

# Практические инструменты для внедрения привычек

- [Эффективность внедрения привычек](#)
- [Алгоритм внедрения привычек](#)
- [Гайд: чтение](#)
- [Гайд: режим сна](#)
- [Гайд: обучение](#)
- [Гайд: гимнастика](#)
- [Гайд: медитация](#)
- [Гайд: дневник](#)

# Эффективность внедрения привычек

Когда вы задумываетесь об эффективности внедрения привычек, в основном речь идёт про **обучаемость** и **скорость адаптации** к новым действиям.

Их увеличение связывают с:

- нейропластичностью
- нейрогенезом
- биохимией мозга
- психологией

Ниже мы расскажем вам о практиках, питании и БАДах для улучшения этих показателей.

## Простая теория

На обучаемость, нейропластичность и нейрогенез влияют многие факторы. Сейчас речь пойдет об одном из **самых мощных** биологических триггеров для усиления когнитивных функций. Внимание, это: **Нейротрофический фактор мозга (BDNF)**, в научных работах его **называют** одной из ключевых молекул в мозге. Больше BDNF вырабатывается, когда мы:

- Получаем солнечный свет
- Соблюдаем режим сна и бодрствования
- Двигаемся и добавляем спорт в свою жизнь (в идеале - кардио).
- Практикуем медитацию и осознанность
- Развиваемся и обучаемся новым вещам
- Правильно питаемся (и практикуем периодическое голодание)
- Не испытываем хронический стресс

Поговорим об этих практиках подробнее.

### Солнечный свет

Солнце не только увеличивает выработку витамина D и улучшает настроение. Простое (как наше сообщество) пребывание на солнце **увеличивает** BDNF.

### Глубокий хороший сон

Есть четыре стадии сна, и вы проходите их заново примерно каждые 90 минут. В среднем, вы проводите от трети до половины ночи на стадиях сна 3 и 4 (глубокий сон), именно они **высвобождают** BDNF и влияют на восстановление организма. Вот почему информация, прочитанная на ночь, запоминается лучше.

## Медитация и осознанность

Сильный стресс **вреден** для BDNF и мозга, это **неоднократно** подтвержденные данные. Не удивительно, что медитация **увеличивает** BDNF, а также **укрепляет** области мозга, которые **коррелируют** с: терпимостью к боли, осознанием тела, мета-мышлением, памятью, эмоциональным контролем, счастьем и вниманием.

Просто начните утро с 5 минутной медитации. Это увеличит осознанность в долгосрочной перспективе. (вам также может помочь практика благодарности и **прогулка** в лесу)

## Тренировки на выносливость

Вдумайтесь в это: они **увеличили** BDNF в **4 раза**! Умеренно-интенсивные **кардио**, такие как: **плавание или гребля, велосипед** и бег – лучший вариант. Но как они это делают?

Упражнения на выносливость высвобождают белок **иризин**.

Он долгосрочно увеличивает BDNF на **200-300%**.

Конечно, эффект даст любая двигательная активность, но он не будет настолько яркий и долгосрочный, как от выполнение кардио.

## Периодическое голодание

Надеемся, вы не будете против того, что мы просто оставим **ссылку** на статью Глеба? Пользу периодического голодания очень сложно переоценить, лучше вы увидите это сами.

## Умственная стимуляция

Учиться, учиться и еще раз учиться! Ведь это **полезно**, да еще и повышает уровень BDNF.

Обучаясь конкретному навыку, растёт общая обучаемость другим вещам.

Хотите обучаемость в квадрате или даже в кубе?

Начните изучать иностранный язык или играть на музыкальном инструменте. В общем, найдите то, в чём хотите развиваться.

## Контролируемая гипоксия

А вот с этими знаниями будьте осторожны!

Лишение мозга кислорода на короткий период **вызывает** мгновенное высвобождение BDNF. Только не нужно заклеивать себе рот и нос, просить кого-то вас душить.

Лучше попробуйте **дыхательные практики** Вима Хофа.

Но если боитесь или имеете проблемы с давлением / сердцем - **не стоит** экспериментировать. А теперь перейдем на следующий уровень, который также легко можно внедрить в вашу жизнь. Поговорим про питание.

## Питание

**Мы есть то, что мы едим.** Истина от первых биохакеров древности.

Все мы знаем, что еда ощутимо влияет на нашу работоспособность и настроение.

**Средиземноморская диета** - это неплохой ориентир, она также **повышает** BDNF и дарит нам много других преимуществ для здоровья. Например:

### Употребляйте рыбу и рыбий жир.

Они играют роль в **улучшении** настроения и памяти, защищают мозг от **снижения** когнитивных функций. А также могут **замедлить** возрастное снижение умственных способностей, помочь **предотвратить** болезнь Альцгеймера. И все же, несмотря на возможность применения БАДов, лучше кушайте рыбу, она содержит множество других полезных веществ.

### Орехи и оливковое масло холодного отжима

Ответим лаконично: они снижали на **78%** риск низкого BDNF.

### Фрукты

Как мы уже говорили: «Потребление овощей и фруктов **доказано** делает нас более счастливыми и продлевает жизнь». Чтобы стать счастливее, кушайте тарелку фруктов в день, это связано с **3%** снижением риска депрессии. Это объясняется повышением BDNF, а значит помогает нам и в построении привычек.

### Куркума

Прелесть специй: просто и со вкусом, куркуму можно добавлять в различные блюда. Всего лишь чайная ложка в день в течении месяца повышает BDNF более чем на **50%**.

# Продукты с кофеином

Они буквально [заставят](#) вас чувствовать себя энергичнее и [улучшат](#) память, [улучшат](#) время реакции и общие функции мозга. Не любите пить чай и кофе? Кофеин в качестве БАДа тоже вариант. Главное, не заиграйтесь! Хорошо отдыхайте после плодотворной работы. Для большинства дозировка кофеина 200-400 mg [полезна](#) и [безопасна](#).

## Также, могут помочь продукты которые содержат в себе:

антиоксиданты, фосфатидилсерин, флаваноиды, антоцианы, сульфорафан, адаптогены и холин (*но только не из куриных яиц*)

На этой ноте мы переходим к третьему и последнему уровню взлома привычек - добавкам.

## Добавки

Для начала ответим на 2 вопроса:

1. Чем же мы руководствовались при их подборе?

В основе списка лежит:

- доказательность, эффективность и безопасность
- возможность купить в СНГ у нормальных брендов

2. Как не столкнуться с обманом при покупке БАДов?

Глеб заранее ответил на вопрос в [этом видео](#) - это БАЗА к просмотру перед покупкой. В нём он советует неплохие бренды добавок для стран СНГ. В его топ вошли:

- Life Extention
- Sport Research
- Now
- Thorne Research

А теперь перейдём к добавкам. (их вы можете купить именно от этих брендов)

## Витамин D3

- **Выгода от применения:** разобраться поможет [Наш архив](#), вот полноценная [статья](#) от нашего участника rongo.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** для взрослых достаточно 2000 МЕ, принимайте на постоянной основе.

- **Приём:** с утра, лучше с какой-нибудь жирной пищей.

## Магний

- **Выгода от применения:** качественная [статья](#) от Глеба про магний и его кофакторы выложена в [закрытых материалах](#). Также вы можете [узнать](#), о дефиците магния и из какой пищи можно его получать. Было неоднократно показано, что магний [увеличивает](#) BDNF.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** для среднего человека - около 370 мг в день (хотя большинство людей не набирает и столько).
- **Приём:** во время приемов пищи, два-три раза в день, но попробуйте и за час до сна.

## Цинк

- **Выгода от применения:** введёт в курс дела [статья](#) от нашего участника kanoti, там рассказано и про формы цинка. Не забывайте, что он также важен и для [тестостерона](#). Его дефицит вызывает нейродегенеративные и когнитивные [расстройства](#), такие как снижение нейрогенеза и проблем с памятью и обучаемостью. Он также способен [увеличивать](#) BDNF.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** 20-30 мг.
- **Приём:** рано утром, сразу после завтрака.

## Омега-3

- **Выгода от применения:** вот [статья](#) об омега-3 также от участника выше. Добавка [положительно](#) влияет на BDNF, обучаемость и ментальное здоровье.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** Американская Кардиологическая Ассоциация рекомендует 1г, Из 100гр рыбы можно получить минимум 250мг ЭПК и ДГК.
- **Приём:** в течении дня, во время приемов пищи.

Проверенная и хорошо изученная основа добавок есть, но и это еще не всё!

## Бонус для биохакеров (и тех, кто любит эксперименты):

### Бакопа Монье

Улучшает мыслительные способности, память у здоровых людей и у пожилых людей с снижением функции мозга. Вот пара интересных работ:

3 месяца исследования, в котором участвовали 46 здоровых человек показало, что ежедневный прием 300мг. Васора tonnierі значительно улучшил скорость обработки визуальной информации, скорость обучения и память по сравнению с плацебо.

- [Ссылка](#) на источник.

12 недельное исследование с участием 60 пожилых людей показало, что ежедневный прием 300 или 600мг. экстракта Васора tonnierі улучшает память, внимание и способность обрабатывать информацию по сравнению с плацебо.

- [Ссылка](#) на источник.

Ссылки на научные работы для более детального изучения: [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#), [\[5\]](#), [\[6\]](#).

## Родиола розовая

О ней было сказано в курсе самодисциплины, и, конечно же, есть дополнительные данные: Родиола розовая помогает улучшить умственную обработку за счет снижения утомляемости. У родиолы есть одна особенность: её эффект имеет колоколообразную зависимость, рекомендуется не превышать дозу в 680 мг, поскольку более высокие значения могут быть неэффективными. Ссылки на научные работы для более детального изучения: [\[1\]](#); [\[2\]](#); [\[3\]](#); [\[4\]](#); [\[5\]](#).

## Шафран

Предварительно, он способен [повышать](#) уровень BDNF в гиппокампе. В клинических испытаниях дозы шафрана в 30 мг/день были значительно более эффективны, чем плацебо, и столь же эффективны, как и антидепрессанты, для облегчения симптомов депрессии. Однако, необходимы дальнейшие исследования. Он очень хорош в качестве специи, и этим фактом можно легко воспользоваться.

## Фосфатидилсерин

В форме добавки он безопасен в дозах от 100 до 500мг. в день, за исключением того, что он может привести к небольшому падению артериального давления. Он не только улучшает навыки мышления и памяти, как это было показано [здесь](#), но и является нейропротектором, который снижает возрастное снижение функций мозга. [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#). **Друзья**, эти добавки изучены уже меньше, вы можете использовать их в качестве эксперимента, но **делайте это с умом** и принимая личную ответственность за собственное здоровье. Предыдущей

информации более чем достаточно для успешной работы над внедрением привычек.

## Теперь вы узнали основу для изменения своего поведения в лучшую сторону.

В совокупности, представленные здесь практики, продукты питания и добавки сделают прохождение марафона более продуктивным и помогут вам быстрее закрепить новое действие. Вам осталось применить эти знания и провести предстоящую неделю с максимальной пользой.

**Желаем удачи!**



# Алгоритм внедрения привычек

**Привычка** – это закрепившийся паттерн поведения, сформированный из-за удовлетворительного результата в прошлом. **Плюс привычек** в том, что это автоматические действия, экономящие время и внимание для более важных дел.

Так, ходьба, став привычным действием, перестает требовать к себе большого количества внимания, что позволяет разговаривать по телефону или слушать лекцию во время прогулки.

**Минус привычек** в том, что зачастую мы можем не осознавать деструктивных привычек, которые, оптимизируя какое-то действие или принося удовольствие, наносят нам вред.

Например, мы можем привыкнуть к заеданию стресса едой, тем самым постоянно устранять последствия, не замечая причин стресса.

Привычки могут быть проявлены в разных аспектах человеческой активности: в виде привычных паттернов мышления, желаний, чувств и прочего.

**Но все привычки объединяет цепочка формирования:**

- **Стимул:** то, что побуждает в нас мотивацию к совершению привычного действия.
- **Мотивация:** то, почему мы считаем привычное действие желанным, почему мы предвкушаем его.
- **Действие:** то, как мы себя обычно ведем при наличии привычной мотивации.
- **Награда:** то удовольствие и/или наслаждение, что мы получаем при совершении привычного действия.

## Стимул

**Стимул** – причина появления мысли о совершении действия.

В этом разделе, мы предпримем усилия, направленные на создание условий появления стимула для привычки, которую мы хотим внедрить.

Для этого, мы пройдемся по следующим пунктам:

**Условия выполнения:** какие условия должны соблюдаться для того, чтобы привычка могла быть выполнена?

*Например: покупка нужных гаджетов и инструментов.*

**Повод/Триггер:** что может быть сигналом для выполнения этой привычки? Повод может быть **внешним**, например: уведомление на телефоне или будильник; либо **внутренним**, например: мысли, эмоции, желания, переживания.

**Наглядность:** как окружающее пространство может напоминать о необходимости выполнения этой привычки?

*Например: бумажный стикер на рабочем столе.*

**Контекст:** как окружающее пространство может делать выполнение привычки более простым?

*Например: поставить домашний турник вместо походов в спортзал*

**Связанность:** как я могу связать новую привычку с уже существующими?

*Например: слушать лекцию на прогулке или встроить привычку в расписание.*

## Мотивация

**Мотивация** – ожидания последствий от выполняемого действия. В этом разделе, мы предпримем усилия, направленные на укрепление мотивации для привычки, которую мы хотим внедрить. Для этого, мы пройдемся по следующим пунктам:

**Смысл:** описание целесообразности выполняемого действия.

Вопросы:

- зачем я хочу это делать?
- почему я не хочу не делать это?

Ответы должны быть:

- выражены в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясными и самодостаточными (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Периодически напоминайте себе о смысле привычки при её выполнении.

**Образ:** визуальное/аудио/эмоциональное представление, визуализирующее смысл выполняемого действия.

Вопрос: с чем я ассоциирую выполнение этого действия?

Составьте мудборд, на котором могут быть:

- Картинки и иллюстрации, напоминающие вам о смысле привычки.
- Фотографии людей и знакомых, ассоциирующихся у вас с привычкой, вдохновляющих на нее.
- Картины художников, которые вдохновляют вас на выполнение привычки.
- Цитаты из книг
- Личные фотографии и видео, которые мотивируют вас
- Музыкальные композиции, вводящие в нужное для выполнения привычки состояние
- Личные воспоминания, дающие мотивацию к желаемому действию
- Факты, напоминающие о пользе выполнения привычки
- Факты, напоминающие о вреде игнорирования привычки

**Прогресс:** отслеживание процесса формирования своей привычки.

Фиксируйте выполнение нужного действия в трекере привычек: бумажном или цифровом.

**Ответственность:** чувство долга по отношению к конкретному лицу.

Вопрос: перед кем я несу ответственность за выполнение этого действия?

Вы можете договориться с кем-то внедрять привычку вместе, либо поспорить на деньги о том, что будете выполнять желаемое действие. Ответственность перед другим будет служить дополнительной мотивацией к совершению желаемого действия.

## Действие

**Действие** – поведение, осуществляемое в рамках мотивации.

В этом разделе, мы предпримем усилия, направленные на оптимизацию попыток для формирования привычки, которую мы хотим внедрить. Для этого, мы пройдемся по следующим пунктам:

## План

Определите четкую последовательность действий, которую вы ожидаете делать для выполнения привычки. Это сделает выполнение действия предсказуемым.

План должен быть:

- **Реалистичным:** Делал ли я это раньше? Могу ли я это сделать? Достаточно ли у меня времени, ресурсов, опыта, навыков для того чтобы это сделать?
- **Конкретным:** Где это будет сделано? При каких условиях это будет сделано?
- **Измеримым:** Как понять, что я это сделал? Какие ожидаемые результаты выполнения этого действия?

# Запасной план

Представьте причины, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло, или чтобы это не повлияло на ваши планы.

Можете использовать опорные вопросы:

- Есть ли все необходимые условия для возможности следования плану?
- Что может помешать мне следовать плану?
- Что может пойти не по плану (где есть независящие от меня обстоятельства)?
- Что если мне не хватит ресурсов/времени/навыков?
- Что если не будет условий для выполнения действия?
- Что если возникнут форс-мажорные обстоятельства?

# Упрощение

Определившись с планом, оцените как вы можете его упростить – сделать выполнение желаемого действие проще.

Для этого вы можете использовать:

- **Постепенность:** стоит ли мне уменьшить регулярность/частоту/величину/интенсивность/продолжительность действия?
- **Декомпозицию:** стоит ли мне разбить действие на несколько более мелких?
- **Комбинацию:** стоит ли мне совместить это действие с другими?
- **Оптимизацию:** могу ли я тратить меньше ресурсов на выполнение действия, получая тот же результат?

# Награда

**Награда** – то, что мы получаем в качестве закрепления после выполнения действий и благодаря чему, определяем стоит ли использовать именно эту цепочку привычки.

**Наша задача** – сделать так, чтобы от следования привычки можно было получать удовольствие: чтобы стать привычным, новое поведение должно вызывать приятные переживания.

Что может быть удовлетворением от выполнения действия?

- Еда и напитки
- Чувство безопасности
- Сон, отдых
- Сексуальное удовлетворение
- Эмоциональная близость, понимание, чувство принятия

- Чувство победы и доминантности
- Творчество
- Вдохновение

# Гайд: чтение

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте чтения.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купить интересную книгу, тематика которой лично вам интересна и принесет пользу
- Для бумажной книги купить или сделать удобную закладку из подручных средств
- Установить себе таймер или Pomodoro для продуктивности
- Или купить электронную книгу / подписку на сервис с электронными книгами / саммари
- Создать напоминание на каждый день о необходимости читать книгу. Например, будильник или стикер на рабочем столе
- Брать книгу с собой, на работу / учебу / прогулку / тренировку.
- Иметь полку с книгами дома в шаговой доступности, а не ходить в библиотеку за два квартала от вас
- Слушать аудиокнигу на прогулке / пробежке

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне читать?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

### Образ

Подумайте, какой персонаж фильма, книги получил пользу от любви к чтению? Чем это ему помогло?

### Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на совместный поход в библиотеку или чтение, книги можно выбрать разные, а потом поделиться впечатлениями. Или же просто в одностороннем порядке отправляйте кому-то отчеты. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждый пропущенный день чтения отдаляет вас от этого прекрасного образа. Возьмите долг перед этим образом за регулярное внимательное выполнение чтения.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при чтении.

Например:

- Сяду за стол
- Возьму книгу
- Прочитаю 50 страниц

**Составьте список опорных вопросов**, которые вы будете задавать себе после чтения.

Например:

- Какие выводы/уроки я могу извлечь из сегодняшнего прочтения?

**Представьте причины**, по которым вам не удастся начать чтение и не отвлекаться.

Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы.

Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед чтением, или перейти на бумажный вариант книги.
- Меня начнут одолевать негативные мысли и воспоминания – я возвращаю фокус на чтение.

**Подумайте, как вы можете упростить ваш план**, сделать его наиболее выполняемым?

- Какой вариант для вас оптимален? Бумажные / электронные книги? Саммари или полный рассказ?
- Определите, точно ли вы будете читать 50 страниц, или следует уменьшить / увеличить количество. Читать будете за один раз или разделите на несколько?
- Как часто вы будете читать? Один раз в день или может быть два?

- Как связать эту привычку с другими полезными действиями? Например, спустя 50 страниц чтения, можно встать и подвигаться, сделать легкую разминку. Или читать на природе в её естественной тишине.
- Возможно, вместо бумажной книги стоит обратить внимание на саммари и аудиокниги и просто их конспектировать? Что лично для вас эффективнее и удобнее?

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя после выполнения** желаемого действия для закрепления привычки?

Например:

- Прочитали книгу с приключениями? Устройте себе интересный день или пару увлекательных часов. Сходите на квест, на аттракционы. Или просто погуляйте рядом с набережной, сделайте какой-нибудь добрый спонтанный поступок. Сделайте то же самое, что сделал добрый герой из прочтенной книги.
- Заварите вкусный напиток
- Вкусно и полезно покусайте



# Гайд: режим сна

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте улучшения режима сна.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Отсутствие отвлекающих факторов, темнота, тишина, чистота
- Составьте четкое расписание, когда вы отходите ко сну и когда встаёте.
- В кровати - только спим
- Купить беруши, маску для сна / шторы, или обеспечить темноту в комнате иным образом
- Купить мелатонин, принимать за час до сна, не дольше недели.
- Можете скачать приложение которое будет напоминать вам об отходе ко сну и пробуждении, например Sleep Cycle
- Для качественного просыпания, выходите на улицу или купить лампу для светотерапии
- Будильник на вечер, например на 20:00, который будет сигнализировать о том, что пора отложить дела, готовиться ко сну. Например, выключить компьютер, отложить телефон, приглушить свет, принять мелатонин. Заняться чем-то, что лично вас расслабляет
- Подведите итоги дня, вспомните, что хорошее сегодня происходило, поблагодарите день за это
- Если вы принимаете теплый душ / медитируете перед сном, вы можете связать эти привычки. После темноты и тишины в комнате, вы можете принять душ / сделать медитацию и лечь спать.
- После утреннего будильника необходимо взбодриться, если вы принимаете холодный душ по утрам, это будет хорошая связка, которая поможет вам проснуться

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне ложиться и вставать вовремя?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)

- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Напоминайте себе о смысле при пробуждении и отходе ко сну.

## Образ

Какой образ возникает у вас в голове, когда вы представляете идеальный режим сна. Какую пользу получает этот человек в вашей голове?

## Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на счёт совместного налаживания режима сна, скорее всего, если вы часто плохо спите, у вас есть такие же друзья, может они тоже захотят исправить свой режим. Или же просто делитесь отчётами с ними в одностороннем порядке. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Возьмите под ответственность заботу о своем теле как главном инструменте воплощения добрых намерений, отведите регулярному режиму сна центральную роль в этом вопросе.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при соблюдении режима сна. Например:

- Составьте график сна, заранее
- Поставьте будильник на вечер, это будет сигналом для того чтобы отложить все дела
- После будильника, выключу гаджеты, открою окно на проветривание, обеспечу темноту в спальне, расправлю постель
- Расслаблюсь, помедитирую или приму теплый душ
- Приму таблетку мелатонина за час до сна (курс не больше недели)
- Лягу в кровать, вставлю беруши, закрою окно и шторы.

**Представьте причины**, по которым вам не удастся лечь вовремя. **Составьте список таких причин**, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы.

Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед сном и отложить гаджеты

- Захочется спать раньше - займусь делом
- Неудобный ритуал отхода ко сну - изменю последовательность действий

**Подумайте, как вы можете упростить ваш план**, сделать его наиболее выполняемым?  
Например:

- Определите, точно ли вы сможете лечь в 21:00, или следует поставить другое время?
- Как связать эту привычку с другими действиями? Например, если вы уже делаете зарядку или принимаете душ, можете это делать после пробуждения или перед сном.

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки?  
Например:

- Выпейте два стакана воды после пробуждения
- Включите приятную музыку
- Вкусным и полезным завтраком
- 5-10 минут времени подумать не о чём, концентрация на дыхании, медитация

# Гайд: обучение

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте обучения.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Найдите тихое и спокойное место, где никто не будет вас отвлекать от обучения
- Установить себе Pomodoro или другой таймер для продуктивности
- Удобно обустройте его, уберите отвлекающие факторы, например выключите уведомления, закройте все вкладки.
- Сделайте уборку и оптимизацию рядом с рабочим пространством.
- Купите комфортное кресло
- Располагайте всё, что вам необходимо, в шаговой доступности

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне обучаться?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

### Образ

Какой персонаж фильма, книги или реальный человек получал непосредственную пользу от обучения? Чем ему это помогло?

### Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на совместное обучение или просто в одностороннем порядке отправляйте кому-то отчеты. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждый пропущенный день обучения отдаляет вас от этого прекрасного образа. Возьмите долг перед этим образом за регулярное внимательное обучение

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при обучении. Например:

- Составлю план заранее. Сегодня я посмотрю и законспектирую лекцию N, мне нужно выделить 5 важных пунктов из неё.
- Поставлю таймер на 30 минут
- Открою необходимый материал к изучению и не отвлекаюсь в течении этого таймера

**Составьте список опорных вопросов**, которые вы будете задавать себе после чтения. Например:

- Какие выводы/уроки я могу извлечь из прочитанного?
- Как прочитанное соотносится с событиями моей жизни?
- Может ли быть прочитанное полезным кому-то из моих близких?

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед чтением.
- Я постоянно отвлекаюсь - поставить таймер, в течении которого вы сфокусировано занимаетесь только обучением. Уберите все возможные отвлекающие факторы. После таймера давайте себе небольшой отдых.

**Подумайте, как вы можете упростить ваш план**, сделать его наиболее выполняемым?

- Определите, точное время обучения, может час для вас это слишком много
- Как много блоков обучения у вас будет сегодня? Один или может быть несколько?
- Как связать эту привычку с другими полезными действиями? Например, спустя 30 минут обучения, можно встать со стула и подвигаться, сделать легкую разминку.

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Умственный труд тратит ваши калории, поэтому вкусно и полезно покусайте
- Соберитесь погулять с кем-то (или в прогуляйтесь в одиночестве) и расслабьтесь
- Попробуйте развлечь себя чем-то

# Гайд: гимнастика

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте гимнастики.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Подготовьте одежду для гимнастики
- Подготовьте бутылку с водой
- Поставьте будильник с напоминанием о начале тренировки
- Составьте музыкальный плейлист для тренировок
- Составьте программу с последовательностью упражнений; поставьте в списке чекбокс напротив каждого пункта, отмечайте по мере выполнения
- Найдите видео-урок в Youtube и повторяйте за автором

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне тренироваться?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

Также вы можете разработать систему достижений, и регулярно отмечать свои успехи в гимнастике: возможно, в этот раз вы смогли больше отжаться, или дольше попрыгать на скакалке.

## Образ

- **До** гимнастики скачайте и распечатайте несколько фотографий или картин со спортсменами, людьми с красивыми фигурами
- **Во время** выполнения упражнений обращайте внимание на работу мышц, биение сердца, поймите ощущение силы

- **После** выполнения постарайтесь запомнить чувство приятной усталости, подъем настроения, бодрости и подвижности

## Ответственность

Попытайтесь оценить роль подвижности и здорового тела в вашей жизни:

- Какие вещи вы можете благодаря ним совершать?
- Какую помощь оказывать близким и т.д.

Возьмите под ответственность заботу о своем теле как главном инструменте воплощения добрых намерений, отведите регулярной гимнастике центральную роль в этом вопросе.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать каждый день во время утренней гимнастики. Например:

- Проснусь, немного потянусь
- Включу плейлист для тренировок
- Поставлю таймер
- Приступлю к разминке
- После выполнения каждого упражнения буду отмечать чек-боксы в списке
- В конце сделаю заминку

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Будет слабость – выпью напиток с кофеином
- Появится лень – буду делать другие упражнения (нужно составить запасной список)
- Почувствую боль – увеличу длительность разминки, изменю последовательность упражнений
- Не будет мотивации – посмотрю вдохновляющий плейлист на youtube

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Приготовлю себе вкусный завтрак
- Приму теплый душ
- Сделаю небольшую растяжку или раскатаюсь на массажном ролике
- Полюбуюсь телом в зеркале





# Гайд: медитация

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте медитации.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купите удобную и красивую одежду специально для медитации
- Купите коврик/кресло для медитации
- Скачайте [приложение](#) для медитации или приобрести подписку в одном из сервисов
- Купить благовония: аромасвечи, аромалампу, ароматические палочки.
- Купить чашу для медитации (тибетская поющая чаша).
- Приобретите беруши
- Поставьте будильник или напоминание на определенное время каждый день
- Вечером заранее кладите вещи для медитации на кресло или коврик на видное место (в центр комнаты, например)

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне практика медитации?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед практикой медитации.

### Образ

- Скачайте и распечатайте несколько фотографий или картин с счастливыми людьми, которые практикуют медитацию, находятся в расслабленном состоянии
- Если вы практикуете медитацию самостоятельно, ставьте перед началом практики приятную и уместную музыку во время практики. *(Например, звуки природы, спокойная инструментальная музыка и т.д. Так вам быстрее захочется закрыть*

глаза и сфокусироваться на ощущениях.)

- Попробуйте чаще замечать расслабление и приятные ощущения в теле, чтобы создалась ассоциация на уровне чувств

## Ответственность

Попробуйте взять обязательство быть в спокойном и уравновешенном состоянии с близкими людьми, научиться принимать и отпускать незначительные проблемы, делиться своим хорошим настроением с окружающими.

Задайте себе вопросы:

- Есть ли люди, для которых я хочу быть спокойным и добрым?
- Как мое спокойствие поможет мне в течение дня?
- Какое впечатление я хочу создавать и как чувствовать себя?»

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать каждый день при медитации. Например:

- Приглушу свет
- Выключу уведомления и звук на технике
- Попрошу близких не беспокоить меня в течении 20 минут
- Приготовлю благовония
- Возьму поющую чашу и сыграю на ней в течении 5 минут.
- Включу приятную мелодию или голос диктора
- Вставляю беруши, надену маску для сна на глаза
- Сяду в удобную позу и сфокусирую внимание на дыхании.

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Ко мне в комнату зайдут и я почувствую неловкость – закрыть комнату;
- Постучатся в дверь - медленно открою глаза, отворю дверь и вернусь назад
- Мысли или эмоции начнут неконтролируемо бежать – заварю мятую и сделаю дыхательное упражнение «[One Breath Break](#)»
- Почувствую физический дискомфорт - пошевелюсь, приму более удобную позу. Возникнет боль - попробую переключить внимание на приятные ощущения в теле, либо, наоборот, попытаюсь полностью прочувствовать боль

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- После практики постараюсь насладиться расслабленностью тела и спокойствием ума
- Разомнусь
- Послушаю любимую музыку
- Заварю вкусный напиток
- Съем полезную сладость
- Почитаю интересную книгу

# Гайд: дневник

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте ведения дневника.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купить бумажный блокнот, в который будет приятно писать мысли. Положить его на прикроватную тумбочку вместе с ручкой.
- Купить приложение, в котором вести дневник будет приятно (например IA Writer)
- Создать канал «Дневник» в Telegram и закрепить его в списке чатов. Туда можно писать сообщения, отправлять голосовые, фото и видео.
- Создать напоминание на каждый день о необходимости сделать записи, поставить его на одно и то же время.
- Брать дневник с собой на работу/учебу/прогулку/тренировку, регулярно доставать его, чтобы делать небольшие заметки.
- Возможно, стоит приобрести даже несколько дневников и разложить их по разным местам - каждый из них может предназначаться для особых целей.

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне вести дневник?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки. Вы можете написать ответы на эти вопросы на первой странице дневника и каждый раз перечитывать их. Как вариант, можно выделить всего одно слово, которое отражало бы ваши стремления при ведении дневника. Например, "осознанность" или "мудрость"

### Образ

Составьте мудборд с визуализацией вашей мотивации. На нем могут быть:

- Картинки, визуализирующие уют, спокойствие и порядок (природа, минимализм, камин)
- Люди, излучающие доброту и радость (фото улыбающихся старичков)
- Кино / Картины / Книги
- Можете прикрепить мудборд или его часть прямо на обложку дневника.
- Как часть визуального украшения можете делать рисунки, схемы, экспериментировать с каллиграфией прямо в дневнике

## Прогресс

Отслеживайте постоянство ведения дневника в трекере привычек: бумажном или цифровом.

## Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждая не сделанная заметка в дневнике отдаляет вас от этого образа.

Возьмите долг перед этим образом за регулярное заполнение дневника и внимательное исследование собственных чувств и мыслей.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при написании дневника. Например:

- Лягу в кровать
- Включу ночную лампу
- Возьму блокнот
- Начну написание дневника с перечисления того, что произошло за день

**Составьте список опорных вопросов**, из ответов на которые будет состоять ваша ежедневная запись в дневник. Например:

- Что самое важное сегодня произошло?
- Что интересное я сегодня узнал?
- О чём я сожалею за сегодня?
- За что я благодарен сегодня?
- Что я хочу сделать завтра (или в будущем)?
- Какие эмоции и переживания у меня были в течении дня? Каковы их причины?

- Какая мысль/идея занимала меня большую часть дня?
- Какие выводы/уроки я могу извлечь из сегодняшнего дня?
- Что доставляло мне неприятные эмоции? (Что делало несчастным?)
- Что доставляло мне приятные эмоции? (Что делало счастливым?)
- Что я сегодня делал? (Что сегодня происходило?)

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед написанием дневника.
- Меня начнут одолевать негативные мысли и воспоминания – я сфокусируюсь на другом вопросе из списка или попытаюсь подумать о том положительном, что случилось в течении дня.

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя после выполнения** желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Послушаю любимую музыку
- Заварю вкусный напиток
- Съем полезную сладость
- Почитаю интересную книгу
- Посмотрю развлекательное видео