

Глава 8

Привычки

Хорошие привычки, которые берут наши низменные страсти и наклонности под автоматический контроль, освобождают нас для получения более обширного жизненного опыта.

Ральф У. Сокман

В любой момент вы вольны осознанно решать, как хотите проводить свое время. Вы можете сосредоточиться на настоящем, полностью осознавая все, что делаете, и совершая хорошо обдуманное движение. Поднимите руку и посмотрите на нее. Подвигайте кистью, пошевелите пальцами. Осознанно управляйте мышцами, чтобы они двигались так, как вы хотите. Отметьте, что эти действия находятся под вашим сознательным контролем.

Когда-то подобное было для вас невозможно. Будучи маленьким ребенком, вы бессмысленно хлопали в ладоши. Вы не могли заставить свои руки делать то, чего хотели. Точнее, вы даже не знали, для чего они вообще нужны. Но в конце концов вы решили проблему контроля над своими руками. И до сих пор пожинаете плоды этого рано обретенного навыка.

Привычки — это зафиксированные в памяти решения. Когда вашему сознанию удастся выяснить, как что-либо надо делать, оно сохраняет решение и закрепляет его всякий раз, когда вы его применяете. Вождение машины, чтение текстов и т.д. — это зафиксированные в памяти решения. Требуется немало усилий, чтобы овладеть этими навыками, но потом, вместо того чтобы каждый раз начинать с нуля, вы воспроизводите известные схемы.

Привычки — это подход вашего сознания к проблеме тайм-менеджмента. Было бы крайне неэффективно осознанно решать, как провести каждую минуту каждого дня. У вашего сознания есть более достойные занятия, чем снова и снова возвращаться к одним и тем же проблемам, поэтому оно делегирует уже известные проблемы подсознанию, рассчитывая, что оно воспроизведет и применит имеющиеся в памяти решения.

Передавая проблемы подсознанию, сознание освобождается и получает возможность сосредоточиться на задачах более высокого уровня. Например, поскольку я научился печатать, когда был подростком, мне не нужно осознанно направлять пальцы на клавиши, чтобы составлять отдельные слова. Мое подсознание хранит нужные схемы, закрепленные десятилетиями опыта. Обычно каждую неделю я печатаю тысячи слов, поэтому в моем подсознании содержатся различные схемы превращения мыслей в слова, словосочетания и предложения. Это позволяет мне сосредоточиться на более высоких понятиях, которые я хочу передать, а подсознание помогает мне оформить эти мысли в виде текста. Без мощного набора работающих на меня привычек мне было бы очень сложно формулировать свои мысли письменно.

К сожалению, у врожденных сил, формирующих привычки, есть серьезные недостатки. Иногда подсознание фиксирует неэффективные, неправильные решения. Так, вы

можете запомнить, что курение — хороший способ снять стресс, что жалобы — лучший способ завоевать симпатию и привлечь внимание и т. п. Чтобы настроиться на истину, любовь и силу, вам необходимо искоренить привычки, имеющие негативные побочные эффекты.

В этой главе вы начнете осознанно оценивать свои привычки, выявлять позитивные изменения, которые вам стоит внести в свою жизнь, и изучите практические приемы, позволяющие добиваться устойчивых сдвигов. Это будет непросто. Даже когда вы знаете, что делать и как делать, изменить укоренившиеся привычки очень трудно. Универсальный подход, который я предлагаю вашему вниманию, даст вам определенное преимущество в этой области, хотя конечный результат все равно будет определяться степенью вашего соответствия семи принципам.

Привычки и истина

Чтобы применить принцип истины к своим привычкам, выберите время для их оценки. Каковы ваши лучшие привычки? Худшие? Есть ли у вас какие-то вредные пристрастия? Помогают ли вам привычки или тянут назад? Способствуют ли они вашей ориентации на истину, или из-за них вы вынуждены лгать? Какие привычки вы скрываете? Какими гордитесь?

Возьмите лист бумаги и составьте два списка — положительные и отрицательные привычки. Как правильно определить, какой является привычка — положительной или отрицательной? Используйте предсказательные способности своего сознания, чтобы представить, какой долгосрочный кумулятивный эффект она даст, если сохранится на протяжении всей вашей жизни. Какую пользу она вам приносит? Чего она вам стоит? Если бы вы могли, щелкнув

пальцами, мгновенно изменить эту привычку, стали бы вы это делать? Будьте честны с собой. Принимайте неприятные истины, которые вам открываются, даже если чувствуете, что не в силах изменить ситуацию.

А теперь составьте третий список — новых привычек, которые вам хотелось бы выработать. Какие из них улучшили бы вашу жизнь? Может быть, вы хотите раньше вставать, ежедневно делать зарядку или стать вегетарианцем? Какой стала бы ваша жизнь, если бы вы отказались от телевизора, газет и бесцельных блужданий по Всемирной паутине? Что бы произошло, если бы вы проверяли почту только раз в день и тратили сэкономленное время на новое хобби? Какие положительные привычки вам хочется приобрести, если это вообще возможно сделать? А какой будет ваша жизнь через десять лет, если вы успешно усвоите эти привычки прямо сейчас?

Еще раз просмотрите все три списка и спросите себя: готовы ли вы принять долгосрочные последствия своих нынешних привычек? Вы готовы жить с результатом, который сами предсказываете, или хотите улучшить его, произведя некоторые изменения? Устраивает ли вас статус кво? Или вы можете улучшить ситуацию?

Правдиво оценить свои привычки — это очень важный шаг, но ничего не изменится, если вы не начнете действовать. Вам необходимо принять великую истину: если вы не будете осознанно и целенаправленно менять свои привычки, то «по умолчанию» продолжите укреплять существующие модели поведения, и предсказываемый вами результат, скорее всего, осуществится. Желая улучшить результаты, вы должны что-либо предпринять для изменения своих привычек прямо сейчас, даже если это кажется вам невероятно сложным. Решение актуальной проблемы сегодня намного предпочтительнее, чем десятилетия раскаяния.

Привычки и любовь

Распространенная ошибка тех, кто пытается изменить устоявшиеся привычки, заключается в том, что они полагают, будто такие задачи необходимо решать в одиночку и скрытно. Это неправильно. Принцип любви предполагает получение пользы от способности устанавливать связи. Обратитесь за помощью к людям — это существенно повысит ваши шансы на успех. Не позволяйте гордыне вставать на вашем пути. Идите и просите о помощи!

Наверняка кому-то уже доводилось осуществлять изменения, которые вы хотите произвести в своей жизни. Вместо того чтобы начинать с нуля, воспользуйтесь дарами коллективной мудрости. Найдите примеры для подражания — людей, которые достигли того, к чему вы стремитесь, и обратитесь к ним за советом или наставлением. Разыщите книги на нужную тему и примените на практике то, что из них узнали. Попросите о помощи и поддержке друзей и родственников. Найдите человека, который способен направлять вас в процессе изменений, даже если придется заплатить ему за услуги и потраченное время.

Не думайте, что вы напрягаете других людей, прося их о помощи. Они всегда вольны отказать вам или попросить о взаимовыгодном обмене, но очень часто вам будут рады помочь бесплатно. Возможно, потратив лишь несколько минут, они могут дать совет, благодаря которому вы избежите месяцев напрасных стараний. Большинство людей считают, что оказывать элементарную помощь, когда их об этом просят, — дело достойное, особенно если они знают, что вы воспользуетесь их рекомендациями.

Вы можете пойти еще дальше и использовать силу целого сообщества. Попробуйте присоединиться к группе единомышленников со схожими целями. Особенно полезной может оказаться группа, которая собирается по меньшей

мере раз в неделю. Учитесь у людей, которые существенно продвинулись по пути, которым хотите следовать и вы. Вы будете потрясены тем, насколько заинтересованными и доброжелательными бывают совершенно незнакомые люди, когда вы устанавливаете с ними контакт через подобные группы.

Сильные пристрастия редко удается преодолеть без посторонней помощи. Один из лучших вариантов — найти того, кто уже избавился от аналогичной вредной привычки, и попросить направлять вас в процессе ее преодоления. Люди, успешно справившиеся со своим пристрастием, знают, насколько это сложно, и часто бывают рады помочь другим. По такому принципу работают многие организации, в том числе и Общество анонимных алкоголиков, в котором состоит почти два миллиона человек, вместе преодолевающих алкогольную зависимость.

В том же ключе спросите себя: есть ли у вас негармоничные связи, которые необходимо порвать? Есть ли у вас друзья, которые неперестанно жалуются на жизнь, тем самым склоняя и вас к подобному обессиливающему подходу? Настолько ли вам нравятся перекуры с коллегами, что это мешает вам бросить курить? Что или кто мешает вам стать более организованным — может, ваш сосед по комнате, жуткий разгильдяй? Подобные проблемы во взаимоотношениях мы рассмотрим в главе 12, а сейчас для вас важно лишь осознать, что, когда дело касается изменения привычек, непрерывное влияние вашего окружения часто бывает решающим фактором.

Пусть у вас войдет в привычку осознанно стремиться к установлению связей с другими людьми. Избавьтесь от стереотипов, согласно которым вы все должны делать в одиночку. Запишитесь в клуб или посещайте общественные мероприятия просто ради установления связей с новыми людьми и расширения социальных взаимодей-

ствий. Эта привычка поможет вам обзавестись друзьями-единомышленниками, с которыми иначе вы бы никогда не встретились.

Привычки и сила

Когда речь идет об изменении привычек, принцип силы выходит, пожалуй, на первый план. Чтобы изменить привычки, вам необходимо сосредоточиться на желаемом результате и приложить значительные усилия. Чем более дисциплинированным вы становитесь, тем проще вам менять свои привычки.

Помните, что вы в ответе за то, как поворачивается ваша жизнь. Губят вас ваши привычки или помогают, вы — единственный, кому в любом случае предстоит разбираться с их последствиями. Поскольку привычки влияют на результаты действий, вы должны взять власть над привычками в свои руки.

В игре в шахматы, как правило, не стоит атаковать короля противника с самого начала, если, конечно, соперник — не новичок. Если вы хотите победить, то должны действовать умнее. В шахматах есть начало игры (дебют), середина (миттельшпиль) и заключительная часть (эндшпиль). В начале игры вы стремитесь активно стартовать и пытаетесь добиться небольшого преимущества. В середине — используете тактику, направленную на то, чтобы убрать фигуры соперника и занять выгодную позицию. И только в конечной фазе вы прямо преследуете короля, продолжая при этом ослаблять соперника до тех пор, пока не будет зафиксирована ваша победа.

Изменение привычек во многом похоже на шахматную игру. Если вы броситесь в лобовую атаку с самого начала, то она будет с легкостью отражена, а ваши усилия лишь поставят вас в глупое положение. Не пытайтесь победить уко-

ренившуюся привычку, идя напролом. В начале игры лучше сосредоточиться на непрямых мерах. Постарайтесь занять выгодную позицию, атакуя «тылы» противника. Измените внешние условия таким образом, чтобы прекратить поддержание старых поведенческих схем, и смонтируйте каркас, на котором будет держаться новая модель поведения.

В начале игры вы просто готовите инструменты, но еще не пытаетесь изменить саму привычку. Купите подходящие книги, обратитесь за советом к людям, которым уже удалось решить аналогичную задачу, и посмотрите, могут ли они вас чему-то научить. Если это возможно, вступите в соответствующую группу. Делайте все, что помогает создать надлежащие условия для будущего успеха.

В средней части игры вам следует использовать специальную тактику, обеспечивающую ваше преимущество. Она уже будет вам известна, если в дебюте вы играли правильно. Можете, конечно, разработать собственную тактику, но вполне вероятно, что вам удастся узнать о ней от других. Например, если вы хотите изменить рацион и сбросить вес, то вам могут посоветовать следующее: уменьшить порции, вести журнал питания, есть больше фруктов и овощей, отказаться от фаст-фуда, освоить полезные рецепты, приобрести новые весы, выключать телевизор на время приема пищи, участвовать в терапевтических группах, держать на виду изображение стройных людей, избегать ситуаций, чреватых перееданием, отслеживать свой прогресс и т. д. Какие-то из этих рекомендаций вы будете выполнять еще до того, как введете новую диету, поэтому автоматически окажетесь в выигрышном положении, приступая к ее использованию.

Заключительный этап игры — время прямого наступления на цель. Если вы провели подготовительную работу на двух предыдущих этапах, то будете готовы к финальному рывку. Вот здесь-то и будет проверяться ваша сила.

Удастся ли вам закрепить желаемое изменение? Сможете ли вы разрушить старую схему и применить новую?

Предлагаю вашему вниманию два эффективных метода достижения успеха в завершающей стадии игры «Измени привычку»: *тридцатидневное испытание* и *поступательное движение*.

Тридцатидневное испытание

Я узнал о методе тридцатидневного испытания, когда занимался разработкой компьютерных игр. Девелоперы, которые продают программы через Интернет, часто предлагают бесплатные тридцатидневные версии, чтобы потенциальные покупатели могли опробовать продукт бесплатно, прежде чем принять решение о приобретении. К концу испытательного срока многие люди покупают программу, поскольку привыкают ею пользоваться. «Попробуйте, прежде чем купить», — очень эффективная техника продаж.

Чтобы испытать новую привычку или модель поведения, можно использовать схожую стратегию. Самое сложное — придерживаться новой привычки в течение первого месяца, особенно первые несколько дней. Пережив эти тридцать дней, вы почувствуете себя гораздо спокойнее, так как уже преодолели инерцию.

Постоянно думая об изменении привычки, мы часто «накручиваем» себя еще до начала «игры». Мысль о том, что нам предстоит отказаться от чего-либо на всю оставшуюся жизнь, очень напрягает. Устройте тридцатидневное испытание. Вместо того чтобы вводить нечто новое «навсегда», вы лишь пробуете, берете на себя более простые, временные обязательства. Испытайте новую привычку в течение тридцати дней. После этого срока вы вольны отказаться от нее и вернуться к прежней модели поведения. Это всего лишь один месяц вашей жизни. Не так уж много, не правда ли?

Упражняйтесь ежедневно на протяжении всех тридцати дней. На тридцать дней откажитесь от телевизора. Тридцать дней вставайте в пять часов утра. Думайте о любом тридцатидневном испытании как о веселой и интересной игре. Вы просто проводите тест, чтобы понять, понравится ли вам нечто новое. Впрочем, временная проверка тоже требует дисциплины и упорства, но отнюдь не такого, как перемена «навсегда», поскольку вы постоянно видите свет в конце тоннеля. У вас есть гарантированный путь к отступлению на случай, если что-то пойдет не так. Любая жертва или потеря на этом пути имеет временный характер. Вы абсолютно свободны и можете вернуться к прежней жизни на тридцать первый день.

Что происходит, когда вы завершаете тридцатидневное испытание? Во-первых, вы уже зашли достаточно далеко и можете воспринимать новую модель поведения как привычку, а значит, продолжать будет легче, если вы, конечно, этого захотите. Во-вторых, вы разрушили прежнюю схему, поэтому старая привычка теперь не будет оказывать на вас былого давления. В-третьих, у вас за спиной — тридцать дней успеха, так что вы уже доказали себе, что способны к изменениям. Наконец, в-четвертых, у вас есть результаты тридцатидневной работы, и, если они позитивные, вы будете более мотивированы на продолжение.

В конце тридцатидневного испытания ваша способность поддерживать новую привычку будет гораздо выше, чем в начале. Если вы готовы сделать привычку постоянной, то ваша задача упростится, поскольку сила инерции теперь на вашей стороне. Если вы не чувствуете, что готовы взять на себя такое обязательство, можете продлить срок испытания до шести-десяти или девяноста дней. Чем продолжительнее испытательный срок, тем легче закрепить новую привычку.

Другой вариант: прошло тридцать дней, и вы решили, что не хотите сохранять новую привычку. Помните, что это

был лишь тест и что вы ничего не обязаны «покупать», если это вам не нравится. В этом случае вы вольны отложить «продукт» и попробовать что-нибудь другое. В этом нет никакого вреда, никакого предательства.

Если тридцатидневное испытание представляется вам слишком сложным, попробуйте снизить планку и ограничьтесь для начала пятью или десятью днями. Потом сделайте перерыв и, если поймете, что готовы, приступайте к более длительному эксперименту. Можете снизить и сложность задачи. Например, вместо полного отказа от кофе попробуйте снизить его потребление до одной чашки в день. Не стесняйтесь подгонять метод под свой уровень дисциплины. Позвольте себе быть озабоченным, но не подавленным.

Мне, как и многим другим людям, применявшим эту технику, удавалось добиваться больших успехов при помощи тридцатидневных испытаний. Одна из моих первых побед произошла в 1993 году, когда я заинтересовался вегетарианством. В то время я учился в колледже, и мой обычный рацион состоял из бургеров, тако и пиццы пепперони. Я подумал, что было бы весьма любопытно попробовать есть вегетарианскую пищу в течение тридцати дней. Узнав о вегетарианстве на занятиях по правильному питанию, я захотел испытать, что же это такое на самом деле. У меня действительно не было намерения продолжать этот опыт дольше тридцати дней. Было просто любопытство, но никакого фанатизма.

В первую неделю вегетарианства я заметил, что у меня больше энергии и я лучше концентрируюсь, а мои мысли стали более четкими. Переход оказался легче, чем я ожидал, у меня не было ощущения, что я чего-то лишаюсь. К концу месяца результаты мне так понравились, что я продолжил в том же духе. Решения стать вегетарианцем я никогда не принимал, но привычка закрепилась сама собой.

Четыре года спустя, в 1997-м, я попробовал в течение тридцати дней соблюдать строгую вегетарианскую диету, то есть исключил из рациона яйца и молочные продукты. Эта перемена дала еще более впечатляющие результаты, поэтому вопрос о целесообразности продолжения даже не стоял. С тех пор я вообще не употребляю продукты животного происхождения.

Такие испытания лучше всего подходят для повседневных привычек. Применительно к действиям, совершаемым реже, например раз в неделю, они не кажутся мне столь эффективными. Однако если вам удастся придать таким действиям каждодневный характер, то вы сможете провести тридцатидневное испытание, а по окончании эксперимента восстановить прежнюю частоту.

Вот несколько возможных вариантов тридцатидневных испытаний.

- Избегайте просмотра телепередач. Вы всегда можете записать любимые шоу и посмотреть их потом, когда эксперимент закончится, если уж вам сильно не хочется что-то пропустить.
- Не посещайте интернет-форумы и не допускайте бесцельного «блуждания» по сети.
- Принимайте душ или ванну каждый день и следите за собой, чтобы выглядеть наилучшим образом.
- Каждый день знакомьтесь с новым человеком.
- Выходите из дома каждый вечер и всякий раз делайте что-то новое.
- Прибирайтесь дома или в офисе в течение тридцати минут ежедневно.
- Договоритесь со своим партнером по очереди делать друг другу массаж. На каждого из вас придется по пятнадцать процедур.

- Откажитесь от сигарет, газированных напитков, фаст-фуда, кофе, порнографии и т. п.
- Вставайте каждое утро в пять часов (для меня это было одним из лучших испытаний).
- Читайте по часу в день. Это невероятно полезная привычка.
- Выучивайте ежедневно по десять новых слов.
- Медитируйте один-два раза в день.
- Ведите дневник.

Думаете, у вас получится пройти одновременно несколько тридцатидневных испытаний? Это зависит от вас. Многие люди добивались успеха, внедряя сразу несколько привычек, а другие предпочитали концентрироваться на одной. Я рекомендую ограничиваться самое большее тремя привычками, причем желательно взаимосвязанными: например, возьмитесь за диету и физические упражнения. Когда люди пытаются усвоить пять или более привычек одновременно, они часто перегружаются и отказываются от всего сразу в первую же неделю.

Вы можете сделать испытания более приятными, приобщив к ним семью или друзей. Это обеспечит вас группой поддержки и может дать позитивный опыт налаживания связей. Однажды мы всей семьей воздерживались от просмотра телепередач в течение месяца. Это отлично сработало, поскольку мы уделяли друг другу много времени: беседовали, играли, вместе куда-нибудь ходили и т. д.

Тридцатидневное испытание — действенная, но простая техника. Когда вы твердо решаете его пройти, вам гораздо проще преодолевать внутреннее сопротивление и принимать вызов добровольно. Выберите новую привычку, которую хотите испытать, или старую, которую желаете преодолеть, и начните эксперимент прямо сегодня.

Поступательное движение

Поступательное движение — простой метод постепенного изменения привычек. Вместо того чтобы сразу ставить перед собой грандиозную задачу, вы делаете один маленький шаг в нужном направлении. А привыкнув к произошедшему изменению, предпринимаете следующий шаг. И продолжаете продвигаться такими маленькими шажками до тех пор, пока не достигнете своей цели.

Например, если вы хотите отказаться от привычки пить кофе, сначала посчитайте, в каких количествах потребляете его на данный момент. Затем установите первоначальную планку: допустим, сократить потребление кофе на двадцать пять процентов. Соответственно, если вы выпивали по четыре чашки в день, начинайте пить по три или заполняйте каждую чашку лишь на три четверти. Поддерживайте новый уровень в течение недели, прежде чем сделать следующий шаг. Далее сократите потребление до пятидесяти процентов от первоначального количества и неделю работайте над этим. Затем урежьте дневную дозу еще на двадцать пять процентов и снова поддерживайте этот уровень в течение недели. Вот теперь вы готовы полностью отказаться от кофе. Если двадцатипятипроцентный шаг для вас слишком тяжел, начните с десятипроцентного.

Поступательное движение можно применять к широкому кругу привычек. Я знаю людей, которые использовали этот метод, чтобы бросить курить, еженедельно сокращая количество выкуренных сигарет и дойдя до одной в день (или даже до одной в два или три дня), прежде чем окончательно отказаться от вредной привычки. Один человек применял данный метод, чтобы научиться раньше вставать: каждый день он ставил будильник на пять минут раньше, пока не добился своего.

Изменение привычек может быть очень сложной задачей, и не всякую привычку вам удастся победить с первого раза.

Как и в игре в шахматы, даже лучшие игроки в конце концов встречают достойных соперников. Когда вам не удается решить задачу, вернитесь назад и проанализируйте ходы, предпринятые в начале, середине и конце игры, и попытайтесь понять, какой из них был неправильным. Может быть, вы недостаточно хорошо подготовились во время дебюта? Или неточно реализовали выбранную тактику? Или напортачили в эндшпиль, совершив ошибку, которой можно было избежать? Какие уроки вы способны извлечь из случившегося, чтобы добиться успеха в следующий раз?

Привычки и единение

Вы живете не в вакууме. Хорошо это или плохо, но ваши привычки оказывают влияние на жизнь других людей. Помогают ли ваши привычки окружающим ориентироваться на истину, любовь и силу? Или ваше поведение сбивает их с пути? Ваши действия незаметно склоняют других к принятию такой же модели поведения. Это утверждение особенно справедливо в отношении детей, которые, глядя на взрослых, очень часто перенимают их привычки.

Единение учит нас тому, что все мы — образцы для подражания. Взаимодействуя с людьми, мы учим их, как себя вести, независимо от того, осознаем это или нет. Наша взаимосвязанность означает, что индивидуальные привычки нельзя рассматривать изолированно. Вредные привычки одного человека могут иметь серьезные последствия для других, причем иногда эти последствия бывают роковыми — как в случае с пьяным водителем за рулем. Соответственно, мы должны нести ответственность не только за себя, но и за общество, в котором живем.

Короче говоря, культивируйте привычки, способствующие единению. Вместо того чтобы жить в своем «коконе», возьмите за правило помогать другим. Определите,

что бы вы могли на постоянной основе делать для совершенно незнакомых людей, а не просто для своих друзей или родственников. Устройтесь куда-нибудь волонтером или найдите способ приносить пользу на основной работе. Например, я создал свой сайт, чтобы поделиться идеями о личностном росте с людьми всего мира. Это невероятно вдохновляет — каждый день получать отклики от тех, кому моя работа принесла пользу, даже если с большинством из них я никогда не встречался. Некоторые рекомендуют отдавать «десятину», то есть десятую часть своих доходов, на благие цели. Если вы решили поступить таким образом, помните, что деньги не заменят непосредственного участия.

Культивируйте хотя бы одну привычку, углубляющую ваш опыт единения. Подолгу гуляйте на природе. Наслаждайтесь тесным душевным контактом с близким человеком. Замените рукопожатия объятиями. Улыбайтесь незнакомым людям на улице. Если эти простые действия войдут у вас в привычку, вы редко будете чувствовать себя отстраненным и одиноким.

Привычки и авторитет

Помните, вы — хозяин своей жизни. Вы должны решать, какие привычки стоит сохранить, а от каких отказаться. Проводите эксперименты, чтобы понять, какие привычки повышают эффективность ваших действий, а какие вам мешают.

Ниже приведен список из шестидесяти шести привычек, которые помогут вам повысить персональную эффективность. Просмотрите его и разберитесь, какие из них подходят именно вам. Затем прибегните к тридцатидневному испытанию или методу поступательного движения, чтобы произвести желаемые изменения.

1. Ежедневные цели. Заранее ставьте перед собой цели на каждый день. Решите, что будете делать, а потом сделайте. Без четкого фокуса мы слишком легко отвлекаемся.

2. Самое неприятное — в первую очередь. Чтобы избежать промедления, научитесь решать самые неприятные задачи в первую очередь. Разбирайтесь с ними утром, не откладывая до вечера. Эта маленькая победа задаст тон всему дню.

3. Пик продуктивности. Определите, в какое время у вас наступает пик продуктивности, и планируйте наиболее важные дела именно на этот период. Менее важными делами занимайтесь в другое время.

4. Зоны, свободные от общения. Выделите неприкосновенные промежутки времени для выполнения конкретной работы, требующей особой концентрации. Запланируйте простые, допускающие прерывание дела на время, открытое для общения, а более сложные проекты — на периоды «отключения» от мира.

5. Мини-этапы. Приступая к решению задачи, определите для себя цель, не достигнув которой, вы не прекратите работу. Например, занимаясь созданием книги, вы решаете, что не встанете, пока не напишете тысячу слов. Достигните цели, какой бы она ни была.

6. Уложиться в срок. Дайте себе срок (допустим, тридцать минут) для достижения определенной «отметки» в работе. Неважно, как далеко вы продвинетесь, главное — вовремя выполнить намеченное.

7. Группировка. Объединяйте простые задачи (например, телефонные звонки или исполнение поручений) в группы и выполняйте их за один присест.

8. Ранняя пташка. Вставайте рано утром, возможно, даже часов в пять, и сразу принимайтесь за самую важную работу. К восьми утра вы сделаете больше, чем многие люди за целый день.

9. Пирамида. Потратьте от пятнадцати до тридцати минут на простые дела — для разминки. Затем уделите несколько часов самому сложному из проектов. Закончите легким делом, потратив на него пятнадцать-тридцать минут, для выхода из рабочего режима.

10. Темп. Намеренно набирайте скорость и постарайтесь двигаться чуть быстрее, чем обычно. Ходите быстрее. Читайте быстрее. Печатайте быстрее... Пораньше уйдете домой.

11. Аккуратист. Снижайте уровень стресса, культивируя идеальный порядок дома и в офисе.

12. Повестка заседания. Заранее составьте и распишите по пунктам повестку для всех участников встречи. Это существенно повысит целенаправленность и эффективность мероприятия. Используйте «повестки» и для важных телефонных звонков.

13. Принцип Парето. Принцип Парето — это правило «восемьдесят на двадцать», согласно которому восемьдесят процентов результата достигается двадцатью процентами усилий. Сфокусируйте свою энергию на этих важных двадцати процентах и не разменивайтесь на остальные восемьдесят.

14. На старт! Внимание! Марш! Не медлите и начинайте действовать сразу после постановки задачи, даже если она не идеально спланирована. Вы всегда сможете внести необходимые изменения по ходу дела.

15. Человек быстро реагирующего. Как только у вас появляется информация, необходимая для принятия решения, включайте таймер и давайте себе не больше шестидесяти секунд, чтобы его принять. В течение этой минуты можете колебаться и раздумывать сколько угодно, но к концу ее вы должны сделать однозначный выбор. Когда решение принято, начинайте его воплощать.

16. Последний срок. Установите срок завершения дела и постоянно помните о нем, чтобы не сбиваться с курса.

17. Обещание. Расскажите другим о своих обязательствах, чтобы они могли за вами наблюдать.

18. Пунктуальность. Всегда приходите на встречи вовремя. Пунктуальность повышает авторитет.

19. Чтение во время пауз. Читайте книги и статьи, пока ждете кого-то или стоите в очереди.

20. Резонанс. Визуализируйте свою цель как уже достигнутую. Представьте, что вы уже дошли до финиша. Сделайте его реальным для своего сознания, и вскоре он действительно станет реальностью.

21. Призы. Почаще вознаграждайте себя за успехи. Посмотрите кино, сходите на массаж или проведите день в парке развлечений.

22. Приоритеты. Отделите по-настоящему важные задачи от просто неотложных. Выделите определенные промежутки времени для решения важных задач, которые не являются неотложными (выполнение физических упражнений, написание книг, поиски партнера).

23. Временной континуум. В конце рабочего дня определите первую задачу на завтра и заранее подготовьте для ее решения все необходимые материалы. Утро начинайте с выполнения этой задачи.

24. Сделайте сложное простым. Разбивайте сложные крупные проекты на более мелкие, ясно очерченные задачи. Затем сосредоточьтесь на одной из них.

25. Не распыляйтесь. Взявшись за решение одной задачи, доведите ее до стопроцентного завершения. Не бросайте дело на полпути. Когда вас что-то отвлекает, сделайте заметку, чтобы вернуться к делу позже.

26. Случайный выбор. Возьмите произвольный фрагмент большого проекта и завершите его. Оплатите первый попавшийся счет. Сделайте один телефонный звонок. Выберете что-либо еще и повторите опыт.

27. Ужасно плохо! Преодолейте перфекционизм, нарочно выполнив какую-то задачу самым ужасным образом, зная,

что вам никогда и ни с кем не придется делиться результатами. Напишите в блоге пост о вкусе соли, разработайте абсолютно нефункциональный веб-сайт или напишите бизнес-план, гарантирующий скорое банкротство. Если черновой вариант проекта столь ужасен, ему ничего не остается, кроме как улучшаться!

28. Поручение. Убедите кого-нибудь выполнить за вас ту или иную работу. Предложите справедливый обмен или разумную оплату.

29. Взаимное обогащение. Овладейте новыми навыками, не связанными с вашей основной работой. Поупражняйтесь в боевых искусствах, начните изучать иностранный язык или научитесь играть в шахматы. Случается, что идеи, которые приходят в голову в одной сфере, способны повысить производительность в другой.

30. Интуиция. Следуйте своим инстинктам. Они вас не обманут.

31. Оптимизация. Выявите алгоритм действий, которые вы используете чаще всего, и зафиксируйте в письменном виде, шаг за шагом. Переработайте на бумаге, придав каждому шагу большую эффективность, а затем примените и испытайте улучшенный вариант. Порой мы не видим оптимального варианта, пока не разглядим его под микроскопом.

32. Очень медленно. Дайте себе слово работать над каким-либо неприятным проектом по пятнадцать минут всего лишь раз в неделю. За это время вы успеете разобрать одну маленькую полочку, почистить десять ненужных в данный момент одежек или написать несколько параграфов... Сделали? Теперь остановитесь. Продолжите на следующей неделе.

33. Ежедневные дела. Выделите конкретное время для работы над отдельной задачей или привычкой. Единственный час в день способен дать вам через год более здоровое тело, законченную книгу или доходный веб-сайт.

34. Пристройки. Выработайте новую привычку, «прикрепив» ее к уже существующей. Поливайте цветы после ланча. Рассылайте благодарности после проверки почты.

35. Вставки. Внедрите одну задачу в другую. Читайте во время ланча. Отвечайте на телефонные звонки по дороге на работу. Слушайте аудиопрограммы, делая покупки.

36. Благодарность. Когда кто-то оказывает вам дружескую услугу, отправьте этому человеку открытку с благодарностью. Не электронную открытку, а настоящую. Сегодня это редкая и запоминающаяся форма выражения признательности, и люди, которых вы поблагодарите, будут рады помочь вам и в следующий раз.

37. Тренировка. Развивайте свои навыки в различных сферах деятельности. Повысьте скорость печатания хотя бы до шестидесяти слов в минуту. Научитесь быстрому чтению. Улучшите коммуникативные навыки.

38. Отказ. Скажите «нет» в ответ на существенные претензии на ваше время. Если люди обидятся на вас за отказ — это их дело.

39. Возвращение утраченного. Используйте время, попусту растрчиваемое другими людьми, в своих целях. Визуализируйте собственные цели во время скучных речей. Составляйте список покупок во время бессмысленных собраний.

40. Собиратель мыслей. Расскажите о своих самых сложных проблемах другим людям, приветствуя с их стороны любые советы, отзывы и конструктивную критику, которые могут вам пригодиться.

41. Двадцатка. Запишите на листке бумаги двадцать креативных идей, касающихся повышения эффективности ваших действий.

42. Вызов. Намеренно усложняйте задачу, потому что интересные и смелые задачи являются более привлекательными и мотивирующими, чем скучные. Выполняйте бытовые

дела (например, уборку) левой (недоминирующей) рукой. Пишите письма в стихах.

43. Немного сумасшествия. Выполните какую-нибудь нудную задачу необычным, сумасбродным способом, чтобы сделать процесс веселым и интересным. Например, говорите по телефону, имитируя иностранный акцент. Делайте заметки мелкими.

44. Музыка. Попробуйте выяснить, как можно повысить эффективность работы с помощью музыки. Для электронной переписки, возможно, подойдет рок-музыка, для рутинных проектов — классика или нью-эйдж, а для творческой работы, требующей полной концентрации, лучше всего полная тишина.

45. Чудотворец. Определите, сколько времени требуется для выполнения той или иной задачи. Запускайте таймер и заставьте себя сделать всю эту работу за половину времени.

46. Передай другому. Когда вам поручают нежелательное дело, перепоручите его кому-нибудь другому.

47. Встречный удар. Когда вам поручают выполнение бессмысленной задачи, предложите людям, которые вам ее поручили, оценить ее целесообразность.

48. Выйти из игры. Откажитесь от участия в проектах, посещения клубов и получения подписок, которые больше не заслуживают того, чтобы тратить на них время.

49. Декофеинизация. Скажите «нет» кофеину, переживите переходный период и дайте возродиться своему природному творческому «я».

50. Осознанное промедление. Как можно дольше откладывайте решение несущественных проблем. Многие из них «зачахнут» сами по себе, и вам вообще не придется их решать.

51. Без телевидения. Откажитесь от просмотра телепрограмм, особенно новостей, и у вас освободится масса времени.

52. Таймер. Всю неделю фиксируйте время, потраченное на каждое из ваших дел в течение дня. Этот простой акт контроля способен резко повысить вашу производительность.

53. Храбрый поступок. Выберите пункт в плане своих действий, который больше всего вас пугает. Соберите всю свою смелость и выполните его немедленно.

54. Нонконформист. Отправляйтесь по делам в то время, когда нет толпы. Посещайте магазины незадолго до их закрытия или вскоре после открытия. Воспользуйтесь преимуществами круглосуточной торговли.

55. Агорафобия. Делайте покупки в Интернете, когда это возможно. Выберите товар, просмотрите отзывы и купите необходимое за считанные минуты.

56. Напоминания. Добавляйте в свой календарь напоминания о днях рождения и праздниках за месяц или два до события. Покупайте подарки заранее, а не в последнюю минуту.

57. Сделай это сейчас! Повторяйте эту фразу вновь и вновь, пока она вам так не надоест, что вы встанете и приметесь за работу.

58. Тренер. Наймите личного тренера, чтобы оставаться мотивированным, сосредоточенным и контролируемым.

59. Вдохновение. Читайте книги и статьи, слушайте аудиопрограммы и посещайте семинары, чтобы находить новые идеи и черпать вдохновение.

60. Спортивный норматив. Упражняйтесь ежедневно. Улучшайте свой метаболизм, повышайте концентрацию и ясность мышления по тридцать минут в день.

61. Охота на «троллей». Устраните негативных «троллей» из своей жизни и налаживайте контакты с позитивными, счастливыми людьми. Мировоззрение заразно. Будьте верны принципам истины, любви и силы, а не вечно жалеющим себя приятелям.

62. Дурной глаз. Тренируйте перед зеркалом свой дурной глаз и направляйте его на каждого, кто вторгнется в ваше пространство во время выполнения важной работы.

63. Политик. Тратьте деньги на решение своих проблем, пока в конце концов не справитесь с ними. Сколько проблем вы смогли бы решить гораздо быстрее, если бы сформулировали их в финансовых терминах? Можете ли вы обосновать стоимость найма помощника, няни или уборщицы?

64. Моделирование. Найдите людей, уже добившихся результатов, о которых вы мечтаете. Усвойте их приемы, убеждения и манеру поведения.

65. Проактивность. Даже если окружающие с вами не согласны, в любом случае действуйте. С последствиями разберетесь позже. Проще заслужить прощение, чем разрешение.

66. Реальная жизнь. Сделайте перерыв в своей онлайн-деятельности (сетевых играх, дискуссиях на форумах и гостевых книгах) и потратьте это время на реальную жизнь: если вы геймер, она наверняка задыхается под грудой мертвых, дурно пахнущих орков.

Не все привычки равны между собой, поэтому старайтесь тратить время на формирование наиболее важных — тех, что способны изменить вашу жизнь и жизнь тех, кто вас окружает. Например, привычка вести дневник помогает мне решать проблемы и находить новые идеи, а привычка вести блог позволяет делиться тем, чему я научился, с другими людьми. В обоих случаях я набираю текст на компьютере, но все же ведение блога — более продуктивная привычка. Зачастую самый простой способ сделать привычку более значимой и осмысленной — найти способ поделиться ею с другими.

Привычки и смелость

Для оценки своих привычек используйте один из вариантов «вопроса сердца». Какие привычки приводят вас на путь

сердца? Какие сбивают с него? Не ждите, что хорошие привычки сформируются сами собой, а дурные самопроизвольно отомрут. Вы должны взять инициативу на себя и осуществить желаемые изменения. Культивируйте модели поведения, которые удерживают вас на пути сердца, и отбрасывайте привычки, у которых сердца нет.

Чтобы стать смелее, выработайте привычку делать что-либо, что вас пугает. В клубах Toastmasters мы на каждом собрании практикуем неподготовленную речь. Кто-нибудь задает вам, например, такой вопрос: «Если бы вы могли что-то в себе изменить, что бы это было и почему?» Вы должны немедленно встать и произнести перед группой одно-двухминутную речь на данную тему. Ваша цель — не в том, чтобы провести идеальную презентацию «прямо из головы». Суть в том, чтобы почувствовать себя более уверенно, выступая перед людьми. Когда вы сумеете смело говорить перед публикой без подготовки, тогда и подготовленная речь становится делом более легким. Смелость, которую вы обретае в одной сфере жизни, распространится и на другие.

Не позволяйте дефициту смелости мешать вам в выработке новых привычек, особенно тех, что подразумевают взаимодействие с людьми. Следуйте по пути сердца, даже если это вынуждает вас принимать серьезные личные вызовы. Уважайте свои глубинные душевные связи и позвольте совести стать вашим проводником.

Привычки и интеллект

Сознательно культивируйте свои самые аутентичные привычки. Размышляя по поводу любой своей привычки, спрашивайте себя: «Это настоящий я? Это соответствует той личности, которой я больше всего хочу быть?» Если какая-то составляющая вашей жизни кажется вам фальши-

вой и нехарактерной для вас, ее необходимо заменить подлинной альтернативой.

Ваша конечная цель в данной области — создать набор поддерживающих друг друга привычек, которые синергетически повышают уровень вашего соответствия принципам истины, любви и силы. Хорошие привычки позволяют человеку оставаться в позитивном состоянии потока и сосредоточиваться на творческом самовыражении. Вы осознанно принимаете важные решения, а привычки тем временем заботятся о более мелких деталях. Когда привычки работают согласованно, результат оказывается прекрасным и элегантным. Возможно, вы никогда не достигнете идеала, но каждый шаг, предпринимаемый в этом направлении, стоит потраченных на него усилий.

Решение сделать работу, направленную на личностное развитие, ежедневной было одним из лучших в моей жизни. Сначала я стал читать книги по самопомощи и слушать аудиопрограммы, потом принялся проводить собственные эксперименты. Позже я сформировал онлайн-сообщество, чтобы исследовать проблемы личностного развития вместе с другими людьми. И хотя на этом пути я пережил неудачи и поражения, привычка улучшить себя хотя бы чуть-чуть ежедневно оказалась чрезвычайно полезной.

Успех в этой области не имеет никакого отношения к внешним достижениям. Истинный успех заключается в том, чтобы, глядя на себя в зеркало, быть в полной гармонии со своим отражением. Когда ваши привычки ориентированы на истину, любовь и силу, человек в зеркале становится вашим другом.

* * *

Приготовьтесь потратить немало времени и энергии на работу с привычками. Большая часть усилий, направленных на личностное развитие, скорее всего, будет связа-

на с разрушением старых схем или формированием новых. Привычки ставят результаты деятельности человека на автопилот, поэтому вам нужно убедиться, что эти результаты соответствуют вашим желаниям. Какой смысл стремиться к осуществлению самой большой мечты, если повседневные привычки только мешают вам? Если вы хотите жить более осознанно, то должны и осознанно культивировать хорошие привычки.

Успешная работа с привычками обеспечит вас бесценными орудиями. Одна новая привычка способна полностью изменить ход вашей жизни. В конечном счете результаты этой работы оказываются достойными затрат на нее. Хорошие привычки будут помогать вам во всех сферах жизни, включая здоровье, взаимоотношения и, конечно...