

Мини-привычки. Маленькие шаги к большим результатам

Стивен Гайз

1. Большинство общеизвестных стратегий не работают потому, что призывают бороться с собой, со своим мозгом, который запрограммирован сопротивляться изменениям и сохранять стабильность.
2. Основной смысл стратегии мини-привычек — отказаться от великих целей в пользу реальных действий, а значит, и реальных результатов.
3. Мини-привычки — это сильно уменьшенные копии больших привычек, которые с легкостью вписываются даже в самый жесткий график. Их главная функция — заставить вас начать.
4. Делая крошечные шаги каждый день, вы меняете привычный образ мышления, создаете бесконечную петлю положительного подкрепления, усиливаете веру в себя и приобретаете большие привычки.
5. Мотивация — ненадежная стратегия, потому что она требует постоянного подкрепления и больших затрат энергии и угасает по мере того, как поведение входит в привычку.
6. Сила воли не бесконечна. Чтобы она стабильно работала, задача не должна быть слишком сложной, тяжелой, не должна вызывать негативных чувств, а ваш уровень энергии должен быть достаточным.
7. Старт должен быть легким. И последующие шаги тоже. Важно не разбудить в мозге силу сопротивления изменениям. Делать хоть что-то лучше, чем не делать ничего. Делать немного каждый день — гораздо эффективнее, чем выкладываться на полную, но один раз в месяц.
8. Мини-привычки укрепляют веру в себя и приучают смело делать первый шаг в новом направлении, а это лучшая основа для саморазвития.
9. Начните с внедрения одной мини-привычки, которая требует не более 10 минут в день. Через семь дней проанализируйте свои успехи и настроение и по результатам либо откалибруйте внедряемую привычку, либо подключайте еще одну. Если вы чувствуете внутреннее сопротивление, лучше упростить задачу. Главное — делать что-то каждый день.
10. Фиксируйте результаты, хвалите себя за все достижения и не задирайте планку слишком высоко.

**Mini Habits: Smaller Habits,
Bigger Results**
Stephen Guise

МИНИ-ПРИВЫЧКИ

Стивен Гайз

Гайз предлагает разбивать большую задачу на критически маленькие шаги, которые не истощают силу воли и духа, но помогают устойчиво двигаться вперед.

СТРАТЕГИЯ МИНИ-ПРИВЫЧЕК

ГЛАВНАЯ ФУНКЦИЯ

Заставить себя начать

Мини-победа мотивирует двигаться дальше. Жизнь начинается за пределами зоны комфорта



● Зона комфорта

● Успех

Маленький шаг навстречу неизвестному — лучшая основа для личного роста

ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ

Мини-привычки не требуют почти никаких усилий

Сила воли сильнее мотивации. Но помните о поговорке «Тише едешь — дальше будешь»

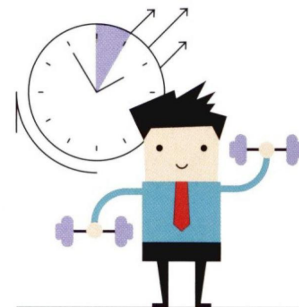


Мини-привычки должны даваться вам очень легко. Напоминайте себе, насколько это просто

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Не количество, а регулярность

Привычки формируются только с помощью регулярных и многократных повторений



Радуйтесь самым маленьким результатам и засчитывайте их как большие

ВОСЕМЬ ШАГОВ К БОЛЬШИМ ИЗМЕНЕНИЯМ

