, что вы выработали у себя привычку прокрастинировать.

Даже ваше отношение к жизни — это ваша привычка. Вы приучились искать во всем либо положительные стороны, либо отрицательные. Эта конкретная модель мышления будет определять ваше настроение на протяжении всей жизни. То, сколько у вас друзей, даже то, скольким незнакомым людям вы способны понравиться с первой встречи, определяется вашими привычками. Большинство наших действий берут свое начало от подсознательного импульса, а подсознательный импульс — это продукт закрепившейся привычки.

Фундамент нашего существования — привычки, и, когда мы испытываем неудовлетворение, мы должны пересмотреть именно их. Например, если вы постоянно чувствуете себя несчастным, то, возможно, ваша жизнь и правда настоящий кошмар, но более вероятно, что это набор дурных привычек лишает вас счастья. Вы перейдете из режима постоянного уныния в режим постоянного счастья, стоит только заменить несколько негативных привычек на позитивные.

Когда мы говорим о формировании новых шаблонов поведения, то подразумеваем замещение существующих более полезными, которые нацелены на изменение поведения и образа мышления. Вы невероятно сложно

устроенная биологическая машина, которая способна следовать бесчисленному количеству привычек. Все, что осталось сделать, — это обзавестись лучшими из них.

Хорошие привычки не сложнее плохих. Их просто тяжелее сформировать

Большую часть жизни я был хроническим прокрастина- тором. Привить себе эту привычку не составило никако- го труда, потому что всегда можно заняться чем-нибудь повеселее и поинтереснее работы. Когда я был ребен- ком, вместо того чтобы делать уроки, я играл в компьью- терные игры, гулял во дворе с братьями, пренебрегал домашними обязанностями и развлекался с друзьями в то время, когда надо было готовиться к экзаменам. Такой выбор было сделано очень легко, и с годами практики ко мне пришел результат в виде полного отсут- ствия трудовой этики.

Когда мне исполнилось тридцать, я осознал, что при- вычки, существовавшие у меня на тот момент, никогда не позволяют мне добиться профессиональных целей. Я даже не смогу начать двигаться в их направлении. И так как достижение тех целей имело для меня несом- мненную важность, то мне предстояло измениться.

Я смог это сделать, применяя техники, описанные на страницах этой книги. Мне бы хотелось вам сказать, что перерождение наступило в течение одной ночи

и прошло совершенно безболезненно, но это не так. Я сражался с самим собой полгода, устремляя все силы на разрушение старых привычек, порожденных ленью, и замещая их новыми, приучающими к трудолюбию. Это тяжелый и энергозатратный процесс, все мои силы уходили на эту битву, особенно в начале пути.

Теперь, когда у меня сформировалась привычка продуктивно работать, я нахожу, что ей очень легко следовать. Мне уже не кажется трудным работать семь дней в неделю, часто по двенадцать часов или больше. Теперь это приносит столько же удовольствия, сколько те простые радости, на которые я с готовностью растратывал рабочее время.

Сейчас я на круизном лайнере, который специально создан для всевозможных развлечений, а я, удобно устроившись, печатаю эти строки и не испытываю ни малейшего желания делать что-то другое.

Ценой выработки этой привычки стали шесть месяцев постоянного напряжения силы воли и стабильный моральный дискомфорт. Такой навык очень ценен, поэтому и привить его себе очень нелегко. Но стоит ли вообще тратить на это силы? Что ж, за шесть месяцев направленных усилий я получил следующие примерно пятьдесят лет любви к труду и радости от его ощутимой пользы. В моем случае потратить силы однозначно стоило, но у вас все может быть по-другому. Вы формируете собственные привычки и должны сопоставить затраты и результаты вашей деятельности, а я попробую максимально честно рассказать здесь, как это делается.

Старые привычки против новых

Новые привычки — это ваша деятельная активность, в то время как старые — суть вашей личности. Рано проснуться — не значит быть «жаворонком», выбрать на обед полезное блюдо не то же самое, что придерживаться здоровой диеты. Хорошо поработать не означает быть продуктивным сотрудником.

Если вы хотите систематически трудиться над самосовершенствованием, вам нужно обзавестись большим количеством старых привычек. Для этого нужно сформировать новые и следовать им до тех пор, пока они не превратятся в старые. Когда привычка успешно совершает этот переход, то действие выполняется бессознательно, больше для его совершения не требуется фокусировки.

Формирование каждой новой привычки испытывает нашу силу воли. Из-за этого существует ограниченное количество аспектов, над которыми мы можем работать одновременно. Количество же старых привычек, хранящихся в подсознании, не ограничено. Поэтому суть процесса самосовершенствования заключается в том, чтобы сформировать максимально возможное количество новых привычек на конкретный момент времени. Нужно усердно работать над ними, чтобы трансформировать их в старые. А затем заполнить освободившееся место другими новыми навыками.

Делайте ставку на перспективу

Сила привычки равна ее кумулятивности. Выкурив одну сигарету, вы не нанесете сильного вреда здоровью, но выкуривая тысячи сигарет в год, вы не только разрушаеете его, но и успешно формируете одну из самых отвратительных привычек, какие только может иметь человек. Действие, единичное выполнение которого обладает незначительной магнитудой, превращается в проблему при регулярном повторении.

Такой же принцип лежит в основе хороших привычек. Чашка зеленого чая не окажет существенного воздействия на организм, но регулярное употребление достаточного количества зеленого чая в течение нескольких лет благотворно повлияет на вас.

Пользу от привычек можно реально оценить только с позиции времени, от нескольких лет до десятилетий. Влияние привычки не определяется магнитудой каждого отдельного предпринимаемого вами действия, оно возникает благодаря их совокупности и оказывает кумулятивный эффект на вашу жизнь в долгосрочной перспективе. Рассматривать привычки нужно через эту призму, потому что так можно определить, какие из них стоит себе привить, от каких нужно избавиться, а за какие стоит бороться, несмотря на трудности.

Самое важное — убедиться, что ваши привычки положительны. Если из-за них ваше здоровье год от года понемногу ухудшается, вы будете болеть и, скорее всего, проживете гораздо меньше, чем могли бы. Если

вы работаете над укреплением здоровья и с каждым годом становитесь сильнее, то вы, скорее всего, проживете дольше и будете все эти годы чувствовать себя прекрасно. Здорово, если получится перейти от незначительной работы над укреплением здоровья к более серьезной. Но куда большей победой будет переход от систематического расшатывания здоровья к незначительной работе над его укреплением.

При склонности к мышлению в краткосрочной перспективе внутренний голос часто говорит вам что-то вроде «Сегодня я готов довести себя до предела и выложиться на 200%». В результате такого подхода мы не высыпаемся, едим что попало, а период реабилитации занимает довольно продолжительное время, в течение которого невозможно нормально работать. Возможно, такие усилия приводят к быстрым, хорошим, но краткосрочным результатам, однако в долгосрочной перспективе работа в таком режиме лишает вас продуктивности.

Постоянство — наше все

Если оценивать жизнь с позиции времени, то становится ясно, что постоянство — ее ключевой фактор. Скажем, лучше иметь ежегодный доход на инвестиции 5% на всю оставшуюся жизнь, чем 50%, но только на год. Лучше придерживаться умеренных правил в течение всей жизни, чем бросать себя на исполнение непосильных в течение только одного года.

Ваши результаты будут соразмерны постоянству действий, а не их однократной магнитуде.

Применение этого принципа на практике осуществляется в два этапа. Первое: трезво подходите к выбору привычек. Вместо того чтобы решить придерживаться идеально сбалансированного режима питания до конца своих дней, лучше для начала просто снизить уровень потребления сахара на 50%. Лучше не давать зарока выходить на пробежку каждое утро, а начать бегать после работы по привычному маршруту от метро до дома и один раз в неделю устраивать полноценный кросс.

Второе: угроза отказа от привычки должна вселять в вас страх. Даже если это может произойти всего разочек. Отступая от знакомого распорядка, вы не просто удаляетесь от цели на один шаг, вы рискуете потерять всю кумулятивную пользу, накопленную за время формирования привычки. Ставки очень высоки, и легкомысленное отношение недопустимо. Поэтому лучше пусть ваши правила будут сравнительно нетрудными, чтобы вы могли их регулярно выполнять.

Всякий раз, когда появится соблазн отлынивать, заставьте себя осознать это и определить причину, по которой вам хочется так сделать. Гораздо легче решиться на невыполнение обязанностей, не задумываясь, но психологически куда сложнее сделать это, имея на руках надуманный аргумент. Таким образом, если вы скажете себе: «Так, сегодня вечером я не буду медицировать, потому что я слишком устал», то часть вашего

сознания может воспротивиться: «Но, может, я способен на это, несмотря на усталость?» Попробуйте придумать несколько выходов из подобных ловушек.

Каждый из нас способен проявить недюжинную изобретательность, чтобы отыскать «уважительные» причины для собственной лени.

Никогда не пропускайте два раза подряд

Несмотря на то что я предостерегаю вас даже от однократного пропуска какого-то привычного действия, при реальном взгляде на вещи становится ясно, что такое может случаться время от времени. Всякая стратегия, направленная на достижение долгосрочного результата, должна быть адаптирована под реальные жизненные обстоятельства, а не опираться на утопическую фантазию об идеальных условиях. Вы будете забывать, вы начнете пропускать и в минуту слабости сдадитесь и пойдете на поводу у искушения. Это случается и с самыми опытными людьми, идущими по пути самосовершенствования.

Я беседовал с другом о моих ежедневных привычках. Он спросил, что я делаю, когда не могу соблюсти устоявшийся распорядок. Я рассказал ему об одной из своих стратегий и объяснил, как стараюсь поддерживать правила во что бы то ни стало. Тогда он спросил, что я делаю, когда пропускаю что-то два дня подряд.

Я ответил, что никогда не пропускаю дважды.