

ДИАНА
СМОЕРС



ПРИВЫЧКА
ЗА 21 ДЕНЬ

КАК ИЗМЕНИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ



Диана Смоерс
Привычка за 21 день: как
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
Серия «Жизнь и счастье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54029987

*Привычка за 21 день. Как изменить свою жизнь / Д. Смоерс: АСТ;
Москва; 2020*

ISBN 978-5-17-120326-9

Аннотация

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!

Содержание

Предисловие	6
Кто придумал это число?	9
Главные этапы зарождения привычки	13
Самые простые полезные привычки	15
Научиться рано вставать	15
Познавательная мотивация: зачем это надо?	17
Как привыкать?	21
Выпивать стакан воды утром натощак	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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 аутсай-

деры, 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 нарабатываются 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 при-

глашать гостей почаще. Так полезные привычки вы можете внедрять постоянно.

Новые навыки нужно стараться применять для того, чтобы потраченное на их приобретение время не было израсходовано впустую. То, что мы сознанием пропускаем через себя, но не подкрепляем действием, уходит из нашей жизни. А значит, мы останемся «тухнуть» на одном месте. Пусть будет достигнут даже небольшой результат, но он обязательно должен быть! Самая главная психотехника достижения чего-либо – это регулярность. В результате окажется, что за 21 день вы сделаете 21 шаг к счастливой и успешной жизни.

Но для начала смотивируйте, убедите себя, что жить по новым правилам вам жизненно необходимо. И начните делать то, что вы никогда раньше не делали. Ведь подумайте: почему почти каждый из нас находится в «матрице» или в «дне сурка»? Их формирует исключительно наш ум, то есть логическое знание, о которое мы постоянно бьемся, натываясь в попытках что-то изменить в своей жизни. Поэтому единственный способ выйти за его пределы – приобрести другие практические знания и в результате поменять свое поведение. Тогда человек, как правило, легко разрывает шаблонный круг своего бытия.

Очень важно не сходить с дистанции! Стоит после нескольких дней «примерного поведения» один-единственный раз проспать или после трех дней диеты снова подсесть на фастфуд – и привычки как не бывало. Поэтому требуется

жесткий контроль и самодисциплина. И тогда за три недели новое поведение в итоге будет доведено до автоматизма. Вы сами убедитесь, как без особых усилий будете придерживаться новых правил.

Главные этапы зарождения привычки

1. Надо понять, от чего вы хотите избавиться и что приобрести. Провести ревизию всех своих приобретенных привычек. Составить список тех, которые вы желали бы выработать. Поставьте цели, достичь которых вам помогут только новые навыки. Выберите 1–3 привычки, над которыми будете работать в ближайшее время. Напишите мотивирующие фразы. Развесьте их на стенах так, чтобы они всегда попадались вам на глаза и помогали в трудные минуты.

2. После принятия решения стартуйте на следующий же день. Не откладывайте в долгий ящик обещания, данные самому себе. Если решили обливаться утром холодной водой, то сделайте это хотя бы один раз. Сдвиньтесь с мертвой точки!

3. Сделайте над собой еще одно усилие: повторите привычку два дня подряд. Будет сложно, но не сдавайтесь! Попробуйте воспользоваться «правилом одного дня». Каждый день говорите себе: «Я делаю это сегодня и только один день». И на следующий день говорите себе то же самое: «Я делаю это только сегодня и только один день». И так каждый день в течение 21 дня.

4. Выходим на финишную прямую: или обливаемся холодной водой каждый день в течение недели, или перестаем

пить пиво, или бросаем курить. Никаких выходных! Никаких отговорок! Назвались груздем – полезайте в кузов.

5. Повторяйте действия в течение 21 дня. Это время считается оптимальным для формирования привычки. Если ни разу не сошли с дистанции, считайте себя героем!

Итак, эта книга поможет вам приобрести замечательные привычки, дав понятные инструкции и убедительные рекомендации. По ходу чтения вы можете делать пометки на полях, отвечая на вопросы или оставляя себе «напоминалки». В конце книги вас ждет ежедневник на 21 день, цель которого – самодисциплина и самоконтроль.

Самые простые полезные привычки

Научиться рано вставать



Когда вы ложитесь спать? Во сколько встаете утром? Сколько спите в выходные? Какая в спальне температура? Достаточно ли плотные шторы? Что мешает вам выспаться?

Цель: *ложиться в ... часов, а вставать в ... часов!*

Превратиться из «совы» в «жаворонка» за ... недель/месяцев.

Еще в 1970-е годы теория хронотипов уже была обоснована научными экспериментами. Опыты убедительно показали, что люди подразделяются по двум основным типам характера суточной активности: «совы» и «жаворонки». Иногда выделяют третий хронотип – «голуби». Но, на мой взгляд, это странная и промежуточная категория. Скорее всего, ее придумали для оправдания тех людей, которые могут менять свой режим в зависимости от обстоятельств. Известный факт: парень-«сова», попадая в армию, через неко-

торое время легко вскакивает по «трубе» в шесть утра, а возвратившись домой, вновь начинает вести ночной образ жизни. В общем, за пятьдесят лет со дня эпохального открытия большинство населения Земли разобралось, к какому типу оно относится. И без всяких мучений совести люди спокойно ведут свою утреннюю или ночную жизнь. Многие работодатели даже идут навстречу своим подчиненным, разрешая сдвигать рабочий график по своему усмотрению. Ведь от невыспавшегося работника мало толку.

Но не так давно исследователями было доказано: быть «жаворонком» и полезнее, и выгоднее. Полезно – для здоровья: медики утверждают, что «ранние пташки» мало болеют и долго живут. А выгодно – для карьеры: среди любителей раннего подъема много гениев и олигархов. Поэтому, конечно, «совам» лучше изменить свой режим. Это возможно! Есть масса примеров, когда полуночникам удалось изменить свою жизнь. Теперь они наслаждаются волшебным утром, которое начинается у них с 5 или 6 утра. Магия утренних часов заключается в том, что у человека в сутках появляется «лишних» 2–3 часа, которые они могут потратить только на себя любимого и выполнить те дела, на которые обычно никогда не хватает времени.

Познавательная мотивация: зачем это надо?

Убедить человека можно во всем, если представить ему убедительные аргументы и железные факты. В случае с режимом сна это тоже срабатывает. Как показали наблюдения, человеку, который решил превратиться из «совы» в «жаворонка», надо всего лишь доступно рассказать, как работает его организм в ночные и утренние часы. Тогда его действия будут наполнены смыслом. Он будет понимать, как и для чего он приобретает эту привычку.

Итак, хронобиологи установили, что биологический ритм «жаворонков» по своей сути природный. Ведь на протяжении практически всей истории своего существования человек напрямую зависел от солнца. Люди не позволяли себе вставать поздно, так как они могли заниматься охотой, сбором трав и ягод, скотоводством и даже войной только в светлое время суток. Эта древняя «привычка» – выстраивать свой день по нашему светилу – очень глубоко и надежно закреплена в наших генах.

Появившийся другой тип биоритмов – «совы» – многие исследователи считают плодом современной цивилизации. Ведь с развитием электричества развивались такие виды деятельности человека, которые перестали зависеть от солнеч-

ного света. Хотя, конечно, ночные гуляки встречались в разные времена. Но в этих случаях, возможно, были виноваты их предки. Дело в том, что последние научные открытия говорят о том, что биологический ритм «сон – бодрствование» зависит от работы нервных клеток. Хитрость в том, что каждая нервная клетка наделена собственными биологическими часами. Как именно они работают, пока загадка. Но очевидно, что в определенный отрезок суток клетки начинают бурно проявлять активность. То есть они чувствительны к смене времени суток.

Насколько выгодно быть «жаворонком», решили выяснить ученые из Университета Суррея в Англии и Северо-Западного университета в США. На протяжении шести лет они следили за состоянием здоровья более 433 тысяч человек в возрасте 38–73 лет, фиксируя их время засыпания и пробуждения. Выяснилось, что смертность среди людей, которые колобродят ночью, на 10 % выше, чем среди «утренних пташек». И этому есть объяснение. Дело в том, что с 12 часов ночи до 5 утра приходится пик выработки мелатонина – гормона, который регулирует работу эндокринной системы, иммунитета, обмена веществ. Происходят и другие важнейшие процессы. Нередко мелатонин называют «гормоном молодости», поскольку некоторые исследования показали, что его дополнительный прием тормозит старение и омолаживает организм. Также во время ночного сна вырабатывается гормон роста, пик которого приходится на время с 23 часов

до 2 часов ночи. Этот гормон помогает клеткам делиться, происходит регенерация тканей, и – что особенно важно – идет рост мышечной ткани.

Если же человек в такие часы бодрствует, то организм дает сбои в различных системах. В результате появляется повышенная предрасположенность к ожирению, диабету, мышечной слабости из-за потери мышечной массы – саркопении. Этот диагноз является наиболее характерным признаком старения. Из-за слабых мышц быстрее «летят» суставы, которые не поддерживаются качественным мышечным корсетом, повышается риск остеопороза. Кроме того, есть данные, что «совы» чаще страдают от депрессий, раздражительности, тревожности, частой смены настроения, в то время как «жаворонки» почти все оптимисты.

Однако японским исследователям удалось выявить ген, который присущ именно «совам». Он называется «ген, вызывающий синдром наследственной длительной фазы сна». Их «лечить» и переучивать – только зря время терять. Генные механизмы ученые «подкручивать» еще не научились.

Как же работает наш организм в утренние часы?

4 часа. Тело получает максимальную порцию стрессового гормона кортизона, словно во время сна оно опустошило свои батареи, и эта порция необходима, чтобы организм был работоспособен после пробуждения.

С 4 до 6 часов утра работа мозга начинает активизироваться, даже несмотря на сон. Это дает возможность рано

вставить и чувствовать себя бодрым уже в 5 утра.

5 часов. Организм мужчин вырабатывает максимальное количество полового гормона тестостерона. Поэтому и секс в это время самый сладкий – ценители знают. Доктора уверены: утренний секс полезнее для организма, чем ночные ласки. Ведь в рассветные часы происходит значительный выброс гормонов, в том числе половых. А вечером наша гормональная система уже сонная, и эффект совсем не тот.

6 часов. Минимальные порции кортизона действуют как внутренний будильник. Самое время пробудиться ото сна: активизируется общий обмен веществ, повышается уровень сахара и аминокислот в крови, всех прочих веществ, необходимых для строительства новых клеток ткани, подготавливается энергия, необходимая для организма в течение дня.

С 6 до 7 утра лучше всего работает долговременная память. Очень хорошо усваивается любая полученная информация. При этом намного чаще приходят в голову интересные и полезные идеи, мысли. Даже известный писатель, автор «Ночного дозора» Сергей Лукьяненко признавался: «Утром людям приходят более правильные мысли, чем вечером».

Кроме того, срабатывает биологический «будильник», который расталкивает все системы организма. Активизируется обмен веществ. Подскакивает уровень аминокислот. Проще говоря, «разгоняется» кровь. Отличное время для физической нагрузки – не для силовых упражнений, а для направ-

ленных на обогащение органов кислородом.

С 8 до 9 утра активно работает левое полушарие, поэтому начинает отлично работать логическое мышление. По мнению ученых, это время наиболее подходит для любого вида эффективной деятельности.

Как привыкать?

Вот примерная программа изменения своего образа жизни.

Старайтесь проводить в постели то время, на которое приходится пик выработки гормонов, сохраняющих молодость: мелатонина (с 12 ночи до 5 утра) и гормона роста (с 11 вечера до 2 часов ночи).

Если вы «генетическая сова», то намного более позднее время засыпания и просыпания организму, скорее всего, не повредят, поскольку внутренний хронометр смещен, и время пика выработки важных гормонов также изменяется.

Плюс-минус пара часов в ту или другую сторону – как у «сов», так и у «жаворонков» – организму тоже сильно не навредят при условии регулярности режима, то есть примерно одинакового времени отхода ко сну и подъема в рабочие дни и выходные.

Если генных мутаций, характерных для «генетических сов», у человека нет, но он постоянно ложится намного позднее нормы, то есть после 1 часа ночи, то даже при условии

8–9-часового сна повышается риск неблагоприятных изменений в организме. В том числе таких, которые могут ускорить старение.

Чтобы хорошо выспаться за меньшее количество часов, нужно проветрить спальню до 18–20 градусов, закрыть плотно шторы, в идеале – до полной темноты, которая способствует выработке мелатонина. Или надеть маску для сна.

Желательно перед сном стоит принять теплый душ – успокаивает.

Заснуть лучше примерно в 22 часа. Каждый час сна до 12 ночи по эффективности равен нескольким часам.

Спать лучше всего 6–8 часов. Здоровый, правильный сон способствует нормализации веса – организм обновляется и молодеет.

Постарайтесь каждый день вставать в одно и то же время. Так вашему организму будет легче привыкнуть и перестроиться на новый режим. Придется не делать исключений и в выходные дни, так вы быстрее настроите свои внутренние часы и сможете вставать в нужное вам время даже без будильника.

Перед сном задайте себе установку, когда вам точно нужно проснуться. Это поможет вашему подсознанию настроиться на выполнение поставленной задачи. Так вашему организму будет легче проснуться в назначенное время.

Вам вовсе не нужно заставлять себя ложиться спать очень рано. Часто люди спят большее количество часов, чем это

нужно их организму. В вечернее время следите за своим организмом. Когда почувствуете усталость и сонливость, отправляйтесь в постель. Если будете часами лежать и безуспешно пытаться уснуть, то попросту потеряете время и только разнервничаетесь. Слушайте свой внутренний голос.

Уговорите себя на ранний подъем. Придумайте, ради чего или кого вы хотели бы утром быстро выскочить из постели.

Не давайте себе шанса остаться в постели. Речь идет о такой частой привычке многих людей, как постоянное перевертывание стрелок будильника еще на 10 минут. Да, в 6.00 вам кажется, что эти 10 минут спасительны, но это не так. Старайтесь вставать после первого звонка. Помогайте себе любимыми возможными методами. Не хотите вылезать из-под теплого одеяла, особенно когда в комнате прохладно? Поставьте рядом с кроватью обогреватель и включайте его сразу после пробуждения, чтобы комната быстро прогрелась. Не можете проснуться, когда за окнами темно? После звонка будильника включайте везде свет. Используйте все возможности, чтобы выработать в себе желаемую привычку.

Замена привычек должна происходить медленно. Если вы привыкли вставать в 7:30, то не следует сразу же заводить будильник на 5 утра, так как вы его быстро выключите и снова уснете. Вместо этого поставьте сигнал будильника пораньше минут на десять, чтобы привыкать к новому режиму постепенно.

Выпивать стакан воды утром натощак



Пьете или нет воду утром? Есть ли жажда ночью? Заставляете ли себя выпить стакан после пробуждения? Как себя чувствуете, когда выпили воду? Сколько выпиваете жидкости за день – подсчитайте.

Цель: *буду выпивать стакан воды утром!*

Если будут пропуски, то отмечу в дневнике причину – забывал(-а) или не хотел(-а).

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.