

МЕТОД
СЕРГЕЯ СОКОЛОВА



ИЗМЕНИ МЫШЛЕНИЕ



ИЗБАВЬСЯ ОТ
ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК



ПОХУДЕЙ БЕЗ ВЕЧНОЙ
БОРЬБЫ С СОБОЙ

JARNØX

ТОЛСТЯК ВНУТРИ ТЕБЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

КАК ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК
И ПОХУДЕТЬ БЕЗ ВЕЧНОЙ БОРЬБЫ С СОБОЙ

Сергей Соколов

Толстяк внутри тебя

«Автор»

2026

Соколов С. А.

Толстяк внутри тебя / С. А. Соколов — «Автор», 2026

Лишний вес — это далеко не всегда отсутствие силы воли. Чаще всего это результат привычек, автоматических реакций мозга, стресса и среды, в которой мы живем. Эта книга поможет понять, почему диеты дают лишь временный результат, из-за чего возникают переедание и пищевые срывы, и как разорвать этот замкнутый круг. Здесь нет волшебных таблеток, жестких ограничений и пустых обещаний. Только научно обоснованные знания, практические упражнения и инструменты, которые помогут изменить пищевое поведение и выстроить здоровые привычки. Автор — Сергей Соколов, специалист по снижению веса, который сам прошел путь от тяжелого ожирения до минус 92 кг. В книге он делится не только личным опытом, но и методикой, основанной на современных знаниях о работе мозга, психологии и формировании привычек. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Соколов С. А., 2026

© Автор, 2026

Сергей Соколов

Толстяк внутри тебя

1

ТОЛСТЯК ВНУТРИ ТЕБЯ

Метод

Сергея

Соколова

Практическое руководство

Как изменить мышление, избавиться от пищевых привычек
и похудеть без вечной борьбы с собой

2026

2

© Сергей Соколов, 2026

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме и любыми средствами без предварительного письменного разрешения автора, за исключением кратких цитат в рецензиях и обзорах.

Данная книга носит информационно-образовательный характер. Она не является медицинским пособием и не заменяет консультацию врача, психолога или другого специалиста. Перед изменением питания, уровня физической активности или образа жизни рекомендуется проконсультироваться со специалистом, особенно при наличии хронических заболеваний.

Все примеры, рекомендации и методики, представленные в книге, основаны на личном опыте автора, практической работе с клиентами и современных научных данных в области психологии, формирования привычек и изменения поведения.

Отдельные названия, торговые марки и наименования, упомянутые в книге, принадлежат их законным правообладателям.

2

3

Содержание

История автора.....	6
Предисловие.....	8
Как пользоваться этой книгой.....	10
Дневник перепрошивки.....	11
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ПОХУДЕТЬ	
Ты всё ещё живёшь с мозгом древнего человека.....	15
Животное.....	17
Человек.....	18
Почему ты не виноват, но ответственность твоя.....	20

Историческая причина.....	21
Биологическая причина.....	22
Социально-воспитательная причина.....	23
Коммерческая причина.....	24
Как мозг создает привычки.....	25
Почему мозг всегда выбирает легкий путь.....	28
Почему окружение мешает тебе худеть.....	31
Мы — стадные животные.....	32
Почему окружение сопротивляется.....	34
История про ведро с крабами.....	35
Хорошая новость.....	36
Важная мысль.....	37
Доминанта. Почему ты делаешь то, чего сам не хочешь.....	38
Почему сила воли проигрывает.....	40
Бесконечные и конечные доминанты.....	41
Однонаправленные и разносторонние доминанты.....	42
Почему доминанта вообще появляется.....	43
Почему старую доминанту нельзя просто убрать.....	44
Как формируется новая доминанта.....	45
От чего погибает доминанта.....	46
Практика. Начинаем создавать новую доминанту.....	48
Шаг первый. Честно ответь себе на вопрос.....	49
Шаг второй. Представь себя через год.....	50
Шаг третий. Найди свою цену бездействия.....	51
Шаг четвертый. Создай ежедневное напоминание.....	52
Шаг пятый. Каждый день делай одно действие.....	53
И последнее.....	54
Почему ты веришь своему мозгу.....	55
4	
Система ценностей. Почему ты считаешь важным то, что когда-то выбрали за тебя.....	57
Мы не рождаемся с готовыми ценностями.....	58
Культурный код.....	59
А что такое «вкусно»?.....	60
Маркетинг тоже формирует ценности.....	61
Система ценностей человека с лишним весом.....	62
Не принимай это за свою личность.....	63
Проверь свои ценности.....	64
Один простой вопрос.....	65
Ты имеешь право менять свою систему ценностей.....	66
Главная мысль этой главы.....	67
Почему ты веришь своему мозгу.....	68
ЧАСТЬ II. 14 перепрошивок мышления	
ПЕРЕПРОШИВКА МОЗГА ТОЛСТЯКА.....	72
Введение.....	72
ПЕРЕПРОШИВКА № 1	
Чёрно-белое мышление. Почему одна конфета	

превращается в недельный зажор.....	75
ПЕРЕПРОШИВКА № 2	
Рационализация. Почему мозг всегда найдёт оправдание, чтобы ты переел.....	79
ПЕРЕПРОШИВКА № 3	
Катастрофизация. Почему одна маленькая неудача кажется концом света	83
ПЕРЕПРОШИВКА № 4	
Ошибка подтверждения. Почему ты всегда находишь доказательства тому, во что уже веришь.....	87
ПЕРЕПРОШИВКА № 5	
Ошибка невозвратных затрат. Почему мысль «раз уже начал, надо закончить» заставляет тебя переедать.....	91
ПЕРЕПРОШИВКА № 6	
Эффект настоящего момента. Почему мозг всегда выбирает удовольствие сейчас, а не результат потом.....	95
4	
5	
ПЕРЕПРОШИВКА № 7	
Самоисполняющееся пророчество. Почему мысль «я всё равно сорвусь» действительно приводит к срыву.....	99
ПЕРЕПРОШИВКА № 8	
Эффект сравнения. Почему чужие результаты мешают тебе похудеть.....	103
ПЕРЕПРОШИВКА № 9	
Эвристика доступности. Почему мозгу кажется, что у тебя никогда ничего не получается.....	107
ПЕРЕПРОШИВКА № 10	
Иллюзия контроля. Почему знания не помогают похудеть.....	111
ПЕРЕПРОШИВКА № 11	
Отложенная жизнь. Почему мозг заставляет тебя ждать идеального момента, чтобы начать жить.....	115
ПЕРЕПРОШИВКА № 12	
Выученная беспомощность. Почему мозг заставляет тебя верить, что ты уже ничего не можешь изменить.....	120
ПЕРЕПРОШИВКА № 13	
Позиция жертвы. Почему мозг заставляет тебя отдавать управление своей жизнью обстоятельствам.....	125
ПЕРЕПРОШИВКА № 14	
Ярлыкание. Почему одна фраза «я такой человек» может навсегда оставить тебя в старой жизни.....	130
ПОСЛЕ ПЕРЕПРОШИВКИ	
Кем ты становишься после изменений?.....	135
В чем суть моего метода.....	138
Заключение.....	140
#Об авторе.....	142

Истории изменений.....	143
------------------------	-----

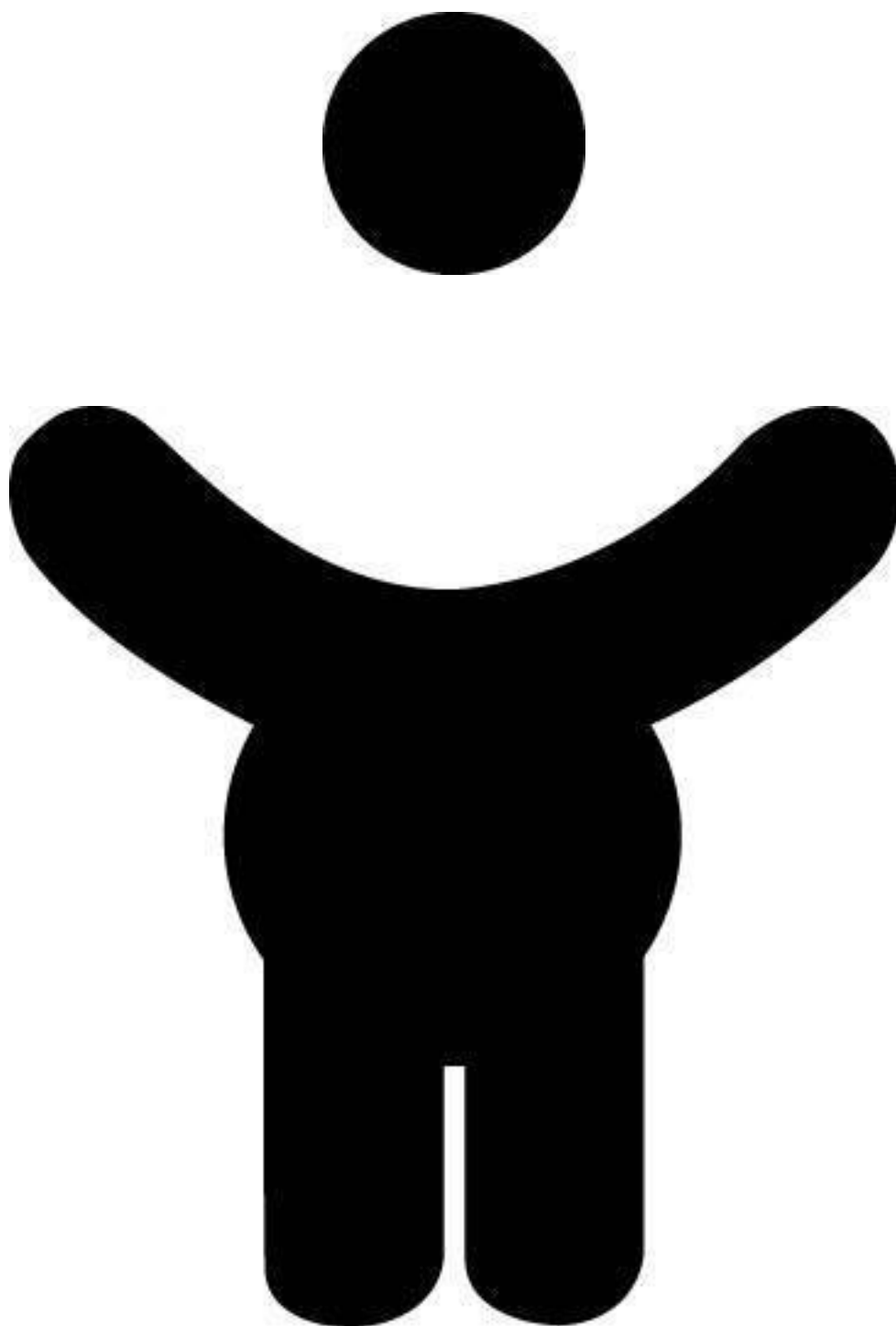
История

автора

Сергей Соколов

Когда-то я сам был человеком, который понимал, что нужно что-то менять, но не знал, как это сделать. Мой максимальный вес достигал 186 килограммов. За этой цифрой были не просто лиш-ние килограммы. Были привычки, неправильное мышление, по-пытки начать новую жизнь с понедельника и постоянная борьба с самим собой.





7

7

Как и многие, я думал, что проблема только в еде и что нужно просто взять себя в руки. Но со временем я понял главное: Проблема была не только в тарелке. Проблема была в голове.

Я начал изучать, почему человек переедает, как формируются привычки, почему мозг сопротивляется изменениям и почему одной силы воли недостаточно. Я прошел собственную трансформацию и сбросил 92 килограмма.

Но самое ценное было не в цифре на весах.

Я понял механизм.

Понял, почему люди годами пытаются похудеть, срываются и снова возвращаются к прежней жизни. За более чем 6 лет практики я помог многим людям изменить не только вес, но и свое отношение к еде и самому себе. Так появилась моя методика «Толстяк внутри тебя».

Эта книга — это не просто набор советов по похудению. Это результат моего личного опыта, изучения работы мозга и практики работы с людьми.

Я написал ее не как человек, который просто изучил тему. Я написал ее как человек, который сам прошел этот путь. И если эта книга поможет тебе лучше понять себя, перестать воевать с собой и начать менять свою жизнь, значит, она была написана не зря.

8

Предисловие

Я был таким же, как ты/ Давай начнём с самого главного. Я не тот человек, который всю жизнь правильно питался, тре-нировался и просто решил рассказать другим, как надо. Я был по другую сторону. Я был человеком с лишним весом. Я был человеком, который много раз пытался начать новую жизнь, но снова возвращался туда, откуда начинал. И если ты сейчас читаешь эту книгу, возможно, ты узнаешь себя в моей исто-рии. Я тоже когда-то думал: «Вот сейчас возьмусь за себя. Вот сейчас точно получится».

Я начинал диеты. Я изучал информацию. Я считал калории. Я пробовал разные подходы.

Как и большинство людей, я искал тот самый способ, ко-торый наконец-то решит мою проблему. И знаете что? Иногда у меня получалось. Я худел. Причём не на пару килограмм. Были моменты, когда я сбрасывал около 50 кг. Казалось бы, всё. Вот он результат. Можно выдохнуть и жить дальше. Но проходило время, и всё возвращалось. Не потому что я не знал, что делать. Я знал. Я понимал, какие продукты полезные. Знал про трениров-ки. Знал про кало-рии. Но знания не спасали меня от самого се-бя. Я мог снова начать переедать. Мог заедать стресс. Мог искать удовольствие в еде. Мог откладывать изменения на завтра.

И в итоге возвращал обратно десятки килограмм. Был пе-риод, когда я набрал обратно 80 кг. И самое неприятное было даже не то, что менялось тело. Самое неприятное — это ощу-щение, что ты снова проиграл. Ты опять обещал себе начать новую жизнь. Опять поверил. Опять не получилось.



И в какой-то момент я понял одну вещь. Я всю жизнь пытался исправить последствия, но не трогал причину. Я пытался убрать вес, но не менял человека, который этот вес набирал. Проблема была не только в еде. Проблема была в мышлении. В привычках. В моих реакциях. В том, как мой мозг принимал решения. И именно тогда начался мой настоящий путь. Я перестал искать очередную диету. Я начал изучать человека. Почему мы делаем то, что делаем? Почему знаем, что что-то нам вредит, но продолжаем это делать? Почему вечером можем разрушить всё, что строили весь день? Почему эмоции иногда сильнее наших целей?

Я начал разбираться в психологии поведения, в привычках, в механизмах работы мозга. И именно это стало тем самым не-достающим элементом.

Я наконец понял: чтобы изменить тело, сначала нужно изменить систему, которая управляет этим телом.

Сегодня прошло уже больше шести лет с того момента, как я полностью изменил свой подход. За это время я не только сам решил проблему лишнего веса. Я помог сотням людей пройти этот путь. И знаешь, что я заметил? У большинства людей проблема абсолютно не в отсутствии информации.

Информации сейчас море. Каждый знает, что нужно меньше есть и больше двигаться. Но почему тогда люди годами ходят по кругу? Потому что лишний вес — это не только вопрос еды. Это вопрос поведения. Это вопрос мышления. Это вопрос того, какие программы годами работают внутри нас. Эта книга не будет очередной инструкцией «съешь это, убери то и похудеешь». Таких советов в интернете тысячи. Эта книга про другое. Про то, почему ты продолжаешь делать то, что мешает тебе прийти к цели.

Про то, как работает твой мозг. Про то, как перестать жить в режиме постоянной борьбы с собой.

Потому что я знаю этот путь. Я сам был человеком, который хотел измениться, но не понимал, почему у него не получается. И если ты сейчас находишься в такой же точке — знай. Проблема решаема. Но начинать нужно не с новой диеты. Начинать нужно с понимания себя.

10

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Сразу хочу сказать одну важную вещь. Эта книга не изменит твою жизнь. Даже если ты прочитаешь её от первой до последней страницы. Даже если скажешь: «Да, это точно про меня.» Даже если будешь со мной полностью согласен.

Почему? Потому что знания сами по себе не меняют человека. Человека меняют новые действия, которые повторяются снова и снова. Представь, что ты купил книгу о плавании. Прочитал её десять раз. Выучил названия всех стилей. Запомнил, как правильно двигать руками. Но ни разу не зашёл в воду. Научишь-ся ли ты плавать? Конечно нет. С похудением происходит то же самое. Можно знать всё о правильном питании. Можно понимать, почему происходят срывы. Можно выучить все когнитивные искажения. Но если ничего не применять, жизнь останется прежней. Поэтому я прошу тебя не просто читать.

Работай с этой книгой.

Останавливайся после каждой главы.

Выполняй упражнения.

Наблюдай за собой.

Не торопись. Лучше внимательно пройти одну главу за неделю, чем прочитать всю книгу за один вечер и через месяц забыть большую часть прочитанного.

У этой книги одна цель. Научить тебя замечать свои мысли до того, как они превратятся в действие. Когда ты научишься это делать, менять привычки станет намного легче.

Помни. Ты читаешь не книгу.
Ты постепенно перепрошиваешь своё мышление.



10

11

ДНЕВНИК ПЕРЕПРОШИВКИ

Во время чтения этой книги тебе понадобится обычная те-традь или блокнот. Это будет твой дневник перепрошивки.

Почему это важно? Потому что большинство автоматических мыслей исчезают уже через несколько минут. Если их не записать, мозг быстро о них забудет. А значит, ты снова будешь жить на автопилоте. Каждый раз, когда заметишь у себя одну из ловушек мышления, запиши пять простых пунктов.

1. Какая ситуация произошла?

Например: «Коллега принёс торт.»

2. Какая мысль появилась первой?

Например: «Сегодня уже можно.»

3. Что я почувствовал?

Голод. Стресс. Скуку. Раздражение. Усталость.

4. Что я сделал?

Съел торт. Отказался. Сделал паузу. Заказал доставку.

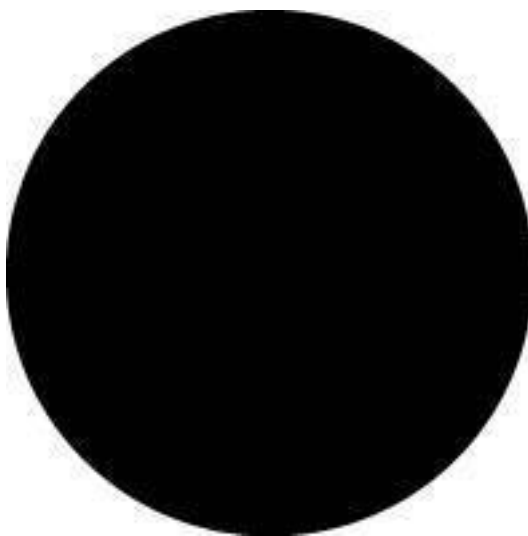
5. Как можно было поступить по-другому?

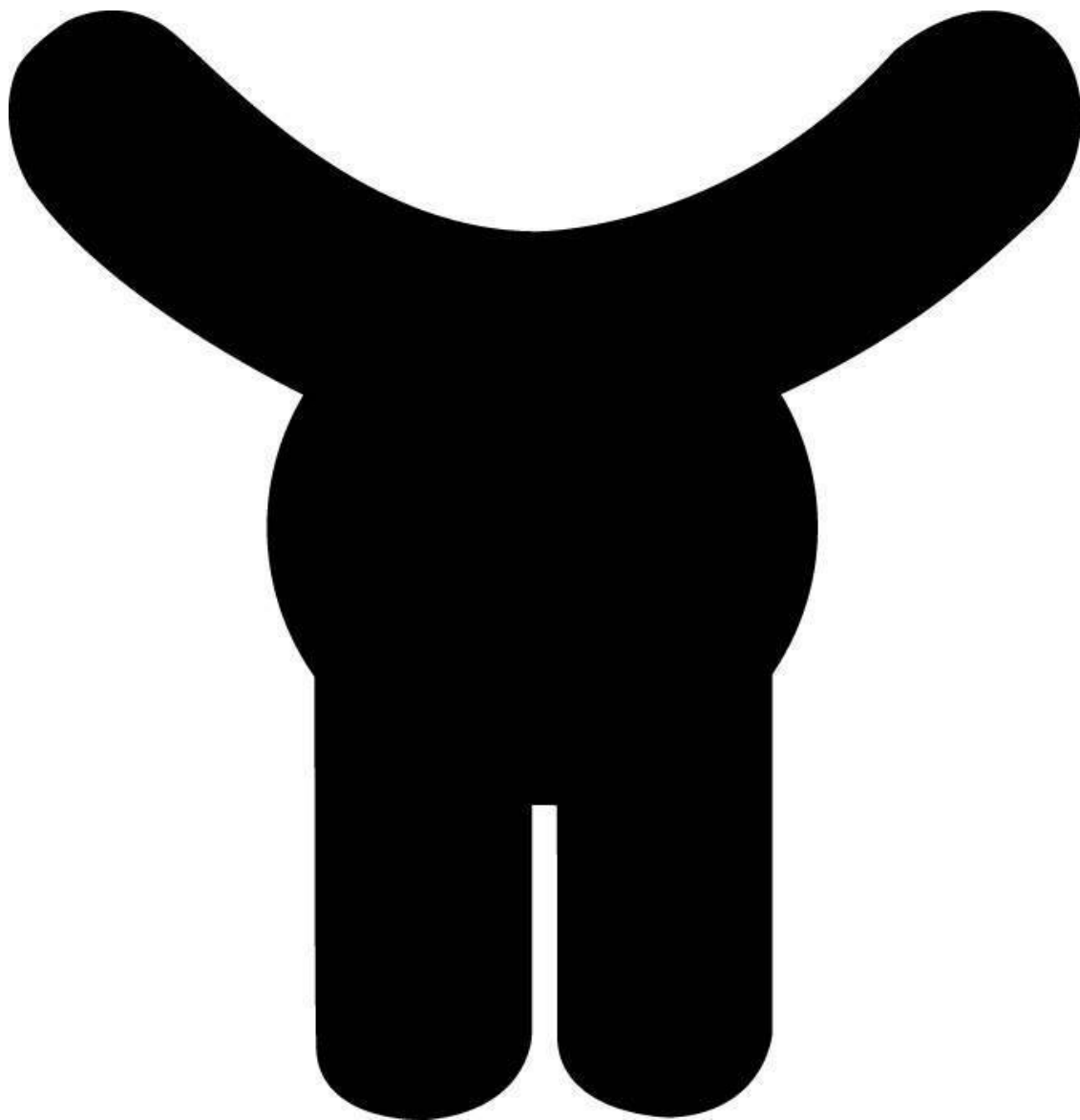


12

Без самокритики. Без чувства вины. Просто подумай, какое решение в следующий раз будет лучше. Не нужно писать длинные тексты. Иногда достаточно двух-трёх предложений.

Главная цель дневника — научиться замечать свои автоматические мысли. Пока ты их не видишь, ты не можешь ими управлять. Но как только начинаешь их замечать, они постепенно теряют свою силу. Это и есть начало настоящей перепрошивки.





12

**ЧАСТЬ I
ПОЧЕМУ ТЫ
НЕ МОЖЕШЬ
ПОХУДЕТЬ**

15

Ты всё ещё живёшь с мозгом древнего человека

Перед тем как мы начнём разбирать конкретные механизмы, которые мешают тебе изменить своё тело и свою жизнь, нужно понять одну важную вещь. Ты не сломан. С тобой не что-то не так. Просто у тебя внутри работает система, которая создавалась не для современного мира.

Ты живёшь в XXI веке. У тебя есть смартфон, доставка еды, магазины на каждом углу, холодильник, полный продуктов, и возможность за несколько секунд получить любое удовольствие. Но твой мозг формировался не в этом мире.

Ты всё ещё носишь внутри себя человека, который тысячи лет назад жил в совершенно других условиях. Человека, который охотился, выживал, искал еду и постоянно сталкивался с опасностью. И проблема в том, что мир вокруг нас изменился намного быстрее, чем наш мозг. Наше тело и психика просто не успели адаптироваться.

Когда-то способность быстро реагировать, запасать энергию и искать удовольствие помогала нам выживать. Сегодня эти же механизмы часто становятся причиной наших проблем. Раньше сладкая и жирная пища была редкой находкой. Она означала: «Нужно съесть как можно больше, потому что неизвестно, ког-



да будет следующая возможность». Сегодня такая еда доступна круглосуточно. Но мозг всё ещё воспринимает её как ценность. Раньше нужно было экономить энергию. Сейчас нам нужно больше двигаться, но мозг всё ещё пытается сохранить силы.

Раньше нужно было быстро принимать решения в опасной ситуации. Сегодня мы принимаем тысячи решений каждый день, и многие из них автоматически управляются древними механизмами. Именно поэтому мы часто делаем то, чего сами не хотим. Мы понимаем, что нужно питаться правильно. Понимаем, что нужно тренироваться. Понимаем, что вечерний

переедание отдаляет нас от цели. Но в какой-то момент будто кто-то другой берёт управление. И ты снова выбираешь то, что не соответствует твоим долгосрочным планам.

Почему так происходит?

Ответ на этот вопрос дал один из самых известных исследователей мышления — Даниэль Канеман. Он описал две системы, которые участвуют в принятии наших решений. Я в этой книге буду называть их проще.

Первая система — это Животное.

Вторая система — это Человек.

16

17

Животное

Животное — это наша древняя система. Она работает быстро. Очень быстро. Она не анализирует. Она реагирует. Её главная задача — получить удовольствие, избежать боли и сохранить энергию.

Животное любит:

быстрые удовольствия;

привычные действия;

простые решения;

отсутствие дискомфорта;

награды прямо сейчас.

Оно не думает о том, что будет через месяц или год. Оно живёт моментом.

Когда вечером после тяжёлого дня ты открываешь холодильник и думаешь: «Да ладно, сегодня можно», это говорит Животное.

Когда ты решаешь пропустить тренировку, потому что «сегодня нет сил», это говорит Животное. Когда ты выбираешь посмотреть сериал вместо того, чтобы сделать то, что приблизит тебя к цели, это тоже Животное. И самое интересное — оно не плохое. Оно не враг. Оно просто выполняет свою старую программу.



Человек

Человек — это наша рациональная часть. Та, которая умеет думать наперёд. Она может поставить цель. Может сказать:

«Да, сейчас хочется съесть всё сладкое, но я понимаю последствия».

«Да, сейчас хочется лежать, но я знаю, что тренировка сделает меня сильнее».

«Да, сейчас сложно, но это инвестиция в моё будущее».

Человек умеет ждать. Умеет терпеть. Умеет выбирать не только то, что приятно сейчас, но и то, что важно потом. Но есть одна проблема. Животное сильнее. Оно появилось раньше. Оно быстрее. Оно работает автоматически. А Человеку нужно включаться. Нужно думать. Нужно прикладывать усилия. И именно поэтому так много людей терпят поражение в борьбе с лишним весом.

Они пытаются победить древнюю систему только силой воли. Но сила воли — ограниченный ресурс. Когда ты устал, когда ты испытываешь стресс, когда у тебя проблемы, когда эмоциональный ресурс на нуле — Животное становится сильнее. И тогда человек снова возвращается к старым привычкам.

Но самое главное, что нужно понять: Тебе не нужно уничтожить Животное. Это невозможно. И это не нужно. Тебе нужно научиться управлять им. Создать такую систему, где твоя рациональная часть помогает тебе принимать правильные решения даже тогда, когда эмоции и старые программы



18

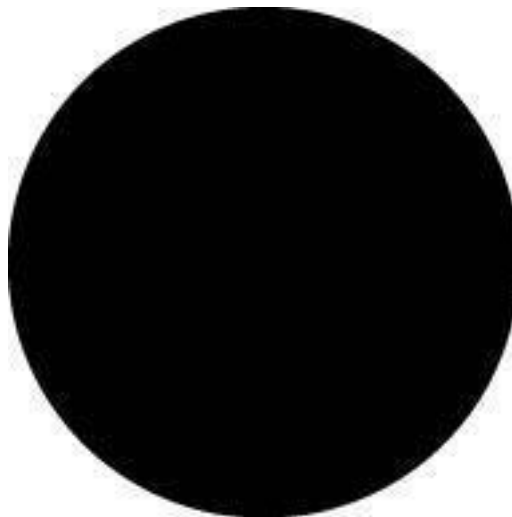
19

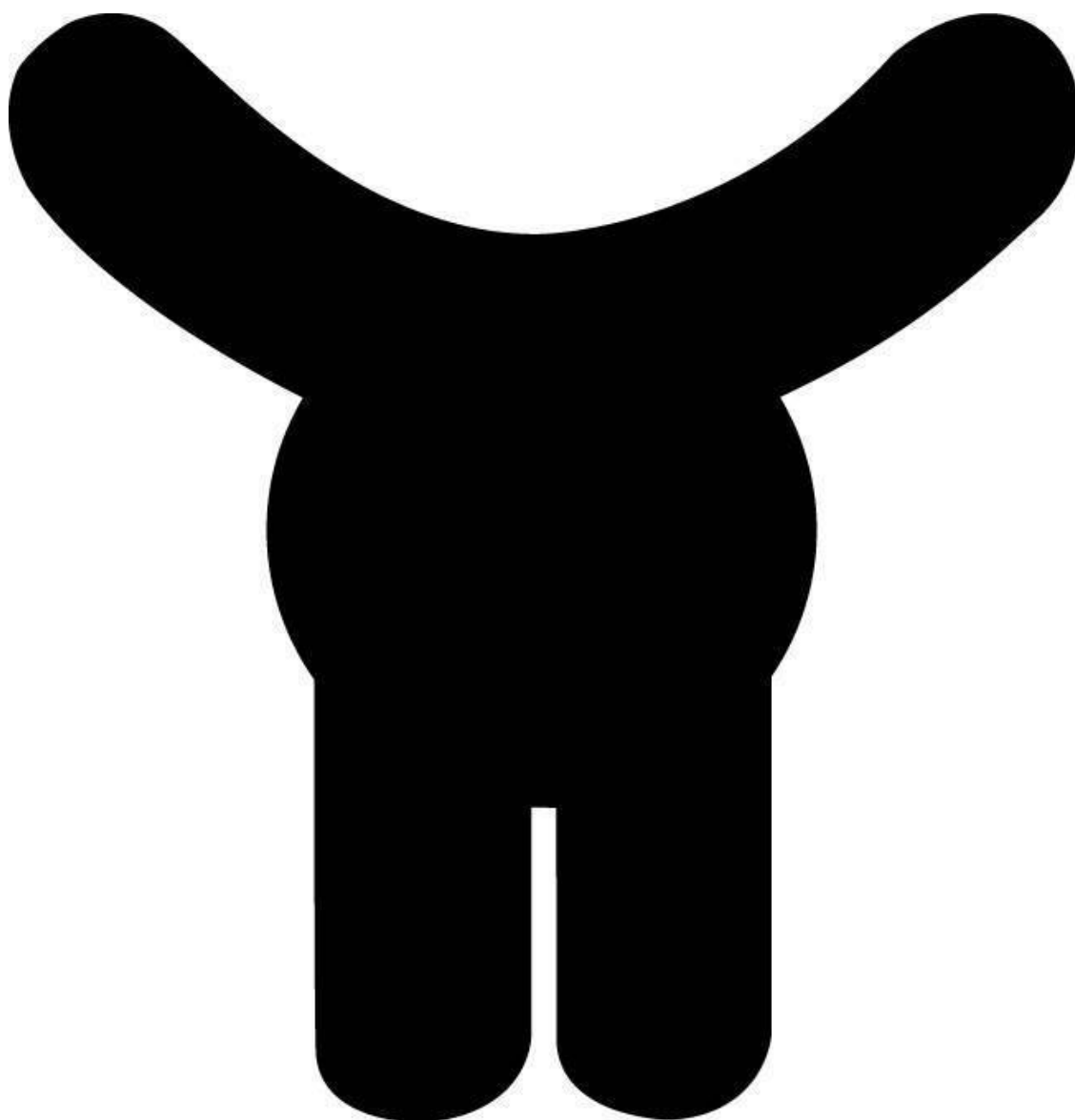
пытаются вернуть тебя назад. Потому что лишний вес — это часто не проблема знаний. Это проблема управления собой.

Внутри каждого человека постоянно идёт борьба между быстрым желанием и долгосрочной целью. Между тем, что хочется сейчас, и тем, чего ты действительно хочешь в будущем.

И все наши срывы, переедания, откладывания и отказ от изменений — это результат этой внутренней борьбы.

Дальше мы будем разбирать именно эти механизмы. Те самые ловушки, которые годами управляют твоими решениями. И научимся перепрошивать их.





20

Почему ты не виноват, но ответственность твоя

Для начала я хочу, чтобы ты понял одну очень важную вещь. Ты не ленивый. Ты не слабовольный. И ты не какой-то «неправильный» человек, который просто не умеет держать себя в руках.

Если бы проблема лишнего веса решалась одной силой воли, людей с ожирением давно бы не существовало. Но они есть. И их становится всё больше.

Почему? Потому что ты живешь не только своей головой. Внутри тебя миллионы лет эволюции, которые продолжают управлять твоими решениями.

Да, ответственность за изменения лежит на тебе. Но прежде чем что-то менять, нужно понять, против чего ты вообще играешь.

На протяжении книги я буду часто повторять одну мысль: человек — существо разумное, но управляет им да-леко не всегда разум.

Чтобы понять, почему ты ешь тогда, когда уже не голоден, почему срываешься вечером, почему постоянно обещаешь себе начать с понедельника, нужно разобраться в четырех причинах, которые привели человечество к эпидемии ожирения.



20

21

Историческая причина

На протяжении тысячелетий еда никогда не была чем-то обычным. Она была ценностью.

От того, удастся ли добыть пищу, зависело, выживешь ты или нет. Хороший урожай становился праздником. После удачной охоты люди устраивали пиры. Еду берегли, уважали и старались съесть столько, сколько было возможно, потому что никто не знал, когда получится поесть снова.

Наш мозг формировался именно в таких условиях.

Поэтому он до сих пор воспринимает калорийную пищу как огромную ценность, даже если сегодня холодильник ло-мится от продуктов.

Для мозга мир изменился слишком быстро. Для эволюции несколько сотен лет — это всего лишь мгновение.



22

Биологическая причина

Теперь вспомни животных. Самый сильный самец всегда первым получал доступ к лучшей еде. Лучшие куски доставались тому, кто занимал более высокое положение. Для мозга это стало своеобразным ранговым сигналом.

Самое вкусное, самое сладкое, самое жирное — это словно награда, подтверждение того, что ты получил лучшее.

Конечно, сегодня мы не живем в племени и не боремся за мамонта. Но древние механизмы никуда не исчезли.

Твоя животная часть всё так же ищет самый привлекательный кусок, потому что именно так она была запрограммирована миллионами лет эволюции.





22

23

Социально-воспитательная причина

Большинство наших пищевых привычек мы вообще не вы-бирали. Мы их получили. Еще с первых дней жизни еда стано-вится источником безопасности и спокойствия. Ребенок полу-чает грудное молоко не только ради насыщения. Вместе с ним он получает тепло, заботу, чув-ство защищенности и любовь.

Потом начинается воспитание.

«Молодец — держи конфету.»

«Получил пятерку — пойдем в кафе.»

«Не плачь, вот тебе что-нибудь вкусненькое.»

«Праздник? Значит, стол должен ломиться от еды.»

Постепенно мозг начинает связывать пищу не только с го-лодом, а практически со всеми эмоциями.

Радость — еда.

Грусть — еда.

Стресс — еда.

Скука — еда.

Усталость — еда.

Так рождаются автоматические пищевые привычки, кото-рые потом кажутся частью характера, хотя на самом деле явля-ются всего лишь выученным поведением.





24

Коммерческая причина

И вот здесь появляется четвертая причина. Современная пищевая индустрия прекрасно знает всё, о чем мы только что поговорили. Маркетологи знают, что любит твоя животная часть. Они знают, какие цвета вызывают аппетит. Какие запахи заставляют зайти в кафе. Какие слова увеличивают продажи. Какие упаковки притягивают взгляд. Какие скидки отключают рациональное мышление. Именно поэтому реклама окружает нас повсюду.

Нам постоянно внушают, что нельзя себе ни в чем отказывать. Что жизнь одна. Что нужно себя баловать. Что еда — это удовольствие, награда и способ стать счастливее. Производителям выгодно, чтобы ты ел больше. Потому что чем больше ты потребляешь, тем больше они зарабатывают.

И всё это воздействует не на твоего внутреннего человека. Это воздействует на твою животную часть — ту самую, о которой мы говорили ранее. Именно поэтому весь современный маркетинг так хорошо работает. Он использует особенности нашего древнего мозга.

Теперь ты понимаешь одну важную вещь. Проблема лишнего веса — это не просто отсутствие силы воли. Это результат исторических, биологических, социальных и коммерческих факторов, которые ежедневно воздействуют на каждого из нас.

Но есть хорошая новость. Если твой мозг однажды научился этим привычкам, значит, его можно научить и новым.

Именно этим мы дальше и займемся.





24

25

Как мозг создает привычки

Теперь, когда ты понимаешь, почему наш мозг вообще оказал-ся в такой ловушке, давай разберемся, как он создает привычки.

Именно здесь многие начинают думать, что привычка — это что-то мистическое. На самом деле всё гораздо проще.

Представь лес. Ты решил пройти через него. Первый раз идешь по высокой траве. Идти неудобно, приходится буквально прокладывать себе дорогу. Прошел один раз — появилась едва заметная тропинка. Прошел десять раз — идти уже на-много легче. Прошел сто раз — появилась настоящая дорожка, по которой ноги сами несут тебя вперед.

С мозгом происходит примерно то же самое. Каждый раз, когда ты повторяешь какое-то действие, мозг словно прокладывает внутри себя новую тропинку. Чем чаще ты по ней ходишь, тем шире и удобнее она становится. Именно это и называется привычкой. Не магия. Не сила характера. Не судьба. Всего лишь много раз повторенное действие. Самое интересное, что мозг делает это не потому, что хочет усложнить тебе жизнь. Наоборот. Он пытается тебе помочь.

Наш мозг — невероятно ленивый орган. И я сейчас говорю это без всякого осуждения. Его главная задача — экономить энергию. Любое новое действие требует огромного количества внимания. А внимание — это расход энергии.

Поэтому мозг постоянно ищет способ избавиться от лишней работы.



26

Он говорит примерно так: *«Если человек делает это снова и снова, значит, это ему нужно. Давай я перестану заставля́ть его каждый раз думать и просто буду выполнять это ав-томатически.»*

Именно так рождаются привычки. Вспомни, как ты впер-вые сел за руль автомобиля. Ты думал абсолютно обо всём. Как отпустить сцепление. Когда переключить передачу. Куда по-смотреть. Когда включить поворотник. Когда нажать тормоз. Голова буквально кипела. Но прошло время. Теперь ты можешь доехать до дома и в какой-то момент поймать себя на мысли: *«Подожди... а как я вообще сюда приехал?»* Ты ехал правильно. Останавливался на светофо-рах. Переключал передачи. Следил за дорогой. Но большую часть пути выполнил автоматиче-ски. Не потому, что стал умнее. А потому, что мозг переложил эту работу на привычку.

Или другой пример. Ты приходишь домой. Снимаешь об-увь. Кладешь ключи на при-вычное место. Через час начинаешь искать ключи по всей квартире. *«Куда я их положил?»*

И только потом замечаешь, что они уже давно лежат там, где лежат каждый день. Ты даже не запомнил этот момент. По-чему? Потому что действие выполнилось автоматически. Тебе не пришлось думать. А значит, мозг сэкономил энергию. Вот именно этого он добивается постоянно. Всё, что можно пере-вести в автоматический режим, он обязательно переведет.

И знаешь, что здесь самое важное? Нейронные связи стро-ятся только одним способом. Повторением. Не желанием. Не мотивацией. Не обещаниями самому себе. Не просмотром мотивационных роликов. Не чтением книг. Можно сто раз ска-зать себе: *«С понедельника я больше не ем сладкое.»* Но если по-сле этих слов ты снова открываешь холодильник и достаешь пирожное, мозг строит совсем другую связь.

Он учится не словам. Он учится действиям. Для него важно только то, что ты сделал, а не то, что ты собирался сделать.

Именно поэтому невозможно построить новую привычку одной силой мысли.

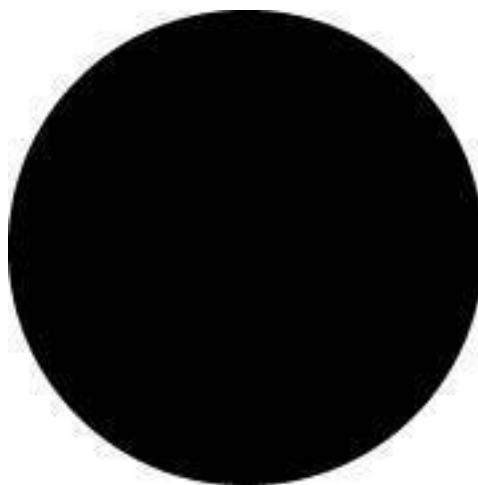
26

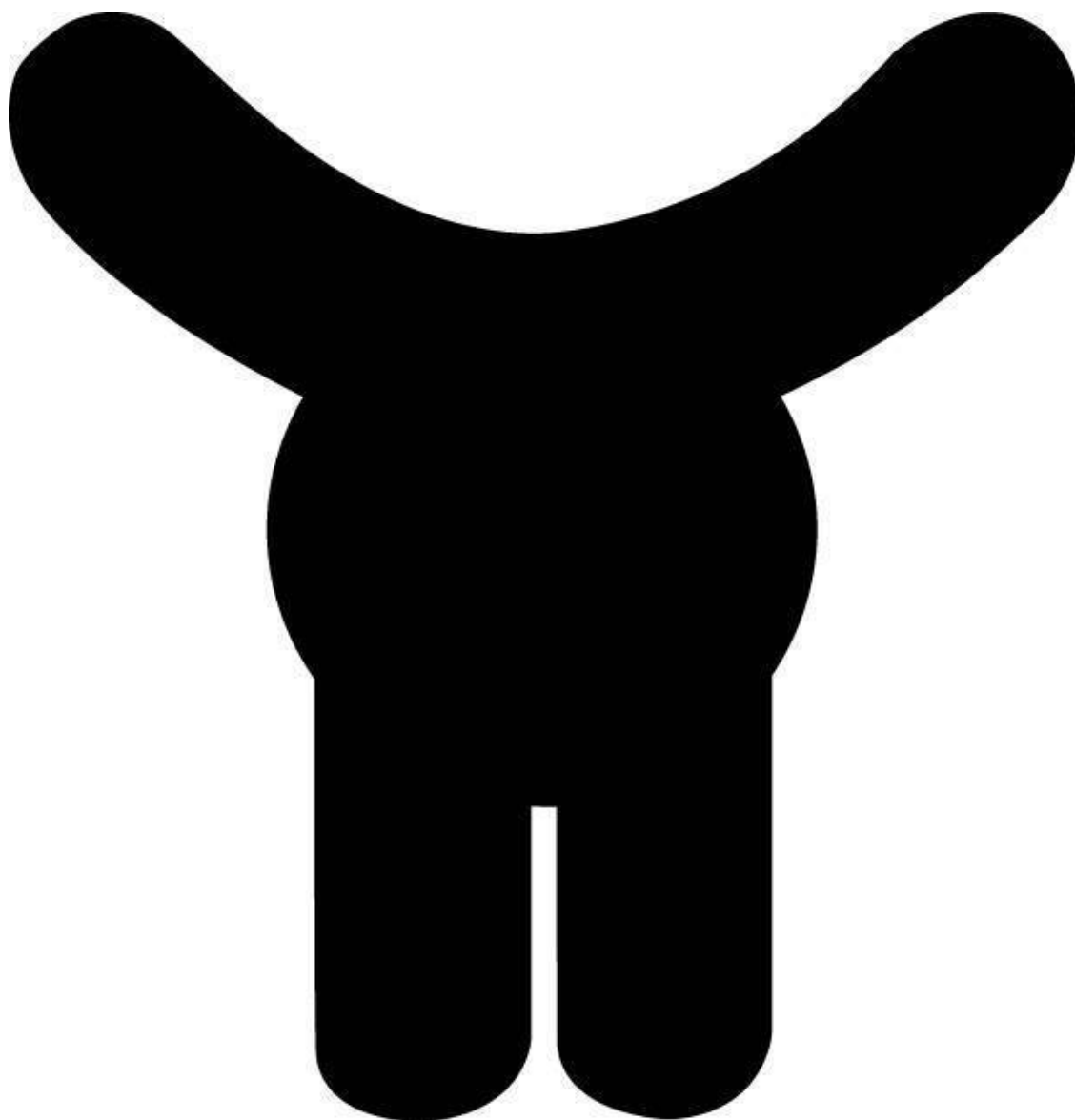
Мозгу нужны доказательства. А доказательство для него — это повторяющееся действие. Каждый раз, когда ты поступаешь по-новому, ты словно делаешь еще один шаг по новой тропинке.

Сначала она почти незаметна. Потом становится шире. Потом удобнее. А однажды ты понимаешь, что новое поведение стало происходить само собой. И вот тогда можно сказать, что привычка действительно сформировалась. Это хорошая новость. Потому что если вредные привычки появились благодаря повторениям, то точно так же можно создать и полезные. Не за один день. Не силой воли.

А последовательными действиями, которые ты повторяешь снова и снова. Именно этим мы и будем заниматься дальше.

Мы не будем пытаться заставить твоего внутреннего «животного» исчезнуть. Мы научим его действовать по новым правилам.





28

Почему мозг всегда выбирает легкий путь

Давай представим простую картину. Перед тобой две доро-ги. Одна широкая, ровная, по ней люди ходят уже много лет. Она хорошо утоптана, каждый поворот знаком, никаких сюрпризов. Вторая почти незаметна. Она заросла травой. Непонятно, что ждет впереди. Может, она вообще никуда не ведет. Какую дорогу выберешь ты? Скорее всего, первую.

И знаешь что? Твой мозг поступает точно так же. Исходя из предыдущей главы, ты уже понимаешь, что мозг постоянно пытается превратить любые действия в привычку. Но возникает вопрос: зачем? Ответ очень простой. Потому что для моз-га привычное означает безопасное.

Для него привычка — это возможность предсказать будущее. Если последние десять лет ты поступал одинаково и при этом остался жив, значит, с точки зрения мозга эта стратегия

работа-ет. Зачем что-то менять? Зачем рисковать? Лучше повторить то, что уже тысячу раз приносило предсказуемый результат.

Именно поэтому мозг так отчаянно сопротивляется любым изменениям. Не потому, что он хочет сделать тебе хуже. А потому, что он пытается сохранить тебе жизнь. Проблема только в том, что наш мозг не живет в современном мире. Он до сих пор мыслит так, словно ты каждое утро выходишь охотиться на мамонта.

Для него неизвестность всегда означала опасность. Новая тропа могла привести к хищнику. Новая ягода могла оказаться



28

29

ядовитой. Новая пещера могла быть занята другим племенем. Поэтому всё новое автоматически воспринималось как потенциальная угроза. И этот механизм до сих пор живет внутри нас. Когда ты решаешь изменить питание... Когда вместо дивана идешь гулять... Когда не заказываешь привычную пиццу... Когда проходишь мимо полки со сладким...

Для твоего внутреннего «животного» это не просто новое действие. Для него это выход с безопасной дороги в неизвестность. А неизвестность ему очень не нравится. Именно поэтому вечером мозг предлагает тебе привычные варианты. Полежать на диване.

Включить сериал.

Заказать доставку.

Открыть холодильник.

Съесть что-нибудь сладкое.

Не потому, что это лучший выбор. А потому, что это самый знакомый выбор. Самый безопасный. И, конечно, самый деше-вый по затратам энергии. Вот здесь многие начинают думать: *«Наверное, со мной что-то не так.»* Нет. С тобой всё в поряд-ке. Так работает мозг каждого человека. Разница только в том, какие привычки он успел построить. Но именно здесь появля-ется человек.

Твоя рациональная часть. Та самая, о которой мы говорили в начале книги. Она умеет смотреть дальше сегодняшнего ве-чера. Она понимает последствия. Она знает, что отказ от оче-редного куска торта не несет никакой угрозы жизни. Она знает, что прогулка после работы не сделает тебя слабее. Она знает, что новое поведение сначала кажется страшным только пото-му, что оно новое.

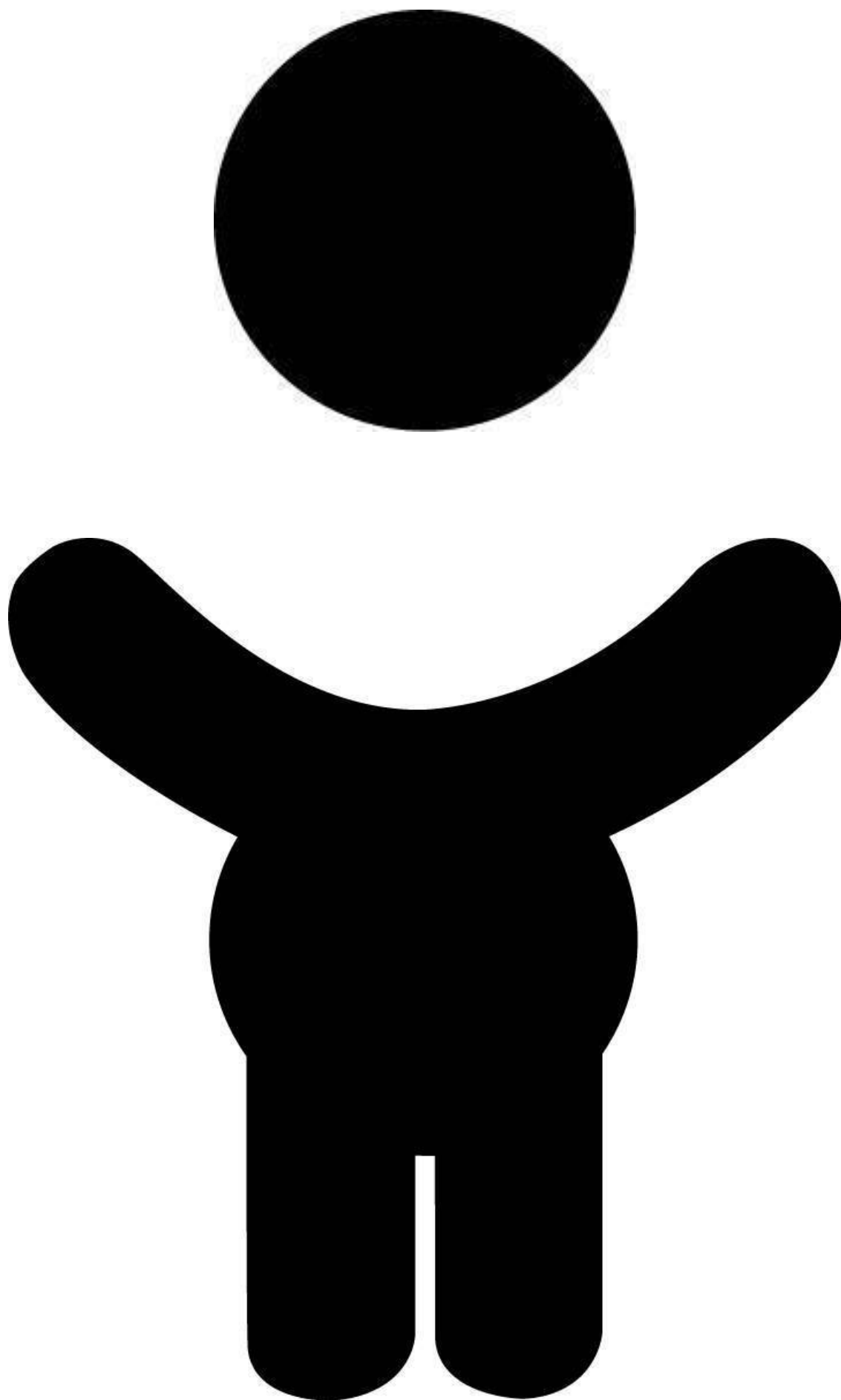
Твоя задача не бороться со своим внутренним «живот-ным». Это бессмысленно. Твоя задача показать ему, что новая дорога тоже безопасна. Но объяснить это словами невозмож-но. Помнишь предыдущую главу? Мозг верит не словам. Мозг верит повторениям. Каждый раз, когда ты выбираешь новое действие, ты словно делаешь еще один шаг по новой тропинке.

30

Сначала страшно. Потом непривычно. Потом терпимо.

А однажды ты с удивлением понимаешь, что эта тропин-ка превратилась в такую же широкую дорогу, какой когда-то были твои старые привычки.

Именно так происходит настоящая перепрошивка мозга. Не через силу воли. Не через постоянную борьбу с собой. А че-рез постепенное создание новой безопасной дороги, по кото-рой однажды твой мозг начнет идти автоматически.



30

31

Почему окружение мешает тебе худеть

Ты наверняка замечал одну странную вещь. Стоит тебе решить похудеть, начать ходить пешком, отказаться от вечерних набегов на холодильник или перестать заедать стресс — и вдруг окружающие начинают вести себя очень странно.

- Да ладно тебе, один раз живём.
- Съешь кусочек, ничего не будет.
- Ты и так нормально выглядишь.

— Опять худеешь?

— Зачем тебе это вообще?

— Да расслабься, не будь занудой.

Иногда это звучит как забота. Иногда как шутка. Иногда как откровенное раздражение.

И многие в этот момент думают: *«Наверное, люди не хотят, чтобы я стал лучше»*. Но всё немного сложнее.

Давай заглянем внутрь того самого «толстяка в голове», который живёт не только у тебя, но и у большинства людей.



32

Мы — стадные животные

Да, звучит грубовато. Но это правда. Сотни тысяч лет человек выживал не в одиночку, а в группе.

Стая давала:

защиту;

пищу;

помощь;

возможность вырастить детей;

безопасность.

Один человек в древнем мире долго не жил. Изгнание из племени означало почти гарантированную смерть.

И наш мозг до сих пор носит в себе эту древнюю программу. Она работает примерно так: *«Если я становлюсь не таким, как все — это опасно»*. Вот почему человеку страшно выделяться. Не только внешне.

Страшно:

отказаться от алкоголя, когда все пьют;

не есть торт, когда все едят;

начать тренироваться, когда никто не тренируется;

худеть, когда все вокруг давно смирились со своим весом.

Твоя древняя часть мозга начинает паниковать: *«Стоп! Мы отделяемся от стаи! Это опасно! Вернись обратно!»*

Конечно, ты не слышишь этот голос напрямую. Он проявляется иначе:



32

33

тревогой;

сомнениями;

чувством вины;

желанием «быть как все»;

желанием бросить начатое.

И вот человек, который вчера уверенно решил менять жизнь, сегодня уже сидит за столом и думает: *«Да ладно,*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.