

# все про ЗВИЧКИ

ПОСІБНИК ЗІ  
ЗМІНИ ВАШОГО  
ЖИТТЯ ПО КРОКУ  
ЗА РАЗ

МАРК МЕНСОН

У 1972 році спеціаліст з психології розвитку Уолтер Мішель провів, майже за чистою випадковістю, один з найвідоміших експериментів століття<sup>1</sup> у своїй галузі. Він, по одному, заводив у кімнату дітей і давав їм зефірки, одну штуку кожному. Потім він казав дитині, що має ненадовго піти, і якщо вона зможе дочекатися його повернення, не з'ївши свою зефірку, то отримає ще дві.

Знаходячись в іншій кімнаті, він спостерігав за поведінкою дітей. Чи зможуть вони стримати бажання насолодитися солодощами заради більшої винагороди? Чи вони одразу ж підкоряться імпульсу, щойно залишаться без нагляду?

Десь третина дітей з'їли свої зефірки, щойно Мішель покинув кімнату. Інша третина чекала якийсь час, але зрештою здалася і теж з'їла свої зефірки. Лише остання третина змогла зачекати весь виділений час - повні 15 хвилин, що має відчуватися як ціла вічність для дитини з солодощами в руках.

В ті часи психологи вірили, що сила волі є чимось вродженим та незмінним, тому, у цьому випадку, це запізніла думка. Але Мішель більше цікавився кореляцією між віком дитини та її здатністю стримувати свої бажання. Це був експеримент з психології розвитку, а не особистості.

І, звичайно, кореляція мала місце: старші діти, в середньому, могли стримувати себе довше, перш ніж піддатися спокусі. Результати дослідження були опубліковані. Мішель та піддослідні діти продовжували жити своїми життями. Експеримент з зефірками мав значний успіх, але з часом про нього забули.

Проте, Експеримент З Зефірками на цьому не закінчився. Приблизно через 20 років Мішель раптом вирішив переосмислити результати, і його відкриття струснуло психологічний світ.

---

<sup>1</sup> Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204–218.

Так вже сталося, що серед піддослідних дітей була його, тоді ще п'ятирічна, дочка, а також її однокласники, більшість з яких була її друзями. З плином часу діти дорослішали, і Мішелю було все складніше ігнорувати той факт, що ті з них, хто показав відсутність здатності стримуватися, мали погані оцінки та проблеми у школі, в той час як інші, які показали ідеальну здатність до самоконтролю, мали найвищі результати на випускних іспитах і вступали до престижних коледжів. Отже, 20 років потому, він вирішив знайти своїх піддослідних і подивитися, як склалися їхні життя. Результат виявився надзвичайно вражаючим, і завдяки йому про експеримент і досі пам'ятають.

Здатність дитини стримувати свої бажання корелювала з академічною та професійною успішністю більше, ніж майже всі інші мірила: більше, ніж рівень інтелекту, більше, ніж результати іспитів, більше, ніж сімейний дохід, віросповідання, тип особистості або стать<sup>2</sup>.

Психологи провели аналогічні дослідження і виявили, що люди, які можуть довше стримувати свої бажання, в середньому мають краще психічне здоров'я, більш академічно успішні, більш фінансово незалежні та, в цілому, вище оцінюють якість власного життя<sup>3</sup>. Вони мають кращі результати на іспитах, навчаються у кращих ВНЗ, мають кращі роботи та [стосунки](#) і рідше страждають від [психічних розладів](#)<sup>4</sup>.

Психологи впродовж століття займалися пошуком надійного засобу передбачення майбутнього успіху. Спочатку для цієї цілі використовували вимірювання IQ, і зазнали нищівної поразки. Інші способи виявилися так само невдалими. А Мішель абсолютно випадково натрапив на надійний інструмент передбачення.

При вихованні нашого покоління, значний акцент було зроблено на самооцінці, а не на самодисципліні. І зараз ми за це [розрачуємося](#). У

---

<sup>2</sup> Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687–696.

<sup>3</sup> Moffitt, T. E., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.

<sup>4</sup> 108(7), 2693–2698. Mischel, W., et al. (2010). “Willpower” over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*.

сучасному суспільстві сила волі вважається сумнівною чеснотою. Відсоток людей з ожирінням великий, як ніколи в історії. Здатність [концентрувати увагу](#) зменшується. Кількість людей з нарцисизмом, [тривожними розладами та депресією](#) постійно збільшується.

Самодисципліна і здатність умисно створювати здорові звички є, напевно, найкориснішими навичками у нашому житті. Після великої кількості спроб та помилок, а також прочитання багатьох дуже спеціалізованих досліджень з цієї теми, ось що я дізнався про створення здорових звичок, які затримуються у вашому житті надовго.

Насолоджуйтесь.

## **Сила волі - наче м'яз**

У 1998 році психолог Рой Баумейстер зробив шокуюче відкриття. Людям, яких примушували проявляти силу волі (в даному випадку - протистояти бажанню з'їсти печиво, яке лежало на тарілці перед ними) потім гірше вдається складати пазли та виконувати завдання, пов'язані з розв'язанням різних проблем, порівняно з тими, хто потурав своїм бажанням<sup>5</sup>. Баумейстер подумав, що це може бути випадковість, пов'язана з почуттям голоду, він, разом з іншими психологами, перевірів це явище багато разів на різноманітних сценаріях, з тим самим результатом: люди, які змушені проявляти силу волі та фокусуватися при виконанні одного завдання, гірше роблять це при виконанні наступних завдань. Це означає, що **сила волі є обмеженим ресурсом, і може вичерпатися.**

У кожного з нас є певний “запас” сили волі, який ми можемо використати, і щойно ми його виснажимо, то одразу стаємо більш схильні до відступу від наміченої мети і потурання власним примхам, імпульсам і примітивним бажанням. У психології це явище називається “вичерпання его”.

Саме тому після важкого робочого дня вам хочеться просто розвалитися на дивані та їсти морозиво. Саме тому після тижня на дієті так легко переконати себе, що самотужки з'їсти цілу піцу - не така вже й погана ідея. Саме тому після цілого дня підготовки до екзамену ви вважаєте, що можете зі спокійними серцем піти в бар, напитися текили до стану “в гівно”, а потім роздягтися догола на публіку (... не те щоб це сталося зі мною, просто наводжу приклад).

Ця інформація пригнічує людей. Вони думають “Якщо я вже маю лише певну кількість сили волі, то потрібно зберегти її для справді важливих задач, наприклад, для тренування складних стрибків у Halo 3, або для стримання відчайдушного бажання вдарити по пиці свого начальника, коли він на мене кричатиме”.

---

<sup>5</sup> Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252.

Більшість вважає, що коли їм ледь вистачає сили волі, аби впоратися з щоденною рутинною, то не варто і намагатися накачати прес до появи “кубиків”, або [намагатися розпочати власний бізнес](#). Але гарна новина полягає в тому, що сила волі - вона наче м'яз. За допомогою вправ і практики її можна збільшити. Також про неї можна забути, і тоді вона ослабне і атрофується. Так само, як за допомогою тренувань у спортзалі вибудовується сила та витривалість, ви можете розвинути самодисципліну та силу волі, встановлюючи та виконуючи певні завдання протягом тривалого часу на постійній основі. Ви можете збільшити свій запас, періодично його спустошуючи.

Також ви можете скоротити витрати сили волі. Дослідження показують, що люди, які знаходяться у позитивному і/або бойовому настрої, швидше відновлюються<sup>6</sup>. І, як би дивно це не звучало, цьому також сприяє глікоген (як від поїдання цукру або крохмалевмісних продуктів)<sup>7</sup>.

Саме тому катастрофічно складні для юнацтва задачі (виконання домашнього завдання, використання зубної нитки) стають простими та ненав'язливими, коли ви подорослішаєте. Поріг “вичерпання его” з часом підвищується; ваш “вольовий м'яз” збільшується в об'ємі, стає сильнішим. Також, в ідеалі, ви більше турбуєтеся про себе і своє благополуччя, тому ви раді, навіть схвилювані, робити щось нове.

Саме тому одні люди можуть сфокусуватися і працювати по 12, або навіть 16, годин на день, в той час як інші ледь можуть налити собі кави. Це не якісь надлюдські, генетично покращені, або невротичні здібності. Просто у цих людей збільшений запас, якого вистачає для такої роботи. Вони так довго покращували свої вольові здібності, що тепер 12 годин робочої зміни для них - норма.

---

<sup>6</sup> Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379–384.

<sup>7</sup> *Experimental Social Psychology*, 43(3), 379–384. Gailliot, M. T. (2008). Unlocking the energy dynamics of executive functioning: Linking executive functioning to brain glycogen. *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), 245–263.

Напевно, це найголовніший аргумент на користь систематичності навчання в університетах. Більшість з нас байдикувала в коледжі, готуючись до іспитів або контрольних за кілька ночей до. Принаймні, я так робив, і іноді я про це шкодую. Але, в деякий момент свого життя, ви можете опинитися в такій ситуації, коли ви хотіли б не напружуватись працювати в такому марафонному режимі; або ви хотіли б мати змогу, за необхідності, послідовно подужати серію з таких марафонів - почати свій бізнес, працювати на підвищення, зробити презентацію для інвесторів і т. п.

Короткий підсумок: сила волі - обмежений ресурс, але її запас можна збільшити за допомогою практичних вправ. Але у довгостроковій перспективі відбувається дещо складніше і цікавіше.

### **Самодисципліна - це серія здорових звичок**

Давайте візьмемо за приклад дієти, адже багато хто з нас це пробував і, рано чи пізно, зазнавав невдачі. Більшість людей підходять до дієти з “нищівним” настроєм. Вони обирають довільне число - наприклад, скинути 7 кілограмів за 2 місяці - і займаються найбільш привабливою для себе формою голодування або аскетизму.

Більшість людей дивляться на це тяжке випробування з перспективи сили волі. *Я відмовлюся від десертів. Я пропускатиму сніданок. Я примушуватиму себе до прогулянок по 30 хвилин тричі на тиждень. Тоді я скину 7 кілограмів і буду щасливим.* Навіть якщо его переживе це абсолютно безглузде і тяжке випробування, велика частина запасу сили волі буде витрачена на досягнення невизначеної мети, замість створення [здорового образу життя](#).

Що ми маємо в результаті? Більшість людей зазнає невдачі. У них нічого не виходить. Рано чи пізно їхнє его вичерпується, і солодощі, піца та “два коктейлі за ціною одного” беруть гору. Дуже легко приймати вірні рішення базуючись на силі волі протягом години, дня, або тижня. Але потім “вольове паливо” закінчується, і люди поступаються своїм примхам.





**Більшість людей витрачають силу волі на досягнення тимчасових результатів, в той час як їй потрібно використовувати задля [розвитку довічних звичок](#).**

Подумайте про людину, яка щодня встає, застеляє ліжко, закінчує всі свої справи до обіду, по обіді грає на музичних інструментах, у вільний час вивчає іноземні мови, через день займається в спортзалі, має ідеально впорядкований бюджет, щодня телефонує матері, не забуває годувати свого собаку і рятує дітей з охоплених пожежею будинків.

Ви ж не думаєте, що вона примушує себе щохвилини, щодня приймати такі рішення, змагаючись з хвилею внутрішнього спротиву? Звичайно ж ні! В такому випадку запас сили волі вичерпався б дуже швидко. І навіть якщо б ця людина накопичувала її впродовж тривалого часу, вона б вигоріла за кілька днів.

Саме тому дослідження показують, що люди, які одночасно ставлять перед собою численні цілі, не досягають жодної з них - вони вигорають задовго до того, як встигають перетворити кожен з них на звичку<sup>8</sup>. Що *насправді* працює - це сфокусуватися на одній меті за раз і повільно вибудовувати шлях до неї впродовж тривалого часу, виховуючи у себе звички.

Це не сексуально, і не цікаво, і, мабуть, саме тому так мало людей цим займаються. Ми нетерплячі і недисципліновані. Але є кращий шлях.

## **Як працюють звички**

Звички формуються, коли певна поведінка *повторюється в присутності постійного стимулу*. Остання частина є дуже важливою. Звички є “автоматичними” відповідями на знайомі оточуючі стимули. Виробляючи звичкову поведінку у відповідь на знайомі стимули, ситуації, або навіть людей, які вам періодично зустрічаються, ви зберігаєте ментальну енергію.

---

<sup>8</sup> Dalton, A. N., & Spiller, S. A. (2012). Too much of a good thing: The benefits of implementation intentions depend on the number of goals. *Journal of Consumer Research*, 39(3), 600–614.

Чарльз Д'юхігг у своїй книзі “Сила звички” підсумовує велику кількість досліджень стосовно формування, підтримки і руйнування звичок. Численні експерименти показують, що звички складаються з трьох основних частин: зовнішній стимул, поведінкова відповідь і винагорода (або видалення неприємного стимулу).

### СТИМУЛ → ПОВЕДІНКА → ВИНАГОРОДА



Наприклад, якщо **ви курите**, ваша звичка буде спрацьовувати кожного разу, коли якась дія викликатиме у вас асоціацію з курінням. Наприклад, це може бути завершення вечері, випитий келих пива, або інша людина, яка закурила поряд з вами, або навіть події в телевізорі.

Потім цей стимул активізує ваше бажання виконати звичкову поведінку. Ви курите, і ваш мозок винагороджує вас - ви відчуваєтеся більш розслабленим і спокійнішим (цьому також сприяє нікотин).

Дослідники звичок з'ясували, що для створення нової звички (або **відмови від старої**), фокусуватися потрібно не на поведінці, а на стимулах<sup>9</sup>.

Ми витрачаємо стільки часу і зусиль на створення, або видалення, поведінки, а замість цього потрібно присвячувати силу волі свідомому

<sup>9</sup> Verplanken, B., & Melkevik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. Psychology of Sport and Exercise, 9(1), 15–26.

формуванню і/або реорганізації *стимулів* у нашому повсякденному житті, які і активують звички.

Наприклад, ви хочете почати регулярно займатися фізичними вправами. Замість того, аби фокусуватися на формуванні звички “тренуватися” слід приділяти зусилля створенню рутини, *яка б ініціювала фізичні вправи*. Різниця може здаватися незначною, та насправді вона просто величезна.

Найпростішим варіантом, в цьому випадку, є вибір стимулу, який вже постійно проявляється у вашому повсякденному житті, наприклад, повернення з роботи додому. Під час ранньої стадії формування звички спрямуйте всі зусилля тому, аби одразу піти до своєї кімнати і переодягнутися у спортивний костюм. Потім наберіть пляшку води і одразу прямуйте у спортзал, або на пробіжку, або будь-що інше. Ви маєте розвинути у себе звичку опинятися в таких обставинах, які сприяють регулярним вправам.

Через деякий час ви почнете помічати, що коли ви повертаєтеся додому з роботи (зовнішній стимул), то майже не витрачаєте зусиль на те, щоб переодягнутися у спортивний одяг і піти до спортзалу (звичкова відповідь). Ви навіть почнете очікувати цього, і у вас може з’явитися відчуття, що у вашому житті щось не так, коли ви не вправляєтеся. В *цьому* і полягає сила звички.

Складова цього рівняння, яка відповідає за винагороду, використовується для підкріплення цільової поведінки після її успішної реалізації. Якщо взяти наш приклад з фізичними вправами, після заняття ви можете порадувати себе (здоровим) перекусом, або релакс-сесію у вигляді перегляду (однієї) серії улюбленого серіалу. Деякі люди отримують задоволення від самого факту фізичних вправ (напр. “ейфорія бігуна”), що також сильно підкріплює їхню звичку. Що б ви не робили, переконайтеся в тому, що ваша звичкова рутина включає здорову винагороду.

## Скільки часу потрібно на формування звички?

Всупереч популярним переконанням, [не існує магічної кількості днів, потрібних на формування звички](#). Більше того, дослідження показують, що наші мізки не просто підсумовують повторювану поведінку, а потім раптово, після певної кількості повторів, переводять її у розряд автоматичних звичок. Натомість, звички формуються поступово, впродовж певного часу, і це відбувається не лінійно<sup>10</sup>.



Спочатку свідоме та регулярне повторення поведінки, в тому самому контексті, спричиняє відносно швидке зростання автоматичності, тобто, наскільки звичковою вона стає. Це має сенс, бо спочатку поведінка геть не автоматична, тому цілком логічно, що будь-яка кількість докладених зусиль буде мати значний ефект. Проте, після тривалої практики, поведінка

відточується, і ваш [мозок поступово перемикає її у режим повноцінної звички](#).

Також дослідження показують, що після встановлення звички наша поведінка вже не керується встановленими цілями і мотивацією<sup>11</sup>.

Знову ж таки, звички є автоматичними відповідями на зовнішні стимули. Але - і це дуже важливо - маючи чітко встановлену мету, ми можемо свідомо використовувати силу волі, щоб *маніпулювати нашим середовищем* і розвивати необхідні звичкові відповіді на стимули, які ми самі собі обираємо. Таким чином ми можемо щоденно впливати на наші середовища для формування автоматичної, звичкової поведінки, яка допоможе нам досягати наших цілей.

<sup>10</sup> Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modeling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.

<sup>11</sup> Wood, W., & Neal, D. T. (2007). [A new look at habits and the habit-goal interface](#). *Psychological Review*, 114 (4), 843.

## Як сформувати довготривалу звичку

Багато людей починає формувати у себе здорові звички з гарними намірами та сильним бажанням, але, через деякий час, вони повертаються до колишнього образу життя. Психологічні дослідження виявили декілька факторів, які сприяють створенню та збереженню здорових звичок.

Один з цих факторів є досить очевидним: знання основ того, як звички формуються і працюють може сильно збільшити ваші шанси на створення і збереження здорових звичок (або навіть позбавитися від кількох поганих звичок)<sup>12</sup>. Отже, дізнаючись більше інформації з цієї теми, ви отримуєте перевагу. Ви на вірному шляху.

Іншим важливим фактором є те, як ви сприймаєте звичку, яку хочете сформувати. Якщо вона здається вам неможливою - вам буде важко; якщо видаватиметься простою - вам буде легше. Звучить тупо, але має серйозні наслідки.

Наприклад, якщо ви хочете скинути вагу, і віруєте зробити це, займаючись по півтори години на день, шість днів на тиждень, то для вас це буде грандіозним і надзвичайно складним викликом. І саме через це існує велика вірогідність того, що ви покинете цим займатися. Але якщо ви вирішите скинути вагу, щодня прогулюючись по 20 хвилин після вечері (примітка: вечеря буде вашим стимулом), то це здаватиметься простим завданням, і ви зможете легко досягти мети.

Найпрекрасніша річ полягає в тому, що коли ви почнете користуватися “полегшеним режимом” бажаної звички, ви завжди можете її “прокачати” через деякий час. Наприклад, ви можете щодня прогулюватися після вечері по 20 хвилин впродовж місяця. Потім вам може здатися, що непогано було б прогулюватися по 45 хвилин. Потім ви можете почати трохи бігати. Потім ви можете додати вправи на силу на гнучкість, і не помітите, як почнете займатися спортом по 90 хвилин на день, шість днів на тиждень.

---

<sup>12</sup> Lally, P. & Neal, Chipperfield, A., & Wardle, J. (2008). [Healthy habits: efficacy of simple advice on weight control based on a habit-formation model](#). *International Journal of Obesity*, 32(4), 700–707.

Ключ полягає в тому, що починати потрібно з малого. Встановлюйте планку не високо. Якщо ви страждаєте від хронічно низької впевненості в собі і хронічно низької самооцінки, *ви маєте починати з того стану, в якому знаходитесь зараз*. Не очікуйте квантового стрибка, принаймні не одразу. Я знаю хлопця, який скинув *значну вагу* (майже 40 кг) за два роки. Коли він прийшов у форму, то міг пробігти марафон, а з чого він починав? Чотири хвилини на день на велотренажері. Спочатку на більше його не вистачало, але він займався *кожного дня* і, втрачаючи все більше ваги і набираючись впевненості, збільшував тривалість тренувань.

Щойно він зрозумів, що може протриматись кілька хвилин на велотренажері, він вирішив подовжити свої заняття, потім він вирішив, що може вийти на пробіжку. Потім він захотів взяти участь у забігах, а згодом націлювався на марафон та пробіг його.

Він не казав собі “Я надзвичайно товстий, тому маю пробігти марафон”. Замість цього він почав з малого, займаючись у себе в підвалі на велотренажері по чотири хвилини на день. Це допомогло йому утримати зацікавленість і не було надто складно для перетворення його образу життя на більш здоровий.

Іншою стратегією створення довгограючих звичок є планування на випадок, коли щось піде не так - а у певний момент щось завжди йде не так<sup>13</sup>.

Скажімо, ви зрозуміли, що ваша дієта вам шкодить, і ви вирішуєте харчуватися здоровіше. Добре для вас. Тепер, якщо ви схожі на більшість людей (включно зі мною), тоді вам відомо, що постійно сидіти на здоровій дієті дуже важко. Частково ми це вже обговорювали: коли запас сили волі вичерпується, ви починаєте потурати власним примхам.

---

<sup>13</sup> Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493.

Отже, ви знаєте наперед, що вас очікуватимуть спокуси, і що, час від часу, ви, з високою вірогідністю, будете їм піддаватися. Плануючи наперед, ви сильно збільшуєте шанси того, що це відбудеться. У цьому випадку я можу вам порекомендувати влаштувати собі своєрідні “вихідні” на одну-дві страви на тиждень, коли ви могли б пожерти не надто здорової їжі.

У свої “невихідні” дні, коли вас спокушатиме нездорова їжа, робіть свідоме зусилля, щоб нагадати собі, що ви досить скоро зможете пригостити себе, і наскільки ви пишаєтеся собою через ці дрібні вправи з самодисципліни. Така стратегія дає змогу вбити двох зайців одним пострілом: ви регулярно оновлюєте свій вольовий запас, формуючи звичку до здорового харчування (за допомогою “вихідних”) і вам набагато простіше протистояти спокусам (бо ви все спланували наперед).

З часом вам доведеться змінювати свої стратегії, адже ви будете все більше дізнаватися про можливі реакції на різноманітні перепони та спокуси. Головна думка полягає в тому, щоб передбачити проблеми, з якими ви можете зіштовхнутися на своєму шляху, і продумати можливі рішення заздалегідь. Ви знаєте себе краще, ніж будь хто інший, тому будьте відверті з собою, встановлюйте реалістичні цілі і досягайте їх зручними для вас шляхами.

Ось ще дві поради, які варто тримати у пам’яті:

- Хоча постійність є головним фактором у формуванні звичок, дослідження показують, що втрата однієї, або кількох, можливостей практикування бажаної звички не знищує ваші шанси на її встановлення. Тому не докоряйте собі, якщо пропустите тренування або обіжретесь піцою і морозивом одного вечора. Визнайте це частиною процесу і повертайтеся до своєї рутини, як тільки зможете.
- Різним людям потрібен різний час на формування однакових звичок. Існує багато пропозицій та продуктів, які гарантують отримання результату за певний період часу: “60 днів до кам’яного пресу”, “Почніть читати в 7 разів швидше за 2 тижні”, “Вийдіть на пенсію

через 6 місяців, починаючи від сьогодні”... все це лайно собаче. Встановлюйте цілі для *себе* і не забувайте про свої обмеження і слабкості; потім починайте працювати над їх видалення у зручному для вас темпі.

## **Висновок про силу волі**

Письменник Джонатан Франзен якось сказав, що маючи ноутбук та вихід в Інтернет, написати щось хороше просто неможливо. Вашою метою має бути не створення кінцевого продукту, а формування обставин, в яких виникнення цього продукту буде невідворотним.

Замість встановлення цілі “працювати щовечора по три години”, використовуйте силу волі для формування звичок, які зроблять ці три години невідворотними - прибираючи все, що вас відволікає, вимикаючи Інтернет, встановлюючи певні ритуали.

Нова поведінка потребує витрат сили волі лише доки вона не закріпиться, доки не зникне потреба думати про неї. Замість того, щоб запитувати себе, яку ціль ви ставите для себе, підіть на один крок далі та подумайте про звички, які вам необхідно сформувати для досягнення цілі, а потім докладайте зусилля для створення цих звичок.

А якщо ви хочете серйозно зайнятися створення нових звичок, які змінять ваше життя, я створив [курс](#), який базується на системі, якою я користуюся вже більше десяти років.

Нехай щастить.



## **Вам сподобалося? Реєструйтесь на сайті і дізнайтеся більше**

Як незалежний автор, я сам займаюся маркетингом, виданням та контентом. Саме з цієї причини кілька років тому я почав напряму спілкуватися зі спільнотою своїх читачів.

Після реєстрації на сайті ви отримаєте доступ до всіх статей, їхніх аудіоверсій та аудіокоментарів, інтерактивних онлайн-курсів, десятків відео, інтерв'ю і багато чого іншого.

[Дізнайтеся більше тут](#)