

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ БЕЗ СВЕРХУСИЛИЙ

Мы в Зожнике очень любим то, что пишет Стив Кэмб, владелец проекта [Nerdfitness.com](https://nerdfitness.com). А эта его мотивирующая статья вошла в топ по версии сообщества американских тренеров The PTDC.

В общем, мы потратили пару дней, чтобы перевести ее для наших любимых читателей.



@zozhnik_ru



Почему у нас не получается перейти на здоровый образ

Построить новую зож-привычку сложно, мозг постоянно строит козни, чтобы противостоять этому, мы не понимаем до конца механизм образования новых привычек. Жизнь сложнеет и по умолчанию мы экономно ведем себя по пути наименьшего сопротивления, потому что это проще всего.

Если огурец вам не друг, вы никогда не бегали и не знаете словосочетание «свободные веса», то менять все эти привычки за первый же (и последний) присест – это верный путь не преуспеть ни в одном из обещаний.

Вот по этим причинам сдается подавляющее большинство: пытаются изменить слишком много всего сразу; нетерпеливы в ожидании результата, хотят получить все намного быстрее; как только расписание жизни становится плотным, в первую очередь из него выбрасывается ЗОЖ.

@zozhnik_ru



Будь честным с ответом на вопрос: ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЗОЖ?

Без хорошей причины заниматься ЗОЖ – вы обречены. Если вы решили заняться собой просто потому что «должны привести себя в форму», то бросите в ту же секунду как только у вас появятся более важные дела. Но если вы хотите превратить ЗОЖ в привычку, которая является частью чего-то важного для вас – то такая борьба стоит усилий.

Что это – самое важное для вас? Быть может, вы хотите привести себя в форму, чтобы чувствовать себя увереннее и, наконец, начать ходить на свидания и найти ЕЕ? Вы не просто так едите овощи, вы снижаете процент жира, чтобы влезть в платье своей мечты на своей свадьбе? Покопайтесь в себе и найдите свои большие ПОЧЕМУ – это важно лично для вас.

@zozhnik_ru



Из чего состоит привычка

У привычки есть 3 составляющие:

- **Триггер** – что запускает привычное действие. Это может быть чувство: я устал, я голоден, мне скучно, мне грустно. Или это может быть определенное время и день недели: в четверг утром я хожу на кинопремьеры. Или обстоятельства: проект, наконец, сдан.

- **Рутина** – само действие. Это может быть что-то негативное, от чего вы хотите избавиться: вы пьете газировку, переедаете сладкое, пьете алкоголь, выкуриваете сигарету. Или что-то позитивное: ходите в спортзал, на пробежку, читаете книгу.

- **Награда** (позитивное закрепление – как результат привычного действия): Я временно чувствую себя счастливым. Я успешно отвлек себя. Я забыл о плохом дне и т.д.



@zozhnik_ru

Ваше тело недостаточно умное, чтобы знать, что именно ему надо делать: оно просто хочет избавиться от боли или получить удовольствие. И как только вы проделываете одинаковые успешные для тела действия некоторое количество раз – это становится привычкой, привычной моделью поведения в конкретных обстоятельствах.

А теперь давайте научимся строить здоровые привычки, разобравшись с 3 основными ее составляющими!

1. Изучи свои триггеры

Независимо от того, хотите ли вы избавиться от плохих привычек или заполучить хорошие – это начинается с первого шага: «что меня триггерит?». Пример: когда мне скучно (триггер), я ем чипсы (рутина) и мне очень вкусно и сытно (награда).

Если вы хотите избавиться от этой привычки – начинать надо с триггера, который запускает действие. Просто осознавать и держаться подальше от триггера – уже помогает выбраться из этого цикла.

@zozhnik_ru



2. Сделай рутину проще: используй систему

И сила воли, и мотивация – ветрены и ненадежны и легко вас покинут в самые важные моменты. И уж тем более не будут с вами постоянно. Для достижения успеха мы исключим из равенства эти скользкие понятия и используем систему (и внешние силы), чтобы сделать рутину даже еще проще в реализации (или наоборот – сложнее – если речь идет о «плохой» рутине, от которой вы хотите избавиться). Это можно сделать несколькими способами:

- Хаки окружающей среды: сделайте рутину проще, убирая препятствия на ее пути (и, соответственно, наоборот – создайте препятствия для «плохой» рутины).

- Прогамируйте лайфхаки: добавьте полезную привычку в ваш ежедневник, отслеживайте прогресс, сделайте полезную рутину – частью важных рабочих задач на сегодня.

Пример: чтобы бегать каждое утро, поставьте перед сном рядом с кроватью свои любимые кроссовки и аккуратно сложите форму для бега. Да черт возьми, можете даже спать в беговой одежде.

@zozhnik_ru



3. Награждайте себя

Проанализируйте, какие награды вы получаете, от своих плохих привычек? Например, кока-кола дает вам кофеиновый пинок и энергию после обеда, когда вы подустали и чувствуете себя вяло. Замените колу на полезный черный кофе и прогулку – и получите ту же награду, но без негативного эффекта.

Покопайтесь в истинных наградах – что вы имеете с плохой привычки и проведите «обратный инжиниринг» – придумайте здоровую альтернативу с такой же наградой.

Создавайте награды, которые наградят вас в ответ!

НЕ НАГРАЖДАЙТЕ себя за правильную рутину нездоровой едой (например, вкусной выпечкой с трансжирами).

НАГРАЖДАЙТЕ себя за правильную рутину чем-то, что поможет вам продолжать двигаться вперед. Например, купите себе самые лучшие в мире беговые кроссовки.



@zozhnik_ru

5 лайфхаков для построения привычек максимально безболезненно

- Привлеките таких же как вы: стройте привычки вместе с группой ваших друзей, так каждому будет легче.
- Культивируйте дисциплину с последствиями: когда у вас не получается построить привычку, которую вы строите, сделайте так, чтобы пропуск рутины причинял вам больше душевной боли и дискомфорта, чем наслаждение от этого пропуска.
- Один пропуск – не беда, но не пропускайте 2 раза подряд. Что будет, если пропустить денек? Один пропуск не разрушит вас и не развернет вас от вашего направления – но 2 пропуска подряд... легко превратятся в 30.

@zozhnik_ru



- Не прививайте себе привычки, которые вы ненавидите. Если вы ненавидите бегать – не заставляйте себя приобретать привычку бегать по утрам. Остановитесь!

- Связывайте удовольствие с рутинной. Например, если вам не нравится убираться в квартире, заведите традицию – слушать любимые подкасты только когда убираетесь или моете посуду.

Теперь, когда вы узнали или вспомнили, как все это работает, не рвитесь в бой. Делайте постепенно.

Возьмите ОДНУ, только одну привычку. Сделайте ее простой для себя. Бинарной. Чтобы в конце дня вы могли сказать себе: «Да, я сделал это» или «Нет, не сделал».

Неконкретные привычки типа «хочу заниматься больше» или «хочу питаться здоровее» – намного более сложны в реализации, потому что непонятны. Конкретизируйте, упрощайте, уменьшайте, двигайтесь маленькими шагами, но двигайтесь.



@zozhnik_ru

Начните сегодня

А теперь просто давайте подытожим все вышесказанное для того, чтобы привить себе ту самую одну привычку, что вы выбрали:

- **Выявите триггеры:** Это время дня? Скука? Голод? Ежедневные обстоятельства? Стресс?

- **Выявите и определите награды:** Счастье? Энергия? Удовлетворение?

- **Определите свою новую рутину,** которая примерно через 30 дней станет вашей новой привычкой. И не переживайте из-за одного пропуска.

И да пребудет с вами сила!

@zozhnik_ru

Источник: nerdfitness.com

