

## Привычка привыкать....

Все! Хватит! Принимаю окончательное и бесповоротное решение! С понедельника начинаю новую жизнь!!!

Буду по утрам делать зарядку!

Перестану есть после 21-00!

Выучу английский!

Брошу курить!

...

До боли знакомый крик души. Не так ли?

Почему до боли? Да потому что чаще всего благие намерения так и остаются только благими намерениями! И от этого больно! Ведь так хочется сделать свою жизнь лучше!

Почему же так происходит, что старые привычки побеждают? Где найти силы, чтобы начать новую жизнь? Как замотивировать себя на изменения так, чтобы со 100% вероятностью достигнуть желаемого?

Давайте вместе поищем ответы на эти вопросы.

### Как привычка сменяет привычку или психология в картинках

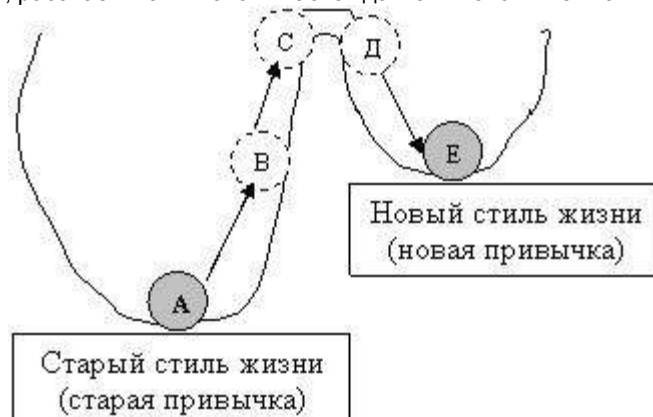
Представьте себе бильярдный шарик, лежащий на дне глубокого сосуда (в точке «А»). Вдруг этому шарикуну стучает в голову мысль: «А не перебраться ли мне жить в другой сосуд – в точку «Е»?»

И шарик начинает медленно карабкаться вверх. У него даже хватает сил, чтобы добраться до точки «В» (т.е. до той же высоты, на которой живет точка «Е»). Но если он там остановится, что случится? Верно! Он быстро скатится обратно, к точке «А», которая все еще тянет его, как магнит.

То же самое произойдет и в том случае, если у шарика иссякнут силы в точке «С», когда, казалось бы, он находится даже выше нужной ему точки «Е».

И лишь только перейдя Рубикон (оказавшись в точке «Д»), можно расслабиться и уверенно устремиться к новой точке равновесия, к точке «Е».

Чтобы изменить свою жизнь, человеку нужно пройти такой же путь, как и шарикуну. Сначала напрячь все свои силы для того, чтобы преодолеть притяжение «старой привычки», и только потом, когда перевал уже пройден, расслабиться и начать наслаждаться «новой жизнью».



Откровение этой картинки в том, что в точке «Е» шарик не напрягается. Ему там уютно и комфортно. Он находится в равновесии. Точка «А» («старая привычка») уже не имеет власти над шариком.

Что это означает для человека? Давайте разберем на примере.

Думаю, не ошибусь, если скажу, что у вас есть привычка каждое утро чистить зубы. Тогда вопрос: вам приходится делать какие-то усилия, преодолевать сопротивление лени или изощренно мотивировать себя на чистку зубов? Конечно же, нет! Вы просто идете и делаете то, что привыкли делать!!!

Соответственно, если утренняя зарядка стала для вас «новой привычкой», то не сделать ее будет также странно и неестественно, как не почистить зубы.

Неужели это возможно? Делать все эти сложные вещи (зарядку, обливание холодной водой, соблюдение диеты) также легко и просто, как и чистить зубы?

Да! Возможно! Но бесплатного сыра не бывает. «Новая привычка» появляется только в том случае, если в ее создание вложено достаточно сил и времени.

Главное – не сдаваться раньше времени

Сколько же времени требуется, чтобы новая привычка сменила старую? По оценкам психологов – от 20 до 40 суток.

Это значит, что у вашей старой привычки (например, такой как «нежиться по утрам в постели») есть определенный запас сил. И этих сил хватает на то, чтобы 5-6 недель сопротивляться вашему желанию начать жить по-другому.

Необходимо про это знать, чтобы не сдаваться раньше времени. Ведь обидно упускать победу из рук только из-за того, что не хватило терпения поработать над созданием «нового стиля жизни» еще несколько дней.

При этом всегда помните, что результатами вы будете пользоваться всю свою оставшуюся жизнь: а это 40-50 лет, а для кого-то и больше. Тогда становится очевидным, что несколько недель некомфортной жизни, потраченных на борьбу со старой привычкой, потом сторицей окупится.

## **Сначала привычка – потом результат.**

Важно понимать, что за 40 дней у вас появляется только привычка к определенному стилю жизни (например, та же «утренняя зарядка»). Результат, который вытекает из этого стиля жизни – «здоровое тело» – появится немного позже.

За 40 дней вы не «выучите английский язык» и не «похудеете на 20 кг». Это невозможно. Но за это время вы сможете привыкнуть к тому стилю жизни, который приведет вас к желаемому результату. Так, если для вас будет само собой разумеющимся «40 минут перед сном читать книжки на английском» или «соблюдать диету», то такой стиль жизни рано или поздно поможет достигнуть вышеупомянутых целей.

## **Из человека сделать обезьяну гораздо проще, чем из обезьяны человека.**

### **Парадоксы эволюции**

«А если я привыкну «делать по утрам зарядку», мне что, тоже 40 дней придется бороться с этой привычкой, чтобы ее сменить?», – может спросить ироничный читатель.

Если вернуться к нашей картинке с бильярдным шариком, то легко увидеть, что первый сосуд гораздо глубже второго. И из второго сосуда вернуться обратно в первый гораздо проще.

Так же и в жизни: далеко не сорок, а всего дней 5–10 вы будете чувствовать дискомфорт от того, что не делаете зарядку. А потом это перестанет уже вас беспокоить.

Поэтому полезные привычки следует очень аккуратно беречь. Как это ни обидно, но потерять их гораздо легче, чем приобрести.

А можно ли сделать так, чтобы потерять полезную привычку было так же сложно, как и избавиться от вредной?

Конечно, можно! Все зависит от стажа вашей новой привычки. Если вы делаете зарядку уже лет двадцать-тридцать, то будьте спокойны, тогда даже 40 дней вам не хватит, чтобы отвыкнуть от этой утренней процедуры.

## **Где же взять силы, или о мотивации**

Все, кто пробовал начать «новую жизнь» знают, что справиться со старыми привычками очень сложно. На их стороне выступает много союзников. Лень вдруг пробуждается в каждой клеточке тела. Какие-то внутренние голоса начинают нашептывать: «Да ладно тебе, не напрягайся ты так, сегодня можно разрешить себе небольшую поблажку, только сегодня, всего один разок...» Что-то происходит с памятью – почему-то забывается все, связанное с новой привычкой.

В эти моменты необходимо иметь в душе сильнейшее внутреннее желание добиться своего несмотря ни на что. А чтобы зажечь в своей душе такое яркое желание можно воспользоваться одним из предлагаемых приемов самомотивации.

### **Мотивация «кнутом» или «фильмы ужасов»**

Не самый приятный способ побудить себя что-либо сделать, но зато один из самых действенных. Первым делом создаете в своем воображении небольшой фильм – картинку всего того плохого, что может произойти, если вы не измените свой стиль жизни. И потом, когда появится желание поддаться старой привычке – вы этот фильм запускаете. Если фильм хороший (т.е. ужасный, кошмарный и страшный), то действует как удар кнутом – сразу же появляются и силы, и энергия, и решимость довести начатое до конца.

Так один курильщик наткнулся однажды на фотографии легких курильщиков (в одном медицинском журнале). И впоследствии – стоило ему вспомнить хотя бы одну из этих фотографий, как желание закурить мгновенно улетучивалось.

А вот отрывок из интервью с одной актрисой: «Я не могу на сладости смотреть без содрогания – перед моим взором тут же проносится страшная картина: крем превращается в жир и надолго откладывается в бедрах. Б-р-р-р!» Четырехлетний стаж здорового питания этой певицы говорит о том, что ее «фильм ужасов» срабатывает превосходно.

### **Мотивация «пряником» или «воздушные замки»**

Способ, противоположный предыдущему. Необходимо представить в самых ярких красках то счастливое будущее, которое вас ожидает. Прочувствовать всем своим телом, как здорово вам будет, когда ваша мечта сбудется. И потом этот «воздушный замок» будет вам помогать. Точно так же, как воображаемый корабль с алыми парусами помогал Ассоль справиться с трудностями в ее жизни.

Чтобы выдержать изнурительные многочасовые тренировки, многие спортсмены представляют себе тот момент триумфа, который их ждет: под рев трибун им вручают золотую медаль, руки гордо взмывают вверх, начинается звучать гимн их страны... И этот миг, пускай и прожитый в воображении, позволяет справиться и с болью, и с усталостью, и с внутренним «не хочу».

### **«Дамоклов меч» или «За базар отвечаю!»**

В свое время Шарль де Голь, выступая по телевидению, пообещал перед всей страной, что бросит курить. Люди, хорошо знавшие, как сильно президент привязан к этой привычке, вздрогнули. Такое публичное обязательство легко могло привести к всеобщему позору. Но президент оказался верен своему слову. Хотя это далось ему нелегко, но он победил, казалось бы, неодолимую привычку.

Это очень рискованный метод. Заключается он в том, что вы рассказываете всем значимым для вас людям о своих планах начать «новую жизнь». Спорите с ними на деньги, что измените свои привычки. Клянетесь, что сдержите свое обещание.

Таким образом вы сжигаете все мосты, все пути к отступлению. Вам остается либо «умереть», либо «победить». Ваше обязательство становится своеобозначным «дамокловым мечом», готовым обрушиться на вашу голову, если вы захотите сдать.

Это действительно, очень мощный способ самомотивации, но в то же время рискованный. В случае неудачи вы расплачиваетесь по двойному тарифу: снижается не только ваша самооценка, но и падает уважение к вам со стороны других людей. Так что дважды подумайте, прежде чем идти «ва-банк».

#### **«Долговая яма» или «Жадность не порок»**

Представьте себе следующую картинку – человек заходит в хороший, дорогой ресторан, заказывает себе ужин, но... переоценивает свой аппетит. И вот вроде бы уже и сытый, и есть больше не хочется, но ведь обидно! Деньги-то уплачены! Не оставлять же еду нетронутой на столе! И находятся силы и на второе, и на десерт, и на мороженное, и на чай с тортиком...

Точно так же: если хотите заниматься шейпингом – то берете абонемент на год вперед. Если хотите изучить иностранный язык – то оплачиваете сразу полугодовые курсы, или покупаете самый дорогой лингафонный курс.

В общем, грохаете кучу денег на свое «новое увлечение». А потом – вы же сами себе не простите, если эти деньги пойдут насмарку! Жалко их будет! И чтобы оправдать свое расточительство в своих же глазах постараетесь довести начатое до конца!

Этот метод не рассчитан на очень богатых людей, привыкших швырять деньги на ветер. Но для людей, относящихся к деньгам с уважением, такой способ самомотивации может оказаться очень даже действенным.

Кстати, многие спортивные клубы это понимают. И берут деньги не за разовое посещение спортзала, а сразу на год вперед, называя это членством в клубе. И самое интересное – это работает! Людей начавших заниматься, а потом бросивших, в таких клубах гораздо меньше.

#### **В поисках совершенства**

Если у вас в душе время от времени рождается желание начать «новую жизнь» - то я за вас рад. Это значит, что в вас еще живо стремление к совершенству. А как говорится: «лучше целиться в совершенство и промахнуться, чем целиться в несовершенство и попасть».

Я искренне надеюсь, что эта статья поможет вам чаще «попадать в совершенство». Вы сможете успешнее создавать свой собственный, уникальный «стиль жизни», которым будете гордиться.

И еще хочу пожелать – никогда не откладывайте начало «новой жизни» на понедельник. Поверьте, другие дни недели ничем не хуже!