

12 простых привычек на целый год

МИФ

Лариса
Парфентьева

larisaparfenteva.ru

К успеху ведут две дороги

Первая дорога — прикладывать огромные усилия и старания. Без труда не вытянешь из пруда ни рыбку, ни успех.

Вторая дорога — преодолевать препятствия с помощью четкого распорядка действий. Вместо бесконечного размышления о задачах, мы разрабатываем такой режим, при котором достижение целей будет происходить на автопилоте. Конечно, работать придется в обоих случаях, но во втором — каждое ваше усилие даст бóльший эффект.

Лариса Парфентьева и команда Parfenter Group подготовили для вас календарь прокачки своего режима жизни в 2021 году.

Каждый месяц рассчитан на развитие новой привычки.

Что-то становится привычкой, когда повторяется 21 день. Остальные десять дней месяца используйте для отдыха или анализа. Как вы можете преобразовать новую привычку для своего режима? Что стоит изменить, если действие было сложно выполнять ежедневно?

Готовы строить свой режим?

Вы никогда не измените свою жизнь, пока не измените что-то, что делаете каждый день.

Майк Мёрдок

Инструкция

- 1. Создайте триггер** — напоминание о привычке. Приклейте стикер на зеркало в ванной или входную дверь, поставьте будильник или попросите, чтобы родные вам напоминали о ваших намерениях.
- 2. Не пропускайте ни одного дня.** Привычка формируется 21 день без перерывов. Дальше ваше действие будет автоматическим.
- 3. Заводите привычки по одной.** Один месяц — одна привычка.

Что-то становится привычкой, когда повторяется

21
день

Уничтожайте плохие привычки

Первый месяц 2021 года посвятите разбору своего рабочего режима. Проанализируйте, из-за каких привычек вы постоянно ругаете себя? Все это настолько сильно привязывается к определенным эмоциям, что расцепить эту связь можно только другими привычками.

Есть два шага, чтобы избавиться от пагубных ритуалов:

- 1. Составьте список.** Пишите все ваши привычки: заедание стресса, отношения с соцсетями, лежание на диване или перфекционизм.
- 2. Найдите «переключатели» для каждой привычки.** Например, если после неприятного разговора с начальством вы заедаете свой стресс шоколадкой, «привяжите» этот стимул к другой полезной привычке — например, съесть яблоко. Берите его сразу на встречу, чтобы не было соблазна купить шоколад.

Не давайте себе поблажек. Сначала будет сложно, но после упорных повторений нового действия окрепнет связь между стимулом и поведением.

План по избавлению от пагубных пристрастий очень легкий в теории, но на практике это будет непросто. Если вы избавитесь за месяц от одной привычки, это уже будет мощный шаг в сторону счастья.

Январь

			1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Задавайте себе три вопроса

Правильный вопрос, заданный в правильное время и в правильном месте, может кардинально изменить нас и наше отношение к любой ситуации. В этом месяце мы будем учиться ежедневно задавать себе три вопроса:

1. Если бы сегодня был последний день в моей жизни, я бы хотел делать то, что планирую?

Ответ позволит понять, живете ли вы своей жизнью или вы притворяетесь кем-то другим.

2. Действительно ли это так важно?

Имеет ли смысл то, о чем вы сейчас беспокоитесь, что захватило ваши мысли? Ответ позволит не тратить время впустую на бесполезные эмоции.

3. Могу ли я на это повлиять?

Важное умение — отличать то, что вы можете контролировать, а что нет. Не тратьте время на то, что не в силах изменить. Вы не можете влиять на других людей и внешние обстоятельства. Но вы с легкостью можете поменять свое отношение к людям и явлениям. Научитесь

контролировать это и перестаньте огорчаться из-за того, что не в вашей власти.

Запишите эти вопросы на зеркале в ванной, на заставке в телефоне, на первом листе ежедневника — везде, где сможете в течение дня к ним возвращаться.

Заведите привычку находить ответы на них каждый день.

Февраль

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Выделите 30 секунд, чтобы вычленить главное

После каждого разговора, лекции или любого мероприятия выделите 30 секунд, чтобы записать несколько самых главных мыслей.

Только самое важное, самый «сок». Такое краткое резюме встречи будет намного полезнее, чем дословный конспект.

Вычленять важное, постоянно решать, что именно нужно выделить — сложный и утомительный процесс. Будет появляться желание ответить самому себе: «Мне и так все понятно». Не поддавайтесь и будьте терпеливы. Сконцентрируйтесь и отбросьте лишнее.

Приступайте к 30-секундным выводам при первой возможности, пока ни одна деталь не ускользнула из памяти. Интонация лектора, удивительная мысль, шальная история или красноречивый эпитет.

Уже через 10 дней вы научитесь быстрее и лучше воспринимать любую информацию и находить главное сразу, слушать и задавать правильные вопросы.

Март

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Научитесь вставать раньше

Плоха та сова, которая никогда не побывала жаворонком.

Про магию утра не писал разве что ленивый. Раз так много про нее пишут, значит, она точно существует. Пришло время постигнуть ее волшебные свойства. Не нужно 1 апреля вскакивать с кровати на два часа раньше.

Ставьте будильник на 15 минут раньше обычного каждые три дня. Анализируйте свои ощущения и остановитесь на том времени, когда вам комфортно.

Чтобы после пробуждения не было желания уснуть снова, придумайте ритуал, который будет вас заряжать:

- читайте любимую книгу;
- посвятите 15 минут написанию своего романа;
- вдохновитесь картинками из Pinterest;
- съешьте «запрещенку» на завтрак;
- посмотрите серию любимого сериала;
- сделайте то, на что обычно не хватает времени.

Пусть ритуал будет не самым полезным, но с его помощью вы точно проснетесь.

Апрель

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Коллекционируйте ошибки и улыбай- тесь

Разрешите себе ошибаться. Ошибка — это только информация, что что-то сработало неправильно. Признавайте промахи, не впадайте в депрессию, не нервничайте и не стыдитесь этого. Воспринимайте ошибки как информацию о том, что можно сделать лучше. Коллекционируйте их, чтобы объективно смотреть на ситуации и находить лучшие решения.

План работы с ошибками без разочарований и нервотрепки:

1. Когда вы диагностировали ошибку, первое правило — не дайте ей вас запугать и вселить чувство, что все потеряно. Не допускайте мыслей: «Не получилось, потому что у меня никогда не получается». Эта ошибка — единичный случай. Не относитесь к ней так, словно произошла катастрофа.

2. Когда вы отключили эмоции, включите анализ. Составьте список «потерь» и возможных последствий. Любое действие ведет за собой другое действие. Действия после ошибки часто нежелательные, ваша задача — определить ущерб.
3. Любые последствия можно компенсировать. Безвыходных ситуаций не существует. Возьмите список потерь и составьте краткий план, что можно сделать сейчас.
4. Проведите профилактику. Вспомните, что предшествовало ошибке. Систематизируйте причины и подумайте, как можно их нейтрализовать в будущем до того, пока они не стали критичными.

Май

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Выделите 30 минут для само- реформаторства

Каждый день выделяйте 30 минут на личностный рост. Подумайте, какой навык вы хотите приобрести, и совершенствуйте его ежедневно полчаса.

Углубите знания в профессии, осваивайте новую специальность, наберитесь недостающего опыта. Посвящайте 30 минут в день исполнению своей мечты. Займитесь тем, что откладывали из-за нехватки времени.

Джош Кауфман утверждает, что за 20 правильно организованных часов можно научиться любому делу. Он сам — доказательство этому факту. Самоучка, без классического образования, Джош смог стать успешным тренером и предпринимателем.

Представьте: 20 часов, чтобы написать роман, обучиться азам управления самолетом или выучить иностранный язык. Скорее вспомните, о каком навыке вы давно мечтаете?

1. Определите, чему вы хотите научиться.
2. Разбейте навык на небольшие задачи и составьте пошаговый план.
3. Определите, когда ваш пик продуктивности. Для кого-то это время — раннее утро, кому-то удобно работать по ночам, а кто-то лучше работает после обеда. Найдите свое идеальное время 30-минутного совершенствования.
4. Отключите отвлекающие факторы. Создайте в эти полчаса идеальную обстановку, в которой ничто и никто не будет вас отвлекать.

Конечно, за месяц вы не станете великим изобретателем или художником (но мы в вас верим!), но ваши умения поднимутся на новый уровень.

Июнь

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 13
14	15	16	17	18	19 20
21	22	23	24	25	26 27
28	29	30			

Действуйте без промедленья

Жара, лето, отпуск, серфинг и мохито — идеальное время, чтобы взять за привычку действовать всегда.

Все просто:

Есть мысль — действуй. Есть дело — действуй сейчас. Тяжелые отношения — расставайтесь.

Дурацкая книга — закрывай. Глупый фильм — уходи.

Несчастлив — меняйся или меняй.

«Я не могу» — пока ничего не делаешь, ничего не можешь.

«Это не поможет» — ну ок. Живи, как живешь.

«Моя жизнь полный отстой» — ничего не меняется, когда ничего не делаешь. Вырасти или погибни.

Вы никому не нужны со своими идеями, если идеи остались только в первоначальном виде.

Действуйте быстро, когда идея только пришла в голову. Потому что вместе с ней очень скоро придет и сила.

Ричард Бах написал отличную фразу: «Вам никогда не дастся желание без того, чтобы вам не давалась сила, чтобы выполнить его». Как только мы получаем первый импульс, то тут же чувствуем и всплеск энергии. В этот момент, еще до того, как придут пожарные тушить этот пожар, нужно успеть сделать первый шаг.

Июль

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Доведите дела до конца

В этом месяце мы прокачаем навык доводить каждое дело до конца.

Каждое завершенное дело добавляет нам уверенности в себе и открывает новые возможности. Когда мы легко завершаем что-то простое и вредное, нам сложно справиться с полезными и важными вещами.

Используйте следующие техники, чтобы «финалить» все, что вы начинаете.

1. Оставьте себе видеопослание. Вспомните свои чувства, когда вы закончили работу или выполнили обещание. Радость, гордость, эндорфины отплясывают. Такое состояние полезно «заякорить». Запишите видеопослание о том, как же вы себя сейчас прекрасно ощущаете. Пообещайте себе, что если не сольете обещание, то получите еще больший прилив счастья. Это того стоит.

2. Сделайте это «только сегодня». Когда подкатило желание «слиться», скажите себе: «Сделаю это только сегодня. Брошу завтра, если захочу». На следующий день повторите то же самое: «Только сегодня сделаю это. А вот завтра — уже всё».

3. Обманите мозг. Есть один хитрый способ сделать путь легче. Допустим, ваша цель — похудеть на 20 килограммов. Первую половину пути вы ведете подсчеты: «Я похудел уже на 1, 3, 5, 10 килограммов». Ровно на середине вы продолжаете обратный отсчет: «Мне осталось похудеть на 9, 8, 7, 5, 2 килограмма».

Эта хитрость поможет мозгу легче относиться к долгосрочной цели.

Август

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Постоянно изучайте что-то новое

Знания — это новая валюта. Их невозможно потерять и обесценить и можно конвертировать в то, что никогда не купишь за деньги.

Изучайте что-то новое каждый день, чтобы раскрыть свой потенциал и не дать мозгу заржаветь. Например:

- Установите приложение «Слово дня» и поставьте себе задачу использовать это слово минимум пять раз в разговоре
- Научитесь собирать кубик Рубика
- Заучивайте стихи для тренировки памяти
- Научитесь играть на музыкальном инструменте

Не стремитесь к мастерству, стремитесь к самосовершенствованию. Чтобы обучение приносило радость, избавьтесь от перфекционизма и желания быть лучшим в чем-то. Просто изучайте, станьте жадным до новых знаний.

Прямо сейчас определите, чему вы хотите научиться до конца года:

- Играть на укулеле
- Рисовать комиксы
- Здороваться на 30 разных языках
- Писать левой рукой
- Изучить дыхательные практики кундалини-йоги.

И за дело.

Сентябрь

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 12
13	14	15	16	17	18 19
20	21	22	23	24	25 26
27	28	29	30		

Скажите «стоп» НЫТЬЮ

Привычка переводить негатив в позитив — залог успешной жизни. Чтобы перестать ныть по поводу и без него, осознайте, что быть в негативе — это ваш личный выбор. Вы сами выбираете: либо бросить свою жизнь в пучину страданий, либо любить ее за все хорошее, что в ней есть.

Чтобы избавиться от негативного настроения, научитесь определять его причины.

Есть классный метод задавать себе правильные вопросы, которые приведут к решению проблемы — *QBQ (Question Behind the Question)*.

Вся соль метода — в правильном формулировании вопросов:

1. Забудьте про «почему?», «когда?» и «кто?».

Вопросы, которые начинаются с этих слов, включают режим жертвы, приводят к промедлению и заставляют обвинять других.

2. Начинайте вопросы со слов: «каким образом», «как» и «что».

3. Вы можете изменить только себя, свои слова и действия. Поэтому забудьте о «мы», «вы», «они». Правильные вопросы содержат «я».

4. В основе правильных вопросов — поступки, а не пустые разговоры.

Говорите в своем внутреннем диалоге с самим собой так, как если бы говорили с кем-то другим. Чтобы вы скажете человеку, который во всем видит только плохое?

Октябрь

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Совершайте безумные поступки

Велики шансы, что в ноябре у вас пропал вкус к жизни. Хочется тепла, драйва, веселья и активностей. Отличное время для спонтанности!

Вспомните, когда вы в последний раз совершали безумный поступок?

Сделайте то, что раньше не делали. Это просто и очень полезно. Ваши представления о том, как правильно и как принято, кардинально изменятся, а мозг начнет вырабатывать новые идеи и решения.

Маленькая приятная шалость может изменить ваш взгляд на мир:

- Отпроситесь уйти домой с работы на час раньше
- Позвоните на незнакомый номер и расскажите свой секрет, попросите никому не рассказывать
- Представьтесь знаменитостью в магазине и попросите скидку
- Подарите букет случайному прохожему
- Положите в карман незнакомцу свою визитку

- Выучите фокус и покажите его в метро
- Уезжайте в город, где никогда не были
- Попросите у управляющих домом ключи от крыши и пригласите друзей посмотреть на звезды

Удовольствие — это часть жизни. Безусловно, режим очень важен, но иногда нужно просто «отпустить ситуацию». Заведите привычку быть спонтанным.

Ноябрь

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Вырабатывайте ОКСИТОЦИН

Окситоцин — это «гормон радости». Мы чувствуем его влияние во время объятий, оргазма, прикосновений и приятного вечера в кругу друзей. У него потрясающе приятный эффект. К сожалению, его невозможно накопить, но довольно легко создать ситуацию, чтобы он наполнил наш организм счастьем.

Заведите привычку ежедневно делать что-то, что приведет к всплеску окситоцина. Он все сделает сам, вам нужно только создать ситуацию.

Каждый день совершайте какое-либо действие:

- Танцуйте в паре
- Пожимайте руки
- Занимайтесь любовью
- Дотрагивайтесь во время разговора до руки собеседника
- Устраивайте вечерние посиделки с друзьями
- Хлопайте друзей по плечу

- Заведите новые знакомства
- Сохраняйте в памяти счастливые моменты
- Держитесь за руки
- Играйте с домашними животными
- Обнимайте детей и родителей

Прикосновения — мощное антистрессовое средство, пользуйтесь.

Декабрь

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 12
13	14	15	16	17	18 19
20	21	22	23	24	25 26
27	28	29	30	31	

Несколько бонусных привычек для тех, кому показалось мало:

- Ежедневно выбрасывайте одну ненужную вещь
- Каждую неделю пробуйте новый вид спорта
- Ежедневно придумывайте 10 разных идей
- Каждую неделю готовьте новое блюдо
- Ежедневно устраивайте час тишины и ничего не делайте. Следите за мыслями.
- Каждую неделю делайте доброе дело
- Записывайте самое главное событие за день
- Каждую неделю делайте небольшую перестановку в квартире или доме, меняйте места хотя бы цветы
- Ежедневно учите 10 новых слов на иностранном языке
- Каждую неделю делайте что-то своими руками. Украшения, полочку в ванной или массаж.
- Ежедневно смейтесь в голос не меньше пяти раз
- Каждую неделю очищайте свои гаджеты от ненужной информации (неактуальные чаты, неудачные фото и ненужные файлы)



Лариса Парфентьева
и команда Parfenter Group

larisaparfenteva.ru

Будьте счастливы в 2021 году!
Обнимаем и остаемся на связи!

МИФ