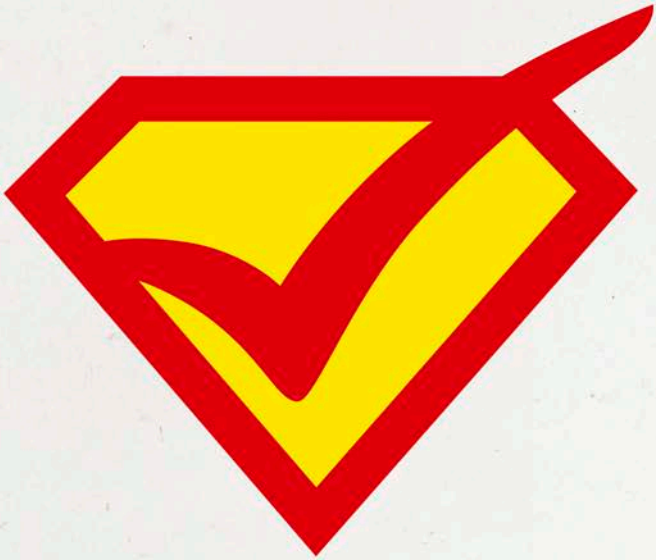
Тайнан

СУПЕРМЕН

ПО ПРИВЫЧКЕ



Как внедрять
и закреплять
полезные
навыки

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 11

ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК 15
Что такое привычки и почему они так важны? 15
Не растрачивайте силу воли, инвестируйте ее. 17
У вас уже есть миллион привычек 18
Хорошие привычки не сложнее плохих.
Их просто тяжелее сформировать 20
Старые привычки против новых 22
Делайте ставку на перспективу. 23
Постоянство — наше все. 24
Никогда не пропускайте два раза подряд 26
Расхождение в планах 28
Делайте что должны,
не обращая внимания на качество. 29
Не потакайте ленивому мозгу 31
Пропуску нет оправданий 32
Простите себя и сконцентрируйтесь. 34
Торжество успеха 35
Ищите удовлетворение в процессе, а не в результате . . . 36

Глава 2. ВЫБОР ПРАВИЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК 39
Быть честным 39
Как определить привычку первостепенной важности . . 42
Никто не виноват, кроме вас 45
Нет ничего невозможного. 46
Сложение и вычитание. 48

Не перебарщивайте 49
Повышение уровня мотивации 51
Обретение мотивации 53
Начинайте с несложных,
но регулярных действий 56
Волшебство ежедневных привычек 57
Не работайте над привычками, которые могут быть
автоматизированы 60
Загрузка и поддержка 61
Привычка формировать привычки 65
Механизм запуска привычек 66
Непрерывная цепь привычек 69
Отчетность перед друзьями 72
Перерождение за одну ночь 74
Когда избавляться от привычек 78
Опасайтесь нарушителей 81
Благоприятная среда
для работы над собой. 84
Навязывание своих привычек другим 86

Глава 3. АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПРИВЫЧЕК 89
Привычки бывают разными. 89
Позитивные привычки 90
Привычки здорового образа жизни 98
Экспансионистские привычки 123
Организационные привычки 135
Социальные привычки 147
Привычки для продуктивной работы 153

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. 167

Посвящается моей маме,
потому что никто, кроме нее,
не смог бы так тщательно отредактировать
материал для этой книги.
А еще потому, что она однажды
произвела на свет меня

ВВЕДЕНИЕ

Если бы десять лет назад мои родные и друзья вдруг услышали, что я собираюсь писать книгу о полезных привычках, они рассмеялись бы. Хотя я никогда не отличался по-настоящему разрушающим поведением, мои работоспособность и самоорганизация были просто ужасными. Так вот, если бы я и захотел тогда написать книгу, мои привычки никогда не позволили бы этому случиться.

Распорядка дня для меня не существовало: я ложился спать поздно ночью и вставал после полудня. Я пропускал техосмотр автомобиля, иногда несколько лет

подряд. Я постоянно опаздывал. Время, на которое я погружался в прокрастинацию, измерялось неделями и месяцами. Я одновременно начинал с полдесятка проектов, но ни один из них даже не близился к завершению.

К тридцати годам меня покинули иллюзия собственной неуязвимости и необоснованная вера в то, что любой цели можно достигнуть, просто пожелав этого. Всем, включая меня, было очевидно, что мне пора менять привычки.

К счастью, есть одна черта характера, которая буквально вытащила меня из этого омута: если уж я берусь за что-нибудь действительно важное, то погружаюсь в это с головой и максимально выкладываюсь. Я решил, что если буду бороться с вредными привычками, то не успокоюсь, пока не одержу победу.

Я прочел множество книг по самоорганизации, чтобы понять принцип, который лежит в основе закрепления привычек. Но что более важно, я неустанно проверял все полученные знания на себе. Оказалось, что большинство книг по формированию привычек рассчитаны на аудиторию, состоящую из зрелых бизнесменов, а молодому амбициозному человеку, желающему вырасти над собой, из них было взять нечего. Новые знания о природе привычек и искусстве их формирования породили во мне желание развить уверенность в себе, укрепить волю и привить себе хорошие манеры.

Единственное, что меня беспокоило, так это то, что моя жизнь станет очень скучной. Хотя, по правде говоря, я был готов пожертвовать многим, уж очень мне

нужно было изменить свое отношение к работе и другим делам. Но меня поразила свобода, которую мне дали новые привычки. Я не превратился в робота, бездумно выполняющего ежедневные обязанности. Отточенные до автоматизма привычки позволили мне увереннее управлять жизнью, потому что у меня появился надежный фундамент.

Да, так было не всегда, но сегодня моя жизнь определяется привычками, которые мне удалось сформировать. Когда люди слышат, что я соблюдаю распорядок, каждый день пишу, посвящаю время иностранному языку, работаю над крупным проектом, а через день хожу в спортзал, их изумляет моя дисциплина. Но на самом деле это всего лишь привычки, которые наделяют меня суперспособностями.

В этой книге вы найдете способы изменить шаблонный образ мышления и познакомитесь с техниками формирования привычек, которые применял я. Если вы сейчас, как и я раньше, едва можете выполнять в срок насущные дела, эта книга для вас. Если вы успешно со всем справляетесь, но непоследовательно и непостоянно, то эта книга тоже для вас. Если вы уже успешно «оптимизировали» себя и обладаете высоким уровнем работоспособности и продуктивности, но хотите еще большего — и тогда эта книга тоже будет вам полезна.

Глава 1

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК

Что такое привычки и почему они так важны?

Привычка — это облачение монахини. А еще это то действие, которое вы совершаете регулярно, не задумываясь и без напряжения. Сила привычки заключена во второй части этого определения — не задумываясь и без напряжения. Это верный способ улучшить здоровье, повысить качество жизни, увеличить продуктивность рабочих часов и наслаждаться свободой, затратив определенное количество энергии на формирование шаблона поведения, а не выжимая каждый раз до предела ресурсы силы воли.

Привычки — вот механизм, который лежит в основе жизни людей, которыми мы обычно восхищаемся. Они преуспевают на работе, обладают прекрасным здоровьем, поддерживают хорошие отношения с близкими — и главное, они неизменно счастливы и спокойны.

Конечно, можно объяснить такой успех исключительностью этих персон, будто они лучше, чем все остальные. Но если это и так, то все благодаря тому, что они мастерски формируют привычки и не отступают от них.

Давайте попробуем понять эту концепцию на примере банковского счета. Люди, прививающие себе хорошие привычки, похожи на того, кто имеет скромные запросы и способен постепенно создать на своем счете положительный баланс впечатляющих размеров. Если расходы непредвиденно увеличиваются или жизнь делает неожиданный поворот, этот человек в состоянии справиться с ситуацией без напряжения, потому что у него достаточно сбережений (плюс годовые проценты по вкладам).

Но есть и другие люди, которые способны жить только от зарплаты до зарплаты. Они никогда не откладывают и тратят деньги подчистую.

Здесь и сейчас человек, живущий от зарплаты до зарплаты, едва ли будет завидовать парню из примера выше. Ведь у него есть возможность тратить на себя всю зарплату, в то время как бережливому приходится затягивать ремень потуже без видимой причины.

По прошествии времени положение бережливого человека становится все лучше, а у транжиры дела идут все хуже.

Да, можно положиться на силу воли, но ее запас ограничен. Человек, который пытается самоорганизоваться, направляет всю целеустремленность на формирование привычек, однако потом ему воздается сторицей, ведь чтобы придерживаться уже выработанной манеры поведения, сила воли не нужна. Некоторые люди считают, что в любой ситуации могут положиться на свою волю. Этот подход отчасти верен, но как только наваливаются усталость, голод или переутомление, все летит в тартарары.

Не растрачивайте силу воли, инвестируйте ее

Бесценная польза привычки в том, что она превращает действие, требующее большой концентрации и напряжения силы воли, в операцию, которая совершается автоматически. Сознательно мы можем заставить себя выполнять ежедневно ограниченное количество действий, значит, если у нас не сформированы правильные привычки, есть верхняя граница того, чего мы можем достичь на личном и профессиональном уровнях. Эта отметка, как правило, стоит невысоко, и потому, возможно, мы не сможем достичь своих целей и жить той жизнью, которой хотим.

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

Бóльшую часть жизни я был хроническим прокрастинатором. Привить себе эту привычку не составило никакого труда, потому что всегда можно заняться чем-нибудь повеселее и поинтереснее работы. Когда я был ребенком, вместо того чтобы делать уроки, я играл в компьютерные 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 сделать очень легко, и с годами практики ко мне пришел результат в виде полного отсутствия трудовой этики.

Когда мне исполнилось тридцать, я осознал, что привычки, существовавшие у меня на тот момент, никогда не позволят мне добиться профессиональных целей. Я даже не смогу начать двигаться в их направлении. И так как достижение тех целей имело для меня несомненную 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 растрачивал 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.