

СИЛА ПРИВЫЧЕК



ИИ
АЛЕКСАНДР ГРОМОВ

Александр Громов

Сила привычек

<https://litres.ru/74592959>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы снова обещаете себе начать с понедельника: раньше вставать, больше двигаться, меньше откладывать. Но хватает ненадолго — мешают усталость, срочные дела и обычная жизнь. Сорванный план легко принять за доказательство собственной слабости, хотя часто дело не в характере, а в том, как устроена привычка.

«Сила привычек» показывает, из чего складывается автоматическое поведение и как менять его без надежды на бесконечный запас силы воли. Вы научитесь замечать привычные сценарии, выбирать действительно важные перемены и создавать для них опору: понятный сигнал, посильное действие, награду и подходящую среду.

Из книги вы возьмёте практическую систему, которую можно встроить в обычный день, — даже если он загружен, а идеальный момент всё не наступает. Вы узнаете, как закреплять полезные действия, заменять нежелательные привычки и возвращаться к плану после срыва — без самобичевания и очередного обещания «начать новую жизнь».

Содержание

Почему привычки меняют жизнь: маленькие действия и большие результаты	5
Как устроена привычка: сигнал, действие и награда	15
Карта повседневности: как заметить свои автоматические сценарии	26
Выбор цели: какие привычки действительно стоит формировать	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Александр Громов

Сила привычек

Сила привычек

Александр Громов

Почему привычки меняют жизнь: маленькие действия и большие результаты

Во вторник в 6:41 Марина выключила будильник и сразу нажала «ещё пять минут». Через пять минут телефон завибрировал снова — теперь уже настойчивее. На кухне её ждал вчерашний стакан воды: отпила на ночь, утром забыла. Кофе остывал рядом с раковиной, пока Марина искала дочь перчатки, проверяла рабочую почту и пыталась вспомнить, подписала ли школьный дневник.

На холодильнике висел листок: «С понедельника — зал». Понедельник прошёл позавчера. До этого были абонемент, новый блокнот с расписанием тренировок и несколько бодрых утр, когда казалось: теперь-то всё пойдёт иначе. Но каждый раз находилось что-то важнее, срочнее или просто уютнее. Марина не была ленивой. Она работала, заботилась о семье, решала десятки мелких задач. Ей лишь казалось, что для настоящих перемен нужен особый настрой — большой прилив сил, который однажды соберёт все части жизни в правильном порядке.

Такой прилив всё не приходил.

После того как Марина отвела дочь в школу, она вернулась домой, положила ключи в синюю миску у двери и по-

смотрела на кроссовки. Они стояли там с воскресенья: Марина собиралась надеть их «с завтрашнего дня». До первого рабочего звонка оставалось девять минут. Не хватало времени на тренировку, зато хватало на короткую прогулку вокруг дома.

Она не сказала себе, что начинает новую жизнь. Просто надела куртку и вышла. Прошла мимо пекарни, свернула у аптеки и вернулась через шесть минут. Внутри ничего не вспыхнуло. Не зазвучала музыка победы. Марина лишь успела подышать холодным воздухом и чуть меньше торопилась, открывая ноутбук.

Это был обычный вторник. Именно поэтому он оказался важен.

Не ждать идеального понедельника

Мы часто представляем перемены как большое событие: решение, новый план, сильное чувство, после которого прежняя жизнь будто остаётся за спиной. Но большинство перемен устроены иначе. Они не входят в комнату с фанфарами. Они возвращаются в неё снова и снова — как будильник, чашка кофе, ключи в миске, короткий путь вокруг квартала.

Марина долго пыталась начать с результатов. Она хотела быть энергичнее, укрепить здоровье, лучше справляться с работой и не проводить каждый вечер в ощущении, что весь день только тушила чужие пожары. Эти желания были важными, но слишком крупными, чтобы подсказать, что делать в

конкретный вторник утром. «Стать энергичнее» нельзя выполнить до завтрака. «Регулярно заниматься спортом» звучит ясно, пока не приходится выбирать между тренировкой, сбором ребёнка и рабочим звонком.

Маленький шаг отвечает на другой вопрос: что я могу сделать сейчас, в той жизни, которая у меня уже есть?

Не в воображаемой жизни с идеальным расписанием и бесконечным запасом сил. Не после отпуска, переезда, окончания проекта или наступления понедельника. В сегодняшней — с недопитым стаканом, срочным письмом и восемью свободными минутами.

Когда действие достаточно невелико, оно становится доступнее повторению. А повторение постепенно меняет не только расписание, но и то, сколько усилий требуется на следующий шаг. Сначала Марине нужно было решить, выходить ли из дома. Потом она стала оставлять кроссовки у двери. Затем после школьной дороги всё чаще замечала, что уже идёт знакомым маршрутом, не устраивая внутренний совет директоров.

Привычка не отменяет выбора. Она делает некоторые выборы проще.

Почему малое складывается в большое

Отдельный поступок редко выглядит впечатляющим. Шесть минут прогулки не превращают человека в марафонца. Одна страница не делает читателя знатоком. Один спокойный ответ не решает все проблемы в отношениях. Но по-

вторяющиеся действия создают направление — и со временем направление становится заметнее отдельных шагов.

Это похоже не на чудо, а на тропинку в снегу. Один проход почти не меняет поверхность. Но если идти одним маршрутом снова и снова, путь становится различным, а потом и удобным. Так же складывается привычное поведение: мы чаще повторяем то, к чему легче приступить, и реже — то, что каждый раз требует сложных уговоров.

Есть и ещё одна причина, по которой результат бывает крупнее отдельного действия. Некоторые изменения накапливаются, но долго остаются скрытыми. Человек учит иностранный язык по несколько минут в день — и долго замечает лишь знакомые слова, а не свободную речь. Кто-то откладывает небольшую сумму — и сначала видит только скромный итог, пока не проходит достаточно времени. Регулярная прогулка может не дать мгновенного внешнего эффекта, но постепенно меняет то, как человек распоряжается паузами, воспринимает своё тело и относится к собственным обещаниям.

Это не всегда ровный рост. Нередко усилия уже есть, а видимый результат будто стоит на месте. И наоборот: после долгого периода незаметных изменений вдруг становится очевидно, что человек теперь делает то, что раньше ему приходилось заставлять себя делать. Такие переломы не означают, что перемены произошли мгновенно. Скорее, накопленное наконец стало заметно.

Исследования формирования привычек подтверждают важную вещь: повторение действия в сходном контексте со временем помогает запускать его более автоматически. Например, одна и та же последовательность — вернуться домой, положить ключи, выйти на короткую прогулку — может требовать всё меньше раздумий. Но скорость этого процесса различается: влияют само действие, обстоятельства и регулярность. Универсального срока, за который «формируется любая привычка», нет.

И всё же привычка не гарантирует желаемый результат. Она не заменяет лечение, поддержку близких, безопасные условия или справедливую оплату труда. Не всякая сложность в жизни решается личной дисциплиной, и не всякое препятствие можно убрать маленьким действием. Но там, где мы выбираем направление и можем повлиять на поведение, привычка помогает не начинать каждый раз с нуля.

Что именно менялось у Марины

В первую неделю Марина гуляла не каждый день. В среду задержалась на школьном разговоре, в пятницу с утра шёл дождь. Когда она возвращалась к своему рабочему столу без прогулки, прежний внутренний голос уже приготовился сказать: «Опять не получилось». Но Марина не стала превращать пропуск в приговор. На следующий день она снова положила ключи в синюю миску — и снова вышла.

Поначалу отметки в календаре были редкими и неровными. Через месяц — заметно чаще, хотя пустые дни никуда

не исчезли. Прогулка не стала обязательным обрядом, отметить который нельзя ни при каких обстоятельствах. Она стала вариантом по умолчанию: простым действием, которое Марина знала, как начать.

Первым результатом оказалось не изменение тела и не внезапный прилив энергии. Изменилось утро. Марина перестала тратить первые минуты рабочего дня на попытки собраться после спешки. Она всё ещё уставала. Всё ещё не успевала сделать многое. Но теперь у неё было короткое повторяемое действие, которое не зависело от особого настроения.

Заодно изменилось и её представление о себе. Не потому, что она торжественно объявила себя «человеком спорта», а потому, что у неё появились небольшие доказательства: я могу выйти, даже если у меня нет часа; могу вернуться после пропуска; могу выполнить обещание, которое подстроено под реальную жизнь. Надёжность не всегда начинается с большого достижения. Иногда она начинается с того, что мы выбираем обещание, которое действительно способны выполнить.

Это важно: привычка строится не из наказания за недостатки, а из удобства повторения. Если мы назначаем себе шаг настолько грандиозный, что он требует идеального дня, то учимся начинать лишь в идеальных обстоятельствах. А идеальный день — гость редкий. Если же действие помещается в обычный день, у него больше шансов стать частью

жизни.

Малый шаг на семь дней

Чтобы проверить это на собственном опыте, не нужно составлять план на год. Попробуйте выбрать одно небольшое действие и повторять его в течение недели. Не для того, чтобы за семь дней полностью изменить себя, а чтобы увидеть, что помогает действию вернуться.

1. Выберите направление, а не огромную цель. Спросите себя: чего мне сейчас не хватает? Движения, спокойствия, чтения, порядка, контакта с близкими? Пусть ответ будет простым: «хочу немного больше двигаться» или «хочу читать чаще».

2. Превратите намерение в действие на несколько минут. Например: пройтись пять минут; прочитать одну страницу; сделать три спокойных вдоха; убрать одну вещь на место; написать близкому короткое сообщение. Начальный шаг должен быть настолько сильным, чтобы не требовать особой подготовки.

3. Привяжите его к тому, что уже происходит. Полезно закончить фразу: «После того как я... я...» «После того как поставлю чашку в раковину, прочитаю одну страницу». «После того как вернусь домой, пройдусь вокруг дома». «После того как включу компьютер, сделаю несколько медленных вдохов».

Существующий момент дня — как крючок, на который можно повесить новое действие. Так не приходится каждый

раз заново вспоминать о намерении.

4. Уберите лишние препятствия. Положите книгу рядом с кроватью, приготовьте кроссовки у двери, оставьте листок на столе. Подготовка здесь — не отдельный большой проект, а способ облегчить старт. И заранее решите, что считать выполнением: не «полноценную тренировку», а, например, пять минут движения.

5. Отмечайте повторение, а не мгновенный эффект. После действия поставьте простую отметку в календаре или запишите одно слово. Не оценивайте каждый день по вопросу «Уже изменилось моё тело? Стала ли я продуктивнее?». За семь дней на такие вопросы рано отвечать. Пока важнее заметить: в каких обстоятельствах мне удалось повторить шаг, а что мешало?

6. Если пропустили — вернитесь к следующей возможности. Один пропуск не стирает предыдущие попытки. Это информация: может быть, выбранное время неудобно, действие великовато или его трудно заметить среди дел. Не надо «отрабатывать» пропуск и удваивать нагрузку. Достаточно снова выполнить маленький шаг, когда появится подходящий момент.

Например, план Марины на неделю мог бы звучать так: «После того как вернусь от школы и положу ключи в синюю миску, я пройду пять минут. Если не смогу выйти, сделаю короткую разминку дома». Здесь есть конкретный момент, небольшое действие и запасной вариант на случай дождя или

нехватки времени. Нет требования почувствовать вдохновение, идти быстрее или немедленно увидеть результат.

Через неделю стоит оценить не собственную силу воли, а устройство плана. Был ли момент-подсказка достаточно заметным? Не требовало ли действие слишком много времени? Что помогло приступить? При необходимости можно уменьшить шаг или перенести его. Это не отступление. Это настройка привычки под действительность.

Вторник уже наступил

Через несколько недель Марина снова проснулась во вторник в 6:41. Телефон завибрировал на тумбочке, стакан на кухне был налит с вечера — не всегда до краёв, но чаще, чем прежде. Кофе снова остывал, пока дочь искала перчатки. Утро оставалось обычным, а жизнь — неидеальной.

Когда Марина вернулась из школы, она положила ключи в синюю миску. На календаре было несколько пустых клеток и несколько отметок. Она не стала подсчитывать, сколько раз «сорвалась». Просто надела кроссовки. Шесть минут спустя вернулась домой, открыла ноутбук и поймала себя на мысли, что уже не спрашивает, хватит ли ей силы начать. Она знает, с чего начать.

Перемена ещё не была громкой. Но у неё появилось направление.

Большие результаты не всегда рождаются из больших решений. Часто они вырастают из небольших действий, которые можно повторить в обычный день, даже когда настрое-

ние неидеально, времени мало, а понедельник уже прошёл. Привычка не обещает мгновенного преображения. Она даёт нечто скромнее и надёжнее: путь, на который можно снова ступить.

Каждый раз, когда действие повторяется, оно становится чуть менее трудным и чуть более естественным. Так небольшой поступок перестаёт быть разовым усилием и превращается в опору: он помогает не ждать идеального момента, а создавать перемены там, где ты уже находишься. В этом и состоит сила привычки — не сделать всё сразу, а сделать возможным следующий шаг.

Перемены начинаются не с обещания стать другим человеком, а с простого действия, которое можно повторить. Постепенно повторение меняет не только распорядок дня, но и наше отношение к себе. Чтобы понять, как привычка закрепляется и почему одни действия повторяются, а другие исчезают, нужно разобраться в её устройстве.

Как устроена привычка: сигнал, действие и награда

В 6:42 Лена открывает глаза. В комнате еще серо, за окном не слышно машин. Она собиралась сегодня начать утро спокойно: не читать новости до завтрака, не проверять рабочую почту, дать себе хотя бы десять минут без спешки.

Телефон лежит рядом. Экран вспыхивает: новое сообщение.

Лена не успевает толком подумать. Рука уже тянется к тумбочке. Палец касается экрана — и вот она в переписке, потом в новостях, потом почему-то читает комментарии под чужой фотографией. Через несколько минут день уже начался, хотя сама Лена еще не встала с кровати. Она вздыхает: «Ну вот опять».

Но прежде чем ругать себя или телефон, полезно замедлить сцену. Что случилось за эти несколько секунд? Что запустило действие? Что оно ей дало?

В этом коротком эпизоде можно увидеть простую модель привычки: **сигнал — действие — награда**. Она помогает не вынести себе приговор, а разобраться в механике поведения. Мы исследуем не только то, что делаем, но и то, что этому предшествует и что следует потом.

Первый кадр: сигнал

Сигнал — это то, что подсказывает мозгу: «Здесь есть знакомый сценарий». Им может быть звук уведомления, конкретное место, время суток, встреча с определенным человеком, усталость или неприятное чувство. Иногда сигнал очевиден, иногда он почти незаметен.

У Лены сигналом могло быть уведомление. Но это не единственная версия. Возможно, она обычно берет телефон сразу после пробуждения — и сам вид устройства уже стал подсказкой. Или сигналом оказалось пробуждение в тишине, когда впереди неизвестный день. Уведомление не всегда запускает привычку в одиночку: на нее могут влиять и обстановка, и состояние человека, и то, что происходило накануне.

Сигнал — не обязательно причина в смысле «одна кнопка нажалась — человек подчинился». Скорее, это часть обстановки, которая делает знакомое действие более вероятным. Как тропинка в парке: если идти по ней часто, ноги сами выбирают удобный путь, хотя рядом есть другие.

Важно заметить, что сигналом может быть не только событие снаружи. Чувство скуки, тревоги, одиночества или неопределенности тоже способно подсказать привычный выход. Иногда человек открывает холодильник не потому, что голоден, а потому, что устал. Иногда проверяет почту не из-за важного дела, а потому, что не знает, с чего начать. Это не означает, что за каждым действием обязательно скрывается глубокая причина. Это означает лишь, что стоит пона-

блюдовать, прежде чем решать.

Второй кадр: действие

После сигнала следует действие — видимая часть привычки. Лена берет телефон, разблокирует его, открывает сообщение, затем переключается на другие приложения. Действие может быть очень коротким: потянуться за чашкой кофе, включить телевизор, произнести привычную фразу. А может оказаться целой цепочкой, отдельные шаги которой мы почти не замечаем.

Здесь легко остановиться на самом очевидном: «Она слишком много сидит в телефоне». Но такое описание не объясняет, почему рука потянулась именно сейчас. Оно лишь называет действие и добавляет к нему оценку. Для понимания полезнее описывать точно: «Я проснулась, увидела уведомление, разблокировала телефон и открыла переписку».

Точность не нужна для самокритики. Она нужна, чтобы увидеть момент выбора — даже если он длится всего секунду. Если действие состоит из нескольких шагов, его можно рассматривать как маленький маршрут. У Лены начало маршрута — взять телефон. Дальше привычный путь ведет от сообщения к новостям и бесцельному просмотру ленты.

Третий кадр: награда

После действия Лена получает что-то важное для себя — пусть даже ненадолго. Это и есть награда. Слово может создавать впечатление, будто речь непременно идет о боль-

шом удовольствии. На деле наградой бывает быстрое облегчение, отвлечение, чувство завершенности, интерес, ощущение контакта с другими или ответ на вопрос, который не давал покоя.

Лена увидела сообщение и узнала, что подруга написала ей вечером. На секунду стало теплее и спокойнее: она не одна, кто-то о ней помнит. Новости дали ощущение ориентации: «Я понимаю, что происходит». А прокрутка ленты на несколько минут отвлекла от мысли о предстоящей сложной встрече.

Награда может быть смешанной. Человек одновременно получает удовольствие и раздражается, чувствует близость и теряет время, успокаивается и потом жалеет о потере внимания. Чтобы привычка закреплялась, результату необязательно быть идеальным. Достаточно, чтобы в данный момент он давал что-то нужное или прекращал неприятное состояние.

Именно поэтому полезно не торопиться называть привычку «плохой». Сначала стоит понять, какую работу она выполняет. Телефон Лены, возможно, не только источник отвлечения. Он помогает ей почувствовать связь, уменьшить неопределенность и мягко перейти от сна к дню. Если убрать действие, не заметив его функции, освободившееся место может быстро занять другой способ справляться с тем же ощущением.

Почему короткое облегчение может перевесить планы

Лена хотела спокойно начать день. Это намерение было настоящим — но оно относилось к будущему утру, а уведомление появилось прямо сейчас. Мозг постоянно учится на последствиях действий: если после знакомого сигнала действие приносит быстрый результат, связь между ними может укрепляться. Со временем рука тянется к телефону все раньше — иногда прежде, чем человек успевает сформулировать, чего именно хочет.

Немедленная награда особенно заметна потому, что ее легко получить. Отдаленные последствия — рассеянность, спешка, ощущение украденного утра — наступают позже. Мы способны понимать их разумом, но привычное действие все равно может повторяться, если его ближайший результат кажется ценным.

Это не означает, что человек «запрограммирован» и ничего не может изменить. Привычки зависят от контекста, а повторяющийся маршрут можно сделать менее автоматическим, если заметить его и изменить условия. Но модель «сигнал — действие — награда» — именно инструмент наблюдения, а не универсальный закон человеческого поведения. Она не объясняет всего: некоторые поступки связаны с осознанными решениями, сложными обстоятельствами, состоянием здоровья или отношениями с окружающими. Иногда действие трудно изменить не потому, что мы не нашли правильную награду, а потому, что нам нужна поддержка, отдых или помощь специалиста.

Модель полезна тем, что задает хорошие вопросы. Она не обязана давать единственный ответ.

Пауза покадрового повтора

Чтобы разобраться в собственной привычке, не нужно анализировать всю жизнь. Достаточно взять один конкретный эпизод — тот, что повторяется и вызывает любопытство. Например, вечерний перекус, проверку почты, откладывание важного дела или утреннее обращение к телефону.

Представьте, что вы нажимаете кнопку «пауза» сразу после действия и прокручиваете сцену назад. Не для того, чтобы поймать себя на ошибке, а чтобы увидеть детали.

Ответьте на четыре вопроса:

1. Что происходило непосредственно до действия?

Где вы были, что делали, о чем думали, в каком состоянии находились?

2. Что стало сигналом? Какое событие, чувство или сочетание обстоятельств подсказало знакомый маршрут?

3. Что вы сделали? Опишите действие как можно конкретнее, без оценок и объяснений.

4. Какую награду получили? Что стало легче, интереснее или понятнее? Что появилось — или чего на время удалось избежать?

Вот как может выглядеть запись Лены:

Момент

Наблюдение

До действия

Проснулась раньше будильника; в комнате тихо, день кажется неопределенным

Сигнал

Экран телефона вспыхнул; вспомнила, что ждала ответа подруги

Действие

Взяла телефон, открыла сообщение, затем перешла в новости

Награда

Получила контакт и новости; на несколько минут отвлеклась от тревоги перед встречей

Таблица не ставит диагноз и не выдает готовый ответ. Это рабочая гипотеза: возможно, Лене важны контакт, информация и отвлечение. Чтобы понять точнее, ей стоит понаблюдать еще.

Можно пользоваться и простым шаблоном:

> ****До действия:****

> ****Сигнал:****

> ****Действие:****

> ****Награда:****

Что я пока предполагаю, но еще не знаю точно:

Последняя строка помогает отделить наблюдение от догадки. «Я открыла телефон после уведомления» — наблюдение. «Я боюсь одиночества» — возможное объяснение, которое требует проверки, а не ярлык, который нужно на себя наклеить.

Не менять всю жизнь за один раз

Через несколько дней записей Лена замечает: к телефону она тянется особенно часто, когда просыпается одна и не знает, с чего начать день. Иногда ее действительно интересуют сообщения. Иногда она хочет проверить рабочую почту, хотя там пока нет ничего срочного. Иногда ей просто нужен маленький мостик между сном и списком задач.

Теперь проблема выглядит иначе. Речь не только о телефоне. В этом утреннем ритуале есть желание почувствовать связь и уменьшить неопределенность. Осознание не отменяет привычку мгновенно, зато подсказывает, какие перемены могут сработать.

Попытка запретить себе телефон совсем может не подойти: она лишит Лену и полезной информации, и важного контакта. Вместо этого она решает изменить одно звено — действие. Уведомление по-прежнему может появиться, но прежде чем открывать ленту, Лена встает, раздвигает шторы и делает несколько глотков воды. Потом она выделяет на сообщения пять минут и выбирает, кому хочет ответить. Цель не в том, чтобы заслужить право взять телефон. Цель

— вставить небольшую паузу между сигналом и прежним маршрутом.

Другой человек мог бы выбрать иное звено. Если сильный сигнал — телефон на подушке, можно перенести его на стол или оставить за пределами спальни. Если награда — ощущение контакта, стоит заранее договориться о коротком утреннем звонке или отправлять близкому голосовое сообщение после подъема. Если телефон помогает справиться с неопределенностью, можно записать вечером три главные задачи на следующий день, чтобы утром не искать направление в новостной ленте.

Подходящий вариант зависит от того, что именно поддерживает привычку. Полезно искать замену не только действию, но и его функции. Если привычка помогала снять напряжение, замена должна хоть немного снижать напряжение. Если давала контакт — стоит подумать о контакте. Если позволяла отложить неприятную задачу, возможно, первым шагом будет не героическая продуктивность, а две минуты на подготовку.

Наблюдать несколько дней

Один эпизод — снимок, несколько эпизодов — уже небольшое исследование. В течение трех-пяти дней записывайте одно повторяющееся действие. Не пытайтесь сразу сделать записи идеальными. Достаточно нескольких слов сразу после события или короткой заметки вечером.

В конце посмотрите, что повторяется. Действие возникает

в одно и то же время? После определенного чувства? В конкретном месте? Награда каждый раз одинакова или меняется? Возможно, привычка включается не из-за одного сигнала, а из-за сочетания: усталость плюс одиночество плюс телефон под рукой. Возможно, вы считали наградой удовольствие, но обнаружили главным образом облегчение. Такие наблюдения дают более точную карту, чем общее «я опять делаю не то».

Затем выберите только одно изменение и протестируйте его несколько дней. Не обещайте себе стать совершенно другим человеком к понедельнику. Спросите: «Что я могу немного изменить в этой цепочке, чтобы следующий шаг стал осознаннее?» После эксперимента проверьте, что получилось. Если новая схема не помогла, это не доказательство слабости. Возможно, вы неверно определили сигнал, не учли награду или выбрали замену, которая не удовлетворяет ту же потребность. Исследование продолжается.

Лена не просыпается теперь каждое утро в совершенной тишине и без телефона. Иногда она все равно открывает сообщения еще до того, как встала. Но теперь лучше понимает, что происходит. Иногда ей нужна информация, иногда — ощущение, что день уже имеет направление, а иногда просто хочется знать: рядом есть кто-то еще. Увидев это, она может не только убрать телефон подальше, но и выбрать способ получить необходимое более осознанно.

Привычка становится понятнее, когда мы смотрим на нее

как на последовательность, а не как на недостаток характера. Сигнал подсказывает знакомый путь. Действие ведет по нему. Награда объясняет, почему этот путь повторяется. Чтобы начать перемены, не обязательно перестраивать весь маршрут: порой достаточно заметить одно звено и осторожно изменить именно его.

В следующей главе мы расширим этот взгляд: научимся замечать повторяющиеся сценарии не в одном эпизоде, а на карте обычного дня.

Карта повседневности: как заметить свои автоматические сценарии

В 22:41 Ирина обнаружила на кухне пустую пачку печенья и не смогла вспомнить, когда именно открыла её. День, казалось, пролетел единым куском: сообщения, встречи, дорога, домашние дела. Она помнила неприятный разговор с руководителем и смешную фразу коллеги — но не помнила, как после обеда снова оказалась в телефоне, почему задержалась у кофейного автомата и в какой момент рука потянулась к печенью.

— Я весь день куда-то спешу, — сказала она себе. — А потом будто бы ничего не успеваю.

Так часто и выглядит жизнь, когда смотришь на неё издалека: длинный коридор, по которому мы бежим от одного важного события к другому. Но привычки редко живут в главных событиях. Они прячутся в дверных проёмах между ними — в минуте после будильника, в паузе перед письмом, в дороге от рабочего стола к кухне. Если день кажется сплошной спешкой, это ещё не значит, что в нём нет закономерностей. Возможно, мы просто привыкли не замечать переходы.

Чтобы увидеть их, не нужно немедленно менять распорядок.

док или устраивать себе допрос. Достаточно на время стать внимательным наблюдателем. Не обвинителем и не обвиняемым — скорее человеком, который изучает незнакомый маршрут по оставленным на земле следам.

День, который не запомнился

На следующее утро Ирина решила восстановить вчерашний день. Сначала память предложила несколько крупных кадров: совещание, обед, дорога домой. Между ними зияли пустоты.

Тогда она посмотрела на календарь, переписку и историю поездок. Эти следы не рассказали ей всего, но вернули ориентиры. В 6:38 прозвенел будильник. В 8:12 она вышла из дома. В 12:30 была на обеде. В 18:06 заказала такси. В 21:16 включила сериал.

А дальше, по мере того как она добавляла к крупным отметкам мелочи, день начал расправляться.

В 6:38 Ирина выключила будильник и взяла телефон. Она хотела посмотреть время, но увидела уведомление из рабочего чата. Ответила на одно сообщение, затем открыла почту — «вдруг там что-то срочное». Через одиннадцать минут поднялась с кровати. Утро уже началось с ощущения, что она немного отстаёт.

В 7:18, пока закипал чайник, Ирина открыла приложение с новостями. На кухне было тихо, а ожидание казалось пустой минутой, которую можно чем-нибудь заполнить. После чтения нескольких заголовков она почувствовала лёгкое на-

пряжение, хотя ни одна новость прямо её не касалась.

В 9:04 она села за рабочий стол, открыла ноутбук — и первой открыла почту, хотя собиралась закончить презентацию. В 10:47 прочитала сложное письмо от коллеги, отодвинула клавиатуру и пошла за кофе. Вернувшись, съела шоколадный батончик, который лежал рядом с кружкой. И только потом ответила на письмо.

В 12:36 Ирина закончила обедать за рабочим столом. Закрыла контейнер, взяла телефон и запустила короткие видео. Она собиралась посмотреть одно. Остановилась через семнадцать минут, когда вспомнила о встрече в 13:00. После просмотра стало немного легче — и одновременно неловко от потерянного времени.

В 14:20 встреча закончилась. Ирина закрыла ноутбук, размяла шею и пошла за кофе. На этот раз кофе был не наградой за письмо, а привычным продолжением встречи: встать, пройти по коридору, подержать в руках тёплый стакан.

В 18:06 она вызвала машину. Дома поставила сумку у входа, заглянула в холодильник и съела кусок сыра, пока решала, что приготовить на ужин. В 21:16 устроилась на диване с сериалом. Когда закончилась серия, экран предложил следующую. Ирина посмотрела ещё одну. Позже, уже на кухне, открыла пачку печенья.

Ни одно из этих действий не выглядело необычным. В этом и состояла трудность. Автоматические сценарии редко приходят с табличкой «Вот привычка». Они похожи на неза-

метные повороты знакомой дороги: ноги сами сворачивают туда, где уже бывали сотни раз.

Карта одного дня

Ирина перенесла наблюдения в таблицу. Ей не требовалось описывать всё до секунды — достаточно было отметить повторяющиеся или особенно показательные эпизоды.

Время и место

Что происходило перед действием

Само действие

Состояние после него

6:38, спальня

Прозвенел будильник, комната ещё тёмная

Взяла телефон, открыла рабочий чат

Напряжение, ощущение спешки

7:18, кухня

Ждала, пока закипит чайник

Открыла новостное приложение

Больше информации, немного тревожнее

10:47, офисная кухня

Прочитала сложное письмо

Налила кофе, съела батончик

На время отвлеклась, потом вернулась к задаче

12:36, рабочий стол

Закончила обед, впереди была встреча

Запустила короткие видео

Сначала расслабилась, затем почувствовала неловкость

18:06, кухня дома

Поставила сумку, ещё не решила, что готовить

Съела кусок сыра

На несколько минут перестала думать о планах

21:16, диван

Закончилась серия

Включила следующую

Не нужно было решать, чем занять вечер

Поздний вечер, кухня

Отошла от сериала и увидела открытую пачку

Съела несколько печений

Удовольствие, потом тяжесть и удивление

Таблица не дала Ирине ответа, почему она поступала именно так. Она дала нечто более полезное: возможность задавать точные вопросы. Не «Что со мной не так?», а «Что произошло перед тем, как я открыла видео?» Не «Почему я безвольная?», а «Как я себя чувствовала после этого дей-

ствия?»

Это важное различие. Пока мы оцениваем себя, внимание занято приговором. Когда мы описываем факты, у нас появляется пространство для любопытства.

Запись «снова бездарно просидела в телефоне» содержит оценку и почти не содержит наблюдений. Запись «после обеда за рабочим столом открыла видео; остановилась через семнадцать минут; до этого закончила еду и знала, что скоро встреча» уже позволяет исследовать ситуацию.

Почему память пропускает переходы

Память не работает как камера наблюдения. Она не записывает каждую минуту в равной яркости. Мы лучше запоминаем то, что выделяется: неожиданность, сильную эмоцию, важное решение, новый опыт. Обычные действия — налить воду, проверить экран, пройти в соседнюю комнату — часто сливаются в общий фон.

К тому же привычные последовательности мозг умеет сжимать. Мы не вспоминаем по отдельности каждое движение, когда чистим зубы или собираемся на работу. Мы помним общее: «утром привёл себя в порядок», «позавтракал», «добрался до офиса». Такой способ экономит внимание, но мешает увидеть небольшие звенья, из которых состоит повседневный сценарий.

Особенно легко теряются переходы между задачами. Мы закрыли документ, получили сообщение, встали за водой, встретили коллегу, ответили ему — и вдруг обнаружили се-

бя в приложении, которое не собирались открывать. Между намерением и действием как будто ничего не было. На самом деле там могла быть короткая пауза, усталость, уведомление или привычное место для телефона.

Поэтому полезно учитывать не только само действие, но и его контекст. Одинаковое действие может запускаться разными обстоятельствами. Ирина брала телефон утром после будильника, а после обеда — когда заканчивала есть. В первом случае перед ней был экран с рабочими сообщениями и чувство срочности. Во втором — пауза перед встречей и желание отложить следующий шаг. Внешне — одно и то же действие. По контексту — разные эпизоды.

Контекст — это не только место. Это ещё и время, люди рядом, предыдущая задача, состояние тела и настроение. Иногда сигналом становится предмет на виду. Иногда — знакомый переход: закончилась встреча, значит, пора за кофе. Иногда — внутреннее ощущение: скука, тревога, усталость, неопределённость.

Предыдущие наблюдения о сигналах и наградах помогают здесь не делать поспешных выводов. Карта — ещё не объяснение привычки. Это способ собрать исходные данные, прежде чем решать, что именно поддерживает действие. То, что после видео Ирине стало легче, может быть подсказкой, но не доказательством. Возможно, она искала отдых; возможно, избегала трудного начала; возможно, телефон просто оказался под рукой. Сначала — следы, потом — гипотезы.

Как составить карту без самонаблюдения на полный рабочий день

Есть два удобных способа вести карту. Можно выбрать тот, который меньше вмешивается в вашу жизнь.

Короткие заметки по ходу дня. Положите рядом бумажную карточку или создайте заметку в телефоне. Когда замечаете характерный эпизод, запишите несколько слов: «15:10, кухня, после звонка, проверил новости, усталость немного спала». Не нужно подробно описывать каждое действие. Особенно полезно отмечать то, что происходит почти автоматически, повторяется или оставляет заметное состояние после себя.

Если момент упущен, не ругайте себя и не пытайтесь мгновенно восстановить его с идеальной точностью. Запишите, когда вспомнили. Можно честно поставить пометку «не уверен». Цель — увидеть вероятные закономерности, а не сдать отчёт о каждом движении.

Вечернее восстановление дня. Выделите десять минут и пройдите день по опорным точкам: пробуждение, выход из дома, начало работы, обед, возвращение домой, вечер. Календарь, чеки, сообщения и история поездок могут помочь вспомнить последовательность. Но относитесь к ним как к подсказкам, а не как к окончательному свидетельству: запись показывает, что событие произошло, но не всегда объясняет, что вы чувствовали.

В обоих случаях держите перед глазами четыре колонки:

1. Время и место: где и когда это случилось?

2. Что происходило перед действием: какая задача закончилась, что вы увидели, услышали или почувствовали?

3. Само действие: что именно вы сделали — по возможности без оценочных слов?

4. Состояние после: что изменилось в настроении, теле или внимании?

Последняя колонка важна, но она не требует сложной психологической диагностики. Достаточно простых наблюдений: «напряжение уменьшилось», «стало скучно», «появилась сонливость», «поторопился», «почувствовал облегчение». Иногда ответ будет: «ничего особенного не заметил». Это тоже ответ.

Если записывать все подряд утомительно, начните с трёх эпизодов в день: одного утром, одного в середине дня и одного вечером. Или выберите временное окно — например, обеденный перерыв. Несколько дней наблюдений обычно достаточно, чтобы заметить первые повторения. Подойдут три-пять обычных будних дней; если выходные устроены совсем иначе, их можно изучить отдельно.

Карта не должна превращаться в новый способ контролировать себя. Ваша задача — не поймать каждую ошибку, а узнать знакомый ландшафт. Если заметки вызывают тревогу или заставляют следить за собой каждую минуту, сократите их: наблюдайте один сценарий или один отрезок дня. Хорошая карта помогает жить внимательнее, а не отнимает всё

внимание.

Что обнаружила Ирина

К концу третьего дня у Ирины появилась небольшая подборка заметок. Она прочитала их не для того, чтобы вынести себе вердикт, а чтобы поискать повторения.

Телефон открывался чаще всего в коротких промежутках: после пробуждения, после обеда, после окончания серии. Перед этим обычно возникала пауза — момент, когда нужно было перейти к следующему делу или решить, что делать дальше.

Кофе появлялся после двух разных событий: трудного письма и завершённой встречи. В первом случае он помогал отложить неприятную задачу; во втором, возможно, был просто привычным знаком окончания разговора. Это были пока только гипотезы. Но теперь Ирина видела: одинаковый кофе мог иметь разные предыстории.

Поздний перекус чаще случался не тогда, когда она заранее решила поесть, а когда возвращалась домой уставшей и ещё не знала, что будет на ужин. Пачка печенья не заставляла её съесть всё содержимое. Но поздний час, диван, длинная серия и лёгкий доступ к еде складывались в узнаваемую обстановку.

Особенно ясно повторялся один сценарий: закончился обед — впереди задача или встреча — Ирина открывает видео. В разные дни менялось содержание, но последовательность оставалась похожей. Это ещё не объясняло, что имен-

но она получала от действия. Зато подсказывало, какой эпизод стоит рассмотреть внимательнее.

Ирина выбрала его — не потому, что он был самым плохим, а потому, что повторялся и ей хотелось понять, что в нём происходит. На следующий день она собиралась просто отметить: во сколько закончила обед, какая задача была впереди, что чувствовала перед тем, как открыть приложение, и что изменилось после. Не запрещать себе телефон. Не вводить новое правило. Пока только наблюдать.

Такой выбор может показаться слишком скромным. Но в расследовании важно не бежать к разгадке до того, как изучены улики. Если начать менять сразу всё — утренний экран, кофе, перекусы и вечерние сериалы, — будет трудно понять, что именно повлияло на результат. Один сценарий даёт более ясную картину.

Сначала заметить

Карта повседневности не обещает, что через несколько дней вы поймёте каждый мотив и перестанете действовать автоматически. Её цель точнее и важнее: вернуть в поле зрения тот контекст, который обычно растворяется в спешке.

Записывая время, место, предшествующее событие, действие и состояние после него, мы переводим привычку из разряда смутных обвинений в разряд наблюдаемых последовательностей. Вместо «я постоянно всё откладываю» может появиться: «после обеда, когда впереди задача без ясного первого шага, я открываю ленту». Это не приговор — это

карта. А по карте уже можно выбирать маршрут.

В ближайшие несколько дней не требуется исправлять весь день. Выберите один повторяющийся сценарий и соберите о нём достаточно фактов, чтобы увидеть его в реальном контексте. Иногда первым изменением становится именно этот взгляд: привычное действие перестаёт быть невидимым и впервые оказывается перед вами — не как доказательство слабости, а как последовательность, которую можно изучить.

Выбор цели: какие привычки действительно стоит формировать

В воскресенье вечером Ирина открыла заметки и составила план новой жизни. Вставать в шесть. Делать зарядку. Читать по двадцать страниц. Готовить еду на несколько дней. Не брать телефон в постель. Пять пунктов — пять обещаний самой себе.

В понедельник будильник прозвенел в шесть, но Ирина нажала «отложить»: накануне она допоздна помогала маме с документами. Зарядка перенеслась на вечер, чтение уступило место рабочим письмам, готовка — срочному звонку. Телефон она взяла в кровать, чтобы ответить подруге, и обнаружила себя в ленте через сорок минут. Во вторник план уже казался не новым началом, а списком доказательств того, что она опять «не справилась».

Но дело было не в отсутствии силы воли. Ирина пыталась одновременно перестроить утро, рабочий день, питание и вечер — словно можно одним движением передвинуть всю мебель в доме, продолжая жить в нём как обычно. Она выбрала не один следующий шаг, а пять изменений, каждое из которых требовало времени, внимания и сил.

Хорошая привычка начинается не с вопроса «Что полезного я ещё могла бы добавить?». Она начинается с другого:

какое изменение действительно нужно мне сейчас — и какое повторяемое действие поможет к нему приблизиться?

Не всякое желание — привычка

Мы часто смешиваем три разные вещи.

Желаемый образ жизни — это направление, мечта о том, как хочется себя чувствовать и жить: быть энергичнее, спокойнее, внимательнее к близким, устойчивее в работе.

Цель-результат — более конкретное состояние или достижение: подготовиться к забегу, освоить иностранный язык, наладить сон, накопить определённую сумму.

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.