

Год больших достижений

ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ДНЕВНИК-МОТИВАТОР





Год больших достижений

ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ДНЕВНИК-МОТИВАТОР



меняй свои привычки –
меняй свою жизнь



Гретхен Рубин

ОДРИ®

Москва 2018

ВСТУПЛЕНИЕ

Привычки — это невидимая архитектура повседневной жизни. Мы ежедневно повторяем почти 40 процентов своих действий, так что привычки придают форму нашему существованию и создают наше будущее. Меняя привычки, мы меняем свою жизнь.

Отсюда закономерно следует вопрос: а как изменить привычки? Увы, единого универсального рецепта не существует. Можно только мечтать о том, что, копируя привычки энергичных и креативных людей, мы добьемся таких же успехов. Но нет, каждый из нас должен культивировать те привычки, которые подходят ему лично, соответствуют его темпераменту, интересам и ценностям.

Одним людям это лучше удастся, если они начинают с малого; другим — если они сразу играют по-крупному. Одним нужно, чтобы их контролировали; других контроль только раздражает. Одни двигаются вперед, время от времени давая себе поблажку; другие добиваются успеха, только если не сбавляют темпа. Неудивительно, что формирование привычек — такое простое дело.

Этот дневник — хорошая стартовая площадка для размышлений и работы над вашими привычками, а также для идей, которые помогут измениться кому-то из ваших знакомых.

Здесь есть вопросы, которые заставят вас задуматься о том, как усовершенствовать ваши привычки. Под каждое задание отведено место, чтобы записать ответ.

Благодаря этим записям вы сможете отслеживать свой прогресс и отображать успехи и препятствия, с которыми столкнетесь в пути. Используйте пустое пространство как ежедневник — или еженедельный контрольный журнал. Пятьдесят две подсказки позволят вам обращаться к одной из них каждую неделю; но вы можете вести записи и заниматься исследованиями в том темпе, который удобен для вас.

Поскольку у нас у всех разные подходы к привычкам, не пожалейте времени и прочтите вступление к этому дневнику. Там вы найдете двадцать одну стратегию формирования привычек, а также «Манифест о привычках».

Этот контрольный журнал-ежедневник поможет вам научиться лучше понимать себя и сформировать хорошие привычки, чтобы добиться блестящих успехов. Со временем он станет для вас источником озарений, будет подсказывать темы для разговоров и открывать вам более ясное представление о том, что вы хотите улучшить и как это сделать.

ДВАДЦАТЬ ОДНА СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК

Возможно, вы подумали: «Двадцать одна стратегия?! Не много ли?» Да, их многовато, но это даже хорошо, потому что вы сможете выбрать те стратегии, которые помогут лично вам.

Все мы разные, и разным людям подходят разные стратегии.

Именно поэтому первые две из них связаны с самопознанием...

САМОПОЗНАНИЕ

1. Четыре тенденции. Чтобы изменить свои привычки, нужно познать самого себя, и в первую очередь свою тенденцию. Кто вы такой: «поборник», «скептик», «должник» или «бунтарь»?

Пытаясь сформировать новую привычку, мы устанавливаем для себя определенные ожидания. Есть ожидания внешние (например, выполнять работу в срок) и внутренние (например, придерживаться новогоднего обещания). Ваша тенденция определяет ваше отношение к этим ожиданиям.

ПОБОРНИКИ с готовностью реагируют и на внешние, и на внутренние ожидания. Они активно стараются оправдывать как ожидания других, так и собственные ожидания по отношению к себе.

СКЕПТИКИ подвергают все сомнению и будут соответствовать ожиданию, только если оно оправдывается логикой, интеллектуальными выкладками и справедливостью; они следуют лишь внутренним ожиданиям.

ДОЛЖНИКИ отвечают на внешние ожидания, но им трудно соответствовать внутренним. Их мотивирует внешняя ответственность.

БУНТАРИ сопротивляются любым ожиданиям, как внешним, так и внутренним. Они предпочитают действовать, исходя из свободы выбора. «Бунтари» противятся любому контролю — даже самоконтролю.

2. Отличия. Недостаточно знать свою тенденцию; вы должны также распознавать свои отличия. Например...

Кто вы — Марафонец или Спринтер?

«Марафонцы» тяготеют к работе в неторопливом и постоянном темпе; им не нравится стресс, создаваемый дедлайнами. Для «Спринтеров» характерны короткие рывки энергичной деятельности; они часто нарочно дожидаются дедлайна, который даст им стимул.

Жаворонок или Сова?

Исследования показывают, что утренние люди, или «Жаворонки», действительно отличаются от ночных людей, или «Совы». Если вы «Сова» и формируете привычку увеличения физических нагрузок,

тренировка в спортзале на пять утра (или даже в восемь) вам не подойдет.

Стартер или Финишер?

Одни люди любят завершать, а другие — начинать. «Финишеры» обожают ощущение, которое возникает, когда проект приходит к финалу, они выжимают из бутылки шампунь до последней капли; «Стартеры» наслаждаются возбуждением в начале нового проекта и с удовольствием открывают новый тюбик зубной пасты.

Новатор или Консерватор?

«Консерваторам» привычка дается все легче по мере привыкания к ней. «Новаторы» успешнее осваивают привычку, когда она кажется менее... привычной.

СТОЛПЫ ПРИВЫЧЕК

- 3. Мониторинг.** Мы управляем тем, что отслеживаем, так что найдите способ отслеживать все важное.
- 4. Фундамент.** Вначале — о главном. Привычки в этих четырех областях помогут заложить фундамент, который будет способствовать изменению всех привычек. Начните с того, чтобы:
 - Высыпаться
 - Правильно организовать питание и потребление жидкости
 - Двигаться
 - Избавляться от захламленности

5. **Расписание.** Если оно есть в календаре, оно будет работать.
6. **Ответственность.** Вы справляетесь с задачей лучше, если кто-то вас контролирует... даже если это вы сами.

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА

7. **Первые шаги.** Надо всего лишь начать; если вы готовы, сделайте это прямо сейчас.
8. **С чистого листа.** Временное становится постоянным, так что начинайте путь, который будете продолжать.
9. **Удар молнии.** Одна-единственная идея может в один миг изменить привычки, которые складывались годами. Это невероятно мощная сила, но ее трудно вызвать по собственному желанию.

ЖЕЛАНИЕ, ЛЕГКОСТЬ И ОТГОВОРКИ

10. **Воздержание.** Для кого-то из нас умеренность — слишком трудное испытание; легче отказаться от чего-то полностью. (Одним людям эта стратегия прекрасно помогает; другим совершенно не подходит.)
11. **Удобство.** Облегчите для себя правильные поступки и усложните неправильные.
12. **Неудобство.** Меняйте свое окружение, а не себя.

13. **Меры предосторожности.** Планируйте неудачи.
14. **Выявление лазеек.** Не обманывайте себя, не придумывайте себе оправданий.
15. **Отвлечение.** Отвлекайтесь на пятнадцать минут.
16. **Вознаграждение.** Награда за хорошую привычку — сама хорошая привычка, и эту награду вы должны вручать себе сами.
17. **«Маленькие радости».** Легче получается больше требовать от себя, когда больше себе даешь; дарите себе много полезных привычек.
18. **Объединение.** Делайте X, только когда делаете Y. Просто, но на удивление эффективно.

*ВЫ УНИКАЛЬНЫ —
КАК И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ*

19. **Ясность.** Чем лучше вы понимаете, чего хотите и какого поведения от себя ждете, тем больше вероятность, что вы будете придерживаться своих привычек.
20. **Идентичность.** Ваши привычки отражают вашу индивидуальность. Если вам трудно изменить какую-то конкретную привычку, изучите свои особенности.
21. **Другие люди.** Ваши привычки передаются другим людям, а их привычки передаются вам. Исходите из этого в своих планах.

МАНИФЕСТ О ПРИВЫЧКАХ

1. То, что мы делаем каждый день, важнее того, что мы делаем периодически.
2. Сделайте правильные поступки простым делом, а неправильные — трудным.
3. Сфокусируйтесь на действиях, а не на результатах.
4. Потеряв что-то старое, мы можем обрести новое — лучше прежнего.
5. Часто перед тем, как станет легче, становится еще труднее.
6. Если я больше себе позволяю — значит больше могу с себя и спросить.
7. Мы не так уж сильно отличаемся от других людей, но эти отличия очень важны.
8. Проще изменить окружение, чем себя.
9. Я не могу заставить людей что-то в себе изменить, но когда я меняюсь сама, они тоже это делают, и наоборот.
10. То, что мы предпринимаем, чтобы почувствовать себя лучше, не должно делать нас хуже.
11. Мы управляем тем, что отслеживаем.
12. Если ничто не мешает нам начать, нужно начинать прямо сейчас.

Размышления о привычках порой ошеломляют
грандиозностью задачи. Чтобы решить, какие
привычки вы хотите изменить, рассмотрите
список «важнейшей семерки»:

ВАЖНЕЙШАЯ СЕМЕРКА

1. Стремиться к более здоровому режиму питания и потребления жидкости (отказаться от сахара, есть больше овощей, пить меньше алкоголя).
2. Регулярно получать физические нагрузки.
3. Экономить, тратить и зарабатывать с умом (регулярно откладывать деньги, расплачиваться с долгами, разумно жертвовать на достойные благотворительные цели, не выходить за рамки бюджета).
4. Отдыхать, расслабляться и наслаждаться (перестать смотреть телевизор в постели, выключать сотовый телефон, бывать на природе, практиковать безмолвие, высыпаться, проводить меньше времени за рулем).
5. Достичь большего, положить конец прокрастинации (играть на каком-либо музыкальном инструменте, работать не отвлекаясь, выучить новый язык, вести блог).
6. Упрощать, очищать, убирать и организовывать (заправлять постель, регулярно разбирать бумаги и счета, класть ключи в одно и то же место, сортировать и сдавать в переработку мусор).
7. Больше включаться в отношения с другими людьми, с Богом, с миром (звонить друзьям, заниматься волонтерской деятельностью, вести более активную сексуальную жизнь, проводить больше времени с семьей, посещать религиозные службы).

Одна и та же привычка может удовлетворять разные потребности. Утренняя прогулка по парку служит физической нагрузкой (пункт 2), отдыхом и наслаждением (пункт 4); а если совершать ее вместе с другом — то и углублением отношений (пункт 7). Разные люди ценят разные привычки.



Пусть не прерывается цепочка

Прежде чем начать записи в этом ежедневнике, выберите несколько привычек, которые вы хотели бы обрести, или перемен, которые стоит осуществить. Подсказки на следующих страницах помогут вам использовать силу привычек, чтобы внести перемены в свою жизнь.

Потратив время на поиски ответа на вопрос текущей недели, вы сможете записать и систематизировать свои цели по формированию привычек, а также отразить свой прогресс в еженедельном дневнике привычек (его образец — на следующей странице).

Этот простой метод не только даст вам пищу для размышлений, но и поможет день за днем фиксировать ваши трудности и успехи на пути к лучшей версии себя. В какой бы момент вы это ни читали, где бы вы ни были, вы оказались в нужное время в нужном месте, чтобы начать.

ДНЕВНИК ПРИВЫЧЕК

Перечислите привычки, над которыми вы работаете на этой неделе.

1. Брать обед на работу из дома

2. Медитировать

3.

4.

Ставьте пометку в соответствующей графе каждый день, когда вы успешно применили данную привычку.

ПРИВЫЧКА 1

ПРИВЫЧКА 2

ПРИВЫЧКА 3

ПРИВЫЧКА 4

ПН

ПН

ПН

ПН

ВТ

ВТ

ВТ

ВТ

СР

СР

СР

СР

ЧТ

ЧТ

ЧТ

ЧТ

ПТ

ПТ

ПТ

ПТ

СБ

СБ

СБ

СБ

ВС

ВС

ВС

ВС