

УДК 316.6

Г 34

Гендел С.

Г 34 Маленькі звички, великі зміни / Пер. з англ. М. Сма-
гіної. — К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2020. — 160 с.

ISBN 978-966-948-195-5

Наші звички формуються приблизно за одним сценарієм. Походить все зі свідомого рішення так чи інакше вчинити у певному випадку. Однак з часом ми починаємо виконувати цю саму дію автоматично, вона стає звичкою, частиною нашого ества, перетворюється на елемент поведінки. Нерідко наші звички настільки закоренілі, що позбавитись їх дуже важко. Загалом вони можуть бути як корисними та конструктивними (наприклад, регулярні заняття у спортзалі, читання книжок, споживання здорової їжі), так і шкідливими та деструктивними (паління цигарок, постійні конфлікти з колегами, неправильне харчування). Позитивні чи негативні, звички визначають спосіб нашого життя. Зокрема, саме від них залежить, які пріоритети ми обираємо, яким речам віддаємо перевагу та якими правилами керуємось у різних ситуаціях. Володіючи такою інформацією про людину, можна передбачити її майбутнє.

Впливаючи на наше життя, звички, проте, аж ніяк не визначають нашу долю. За бажанням їх можна трансформувати, обравши інший спосіб мислення та скориставшись прийомами, що здатні привести до довготривалих змін. У цьому власне полягає мета книжки: озброїти читача інформацією та техніками, які зроблять процес трансформації звичок простим і навіть приємним.

УДК 316.6

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, ксерокопіюванням або іншим способом — без попереднього письмового дозволу власника.

ISBN 978-966-948-195-5

© Steven Handel, 2018

© ТОВ «Видавнича група
КМ-БУКС», 2020

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Чому краще думати меншими категоріями.....	8
Діяти, а не бути інформаційним наркоманом	10
Будьте терплячими до себе.....	12
Розділ 1	
Ваш щоденний розпорядок дня	14
Розділ 2	
Основи: сон, харчування та фізичні вправи.....	18
Сон	18
Харчові звички	26
Фізичні вправи	32
Підсумки	37
Розділ 3	
Цикли звички та сила волі	39
Знайдіть сигнал	40
Спробуйте інші винагороди.....	41
Складіть план, щоб змінити свої цикли звичок.....	42
Нашарування звичок: об'єднання нових і старих звичок.....	43
Сила волі	44
Створення бар'єрів між вами та вашими поганими звичками.....	47

Розділ 4

Ранок: починайте кожен день із правильної ноти	50
Розпорядок та ритуал.....	50
Ваш власний ранковий ритуал	52

Розділ 5

Сила підштовхування	57
Неусвідомлені підштовхування	58
Усвідомлені підштовхування	61

Розділ 6

Інструменти для мотивації	67
Афірмації та цитати.....	67
Складання списків	70
Музика	73
Рольові моделі	76
Дошки візуалізації.....	80
Соціальні мережі	83
Уява та ментальна репетиція	88

Розділ 7

Стрес, відпочинок і здорові перерви	93
Новий погляд на реакцію «борися, біжи або застигни»	94
На захист зони комфорту	96
Дозвілля та хобі	102

Розділ 8

Вечірній ритуал: завершуйте кожен день на правильній ноті.....	106
Ваш власний вечірній ритуал	107

Розділ 9

Системи та цілі: створюємо новий стиль життя.....	112
Системи та довгострокові зміни	113
Мислення зростання проти мислення затримки.....	115
Уявіть своє справжнє «я»	118
Зв'язок зі своїм майбутнім «я».....	120
Відпускаючи перфекціонізм.....	121
Систематичне мислення	124
Цілі та короткострокова мотивація	126
Створення прогресивної часової лінії цілей	129

Підсумки

Велика перспектива, крихітні зміни.....	133
--	------------

Додаток

Добірка маленьких звичок.....	134
Сон	134
Харчування.....	137
Фізичні вправи	140
Прибирання.....	142
Гроші.....	144
Стосунки	147
Ментальне здоров'я.....	150
Робота	153
Список літератури до читання.....	157
Подяки.....	158
Про автора.....	159

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. Першопричина 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 капусту!»

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 шосьили утримують вагу. Вони вбачають у дієті швидко 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 дивитися 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 підтримає 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. Якісь 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 навчитеся цій грі; або не навчитеся 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 інформаційно-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*, перетворюють 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 загартуванням 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!