

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 независимые 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
-

Revision #1

Created 15 November 2023 06:40:19 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур