

ДИАНА
СМОЕРС



ПРИВЫЧКА
ЗА 21 ДЕНЬ

КАК ИЗМЕНИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ



Жизнь и счастье

Диана Смоерс

**Привычка за 21 день: как
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 304.3
ББК 60.53

Смоерс Д.

Привычка за 21 день: как изменить свою жизнь / Д. Смоерс —
«Издательство АСТ», 2020 — (Жизнь и счастье)

ISBN 978-5-17-120326-9

Кажется, уже у всех на слуху это словосочетание – 21 день. Да, многочисленные исследования подтверждают, что нужен всего 21 день для выработки новой привычки! В этой книге вы найдете инструкции по избавлению от губительных слабостей и закреплению полезных и эффективных навыков. Вы освоите сначала самые простые привычки вроде раннего подъема и чтения книг, а потом перейдете к более сложным, таким как внимательность к мелочам и вежливость. Заодно вы узнаете, как избавиться и от вредных жизненных «приобретений», например, от алкоголизма, курения, шопоголизма, интернет-зависимости и многих других. Вы узнаете, как привыкнуть каждый день убираться, правильно питаться, ценить время, с пользой проводить досуг. Если вы хотите жить всегда на позитиве и всего за три недели круто изменить свою жизнь к лучшему, то эта книга для вас! Книга также издавалась под названием «Психология привычки: измени свою жизнь за 21 день»

УДК 304.3

ББК 60.53

ISBN 978-5-17-120326-9

© Смоерс Д., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие	6
Кто придумал это число?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Диана Смоерс
Привычка за 21 день. Как
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

© Д. Смоерс, 2020

© Издательство «АСТ», 2020

Предисловие

Жизнь – это чудесный подарок, который дарят нам родители. Своей судьбой мы можем распорядиться по своему усмотрению: стать космонавтом или актером, врачом или олигархом, священнослужителем или учителем. Или даже побывать в разных ипостасях, стремясь получить максимум удовольствия от жизни. Но проходят годы, и у многих приходит ощущение отсутствия какого-либо выбора. Как будто они попали в «жизненную колею», из которой невозможно выпрыгнуть. Как будто настал вечный «день сурка», который невозможно закончить. Как будто вы стали невольниками «матрицы», из которой нельзя сбежать. Эйфория уходит, расчищая место для страхов, тревог, неудовлетворенности собой, окружающими людьми и миром. И приходится утешать себя только одной безрадостной мыслью: «Молодость прошла, впереди старость, ничего уже нельзя изменить». Но это неверная установка. Оказывается, можно!

Дело в том, что в своем стремлении что-то изменить мы постоянно сталкиваемся со своими же собственными убеждениями, которые когда-то получили из «авторитетных» источников – от родителей, тренеров, школьных учителей, друзей, СМИ. А эти убеждения, как правило, носят характер ограничений: «так делать нельзя», «это неприлично», «это запрещено». А если вашими наставниками выступают аутсайдеры, то вас научат плохому поведению. Таким образом формируются привычки. Как объясняют ученые, привычка – это поведение, склонность к чему-либо, ставшие для человека постоянными в его жизни. С одной стороны, это бессознательный навык, когда вы что-то делаете, даже не задумываясь, а с другой, это лень ума, когда и не хочется ни о чем задумываться. Таким образом, модель поведения становится автоматической, позволяя нам экономить свои интеллектуальные и психические ресурсы. Когда мы воспринимаем привычку как «незыблемую истину», нам становится очень сложно отказаться от нее или поменять на более подходящую. В итоге привычка, как писал еще Аристотель, становится нашей второй натурой и практически управляет нашей судьбой.

Когда речь идет о привычках, то многие сразу вспоминают именно о вредных. Но, помимо всего прочего, к привычкам можно отнести все то, что ежедневно присутствует в нашей жизни: во сколько мы просыпаемся, какую пищу едим, каким способом добираемся на работу, и даже то эмоциональное состояние, в котором чаще всего пребываем. Ведь большую часть своего времени мы проживаем на автопилоте, отдавая функцию управления жизнью своему телу. Тело просыпается, ест, справляет нужду, собирается, едет на работу, работает, возвращается домой, ест, спит и т. д. У каждого тела – свой набор привычек. Поэтому, чтобы что-то изменить в своей жизни, нужно изменить свои наклонности и обычаи. Многие, прочитав эти строки, тотчас воскликнут: «О! Это проще простого! С понедельника начну здороваться с соседями, делать утреннюю пробежку, планировать день и пр.!» Но, к сожалению, изменение поведения не происходит так быстро. Как показали многочисленные исследования и наблюдения, новые привычки наработываются в течение определенного срока – *не менее чем за 21 день. Почему?*

Кто придумал это число?

Еще в 1960 году американский пластический хирург Максвелл Мольц в своей книге «Психокибернетика», подводя итог своим исследованиям, утверждал, что после изменения внешности пациенту требуется ровно три недели, чтобы привыкнуть к своему новому телу. Эту идею подхватили психологи. Было проведено много экспериментов как на животных, так и на людях.

Один из них был проведен в Национальном управлении США по авиации и исследованию космического пространства. 20 добровольцам выдали специальные очки, линзы которых переворачивали изображение на 180 градусов. Их надо было носить постоянно. И ровно через 21 день мозг участников научился сам переворачивать изображение, воспринимая его как нормальное! Так через три недели произошла адаптация мозга к перевернутым картинкам. Но если участники эксперимента хотя бы один день не носили эти очки, то мозг возвращался к нормальной работе, и на перевернутость изображения снова требовался 21 день! То есть каждый пропуск опять возвращает к первому дню, даже если по факту он шестнадцатый или восемнадцатый.

В итоге ученые окончательно убедились: новая привычка приживается именно за этот промежуток времени. Однако, как показали дальнейшие исследования, чтобы выработать полезный навык, надо избавиться от уже имеющегося негативного, чтоб сместился вектор поведения. Так, например, страстная увлеченность интересной работой может уменьшить аппетит и желание объедаться до отвала. Причем замена должна происходить практически одновременно, иначе вместо одной вредной привычки может появиться другая, еще более пагубная. Для этого нужно проявить решимость и настойчивость, а главное – найти сильную мотивацию. Начать делать утром зарядку не просто для того, чтобы хорошо выглядеть, а чтобы к определенной дате быть готовым пробежать марафон. Не просто приучить себя к ежедневному чтению книг, а стать членом престижного литературного клуба или самому стать писателем или блогером. Не просто заняться вышивкой в качестве хобби, а принимать участие в международных выставках народного искусства.

Но не пытайтесь сразу же избавиться от всех вредных привычек и тут же перейти на здоровый рацион питания, начать вовремя ложиться спать, каждый день ходить в спортзал и с шести до семи часов утра изучать китайский язык. Надолго голого энтузиазма может не хватить. Необходимо быть последовательными и дозировать порции изменений. Выберите для начала две самые простые привычки, а потом постепенно меняйте все более значимые стороны в своей жизни. Например, если вы начнете убираться дома каждый день по 15 минут, то это не отнимет у вас много сил, зато прибавит радости от лицезрения чистоты, и появится желание приглашать гостей почаще. Так полезные привычки вы можете внедрять постоянно.

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.