



ЗМІСТ



6 ВСТУП



ЧАСТИНА 1



9 УСЯ ПРАВДА ПРО ЗВИЧКИ



ЧАСТИНА 2



23 РОЗУМІЙТЕ І ВІДСТЕЖУЙТЕ ЗВИЧКИ



150 ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО

152 КОРИСНІ ДЖЕРЕЛА

155 ЛІТЕРАТУРА

156 ПОДЯКА

157 ПРО АВТОРКУ

159 ЦІКАВІ ІНСАЙТИ, ПОРАДИ
Й ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ФІКСУВАННЯ,
ТРЕКІНГУ Й НАБУТТЯ НОВИХ ЗВИЧОК



ВСТУП

Ви у своєму житті, як і кожен з нас, набули чимало різних звичок. І серед них напевно є шкідливі. Вам, звісно, хотілося б назавжди їх позбутися. Ви неодноразово робили спроби здійснити це й часом навіть досягали успіху. Натомість намагалися сформувати нову корисну звичку, але не могли надовго її закріпити. На жаль, так і буває: шкідливих звичок легше набути, а корисних — позбутися.

Так, змінювати звички складно, проте це аж ніяк не означає, що відмовитися від них геть неможливо. Психологічні дослідження засвідчили, що звички живить кілька конкретних компонентів, і наша здатність змінювати свою поведінку значно зростає, коли ми безпосередньо впливаємо на кожний з них.

Для того, щоб досягнути цієї мети, і був створений цей щоденник. Сподіваємося, що він допоможе вам розібратися з усіма проявами й складовими звичок. Цьому сприятимуть інсайти з наукових досліджень, практичні поради, мудрі цитати відомих людей, позитивний погляд на подолання, моделі, за якими ви зможете прискіпливіше дослідити звички, а також усі інструменти для відстеження поведінки, завдяки яким вам буде легше не збитися на манівці. Хай би яка була ваша звичка, цей щоденник, коли ви його заповните, допоможе її позбутися.

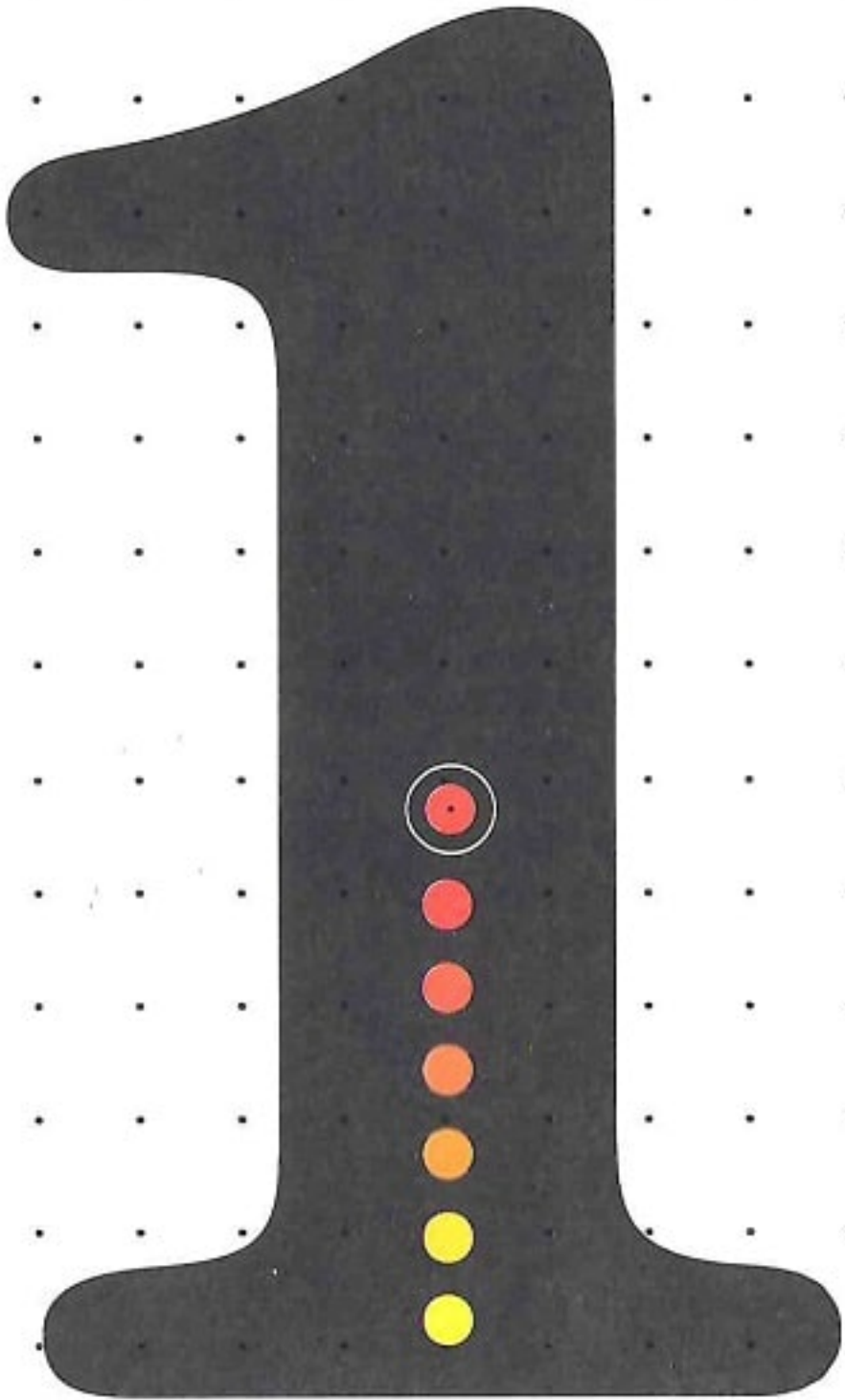
Перш ніж ми продовжимо спілкуватися, я хотіла б з вами познайомитися. Мене звати докторка Гайден Фінч, я ліцензована клінічна психологиня й спеціалізуюся на тому, щоб допомагати людям саме у сфері зміни їхньої поведінки. Протягом останніх 15 років я вивчала психологію та людську поведінку, тому чимало дізналася про те, як наші дії (зокрема звички) впливають на наше життя й самопочуття. Усі клієнти в моїй практиці мали те, чого вони прагнули

позбутися: від прокрастинації й намагання всім догоджати до звички запізнюватися і переїдати. З метою допомогти їм змінити свої звички і не збиватися на манівці ми з клієнтами використовували науково доведені стратегії.

Під час подолання поганих звичок мої пацієнти, коли тривас терапія, доволі часто скаржаться на відчуття тривоги, сумний настрій, що огортає їх, нічим не виправдану втому. Цілком можливо, що й ви зіткнетеся з такими проявами свого стану під час психотерапії. І це нормально, коли якийсь час відчуваєш дискомфорт. Проте відразу зауважимо: у тому разі, коли ви самотійно не можете впоратися зі своїм емоційним дискомфортом, зверніться до психотерапевта. Цей щоденник не замінить фахівця. Отже, запам'ятайте: якщо ви помічаєте в собі тривалі виснажливі симптоми порушення психічного здоров'я, зверніться до найближчого ліцензованого професіонала за персональною консультацією.

Завдяки своїй психологічній практиці я дізналася, що під час подолання шкідливих звичок важливою є не тільки й не стільки мотивація. Проблема набагато глибша та складніша. І не має значення, якої звички ви намагаєтесь позбутися, — найважливішу роль відіграє відстеження в ній поступових змін. А якщо відстеження буде підкріплено критичним осмисленням звички, завдяки якому ви розробите конкретний план дій проти всіх її компонентів, то матимете більше шансів на тривалі зміни у своїй поведінці. Цей щоденник звичок я створила для того, щоб ви могли надати собі простір для моніторингу й фіксування своєї поведінки, а також для того, щоб ви мали можливість спрямовувати себе в потрібному річниці, дослухаючись до критичних питань, на які вам треба буде дати відповідь і по тому змінити свою поведінку.

Першим кроком до переналаштування свого мозку на новий лад і зрештою до досягнення мети і стане ваша робота із цим щоденником.





ЧАСТИНА 1

УСЯ ПРАВДА ПРО ЗВИЧКИ

Ми є тим, що робимо день у день. Як наслідок наша робота стає вже не дією, а звичкою.

ВІЛЬЯМ ДЮРАНТ

Найпоширенішою помилкою, якої припускаються люди під час роботи над зміною своєї поведінки, є спроба відразу все здійснити. Але ж ви тільки уявіть собі, що сталося б, якби футбольна команда вийшла на поле, нічого не знаючи про своїх суперників. Таке просто неможливо. Перед виходом на поле спортсмени зазвичай намагаються дізнатися про сильні і слабкі сторони їхньої гри, зважити свої власні, а також дізнаються, через що противник раніше зазнавав поразок. Те саме й зі зміною своїх звичок: перш ніж змінити щось у собі, ви маєте збагнути, для чого це робите.

Перша частина присвячена саме такій підготовці. Ми спробуємо визначити, що воно таке – наші звички – і як вони формуються в нас, а ще – як набути корисних звичок. Це має підготувати вас до роботи над позбавленням від поганих звичок, до змін у собі, про що йтиметься вже в другій частині.

ЩО ТАКЕ ЗВИЧКИ?

Коли однакові дії в подібних ситуаціях раз у раз повторюються, мозок фіксує це й починає автоматизувати процес. Він нібито каже: «Привіт, я помітив, що ти щоранку двічі натискаєш на кнопку “відкласти”, коли дзвонить будильник. Ти, мабуть, робитимеш так увесь час, тому я завважую твої дії й автоматизую процес, щоб ти більше про це не думав». Мозок запам’ятовує, що певна ситуація повинна вести до певної поведінки, і саме так ви набуваєте звичок — корисних і шкідливих.

Звички — це автоматичні реакції, які наш мозок створює, коли вони спричинені певними сигналами: іншими людьми, нашими думками чи почуттями, іншою поведінкою або якимись речами в навколишньому середовищі. Щойно ви помітили один із цих сигналів (наприклад, побачили іконку застосунок соцмережі на екрані вашого смартфона), як ваш мозок негайно запускає стандартну поведінку (відкриття програми та початок прокручування). Звички — це щось швидке й дієве, що потребує мало зусиль і рефлексії, тому вони так легко закріплюються.

КОРОТКА ІСТОРІЯ ВИВЧЕННЯ ЗВИЧОК

Психологи почали вивчати звички наприкінці 1880-х років, коли Вільям Джеймс, один з батьків-засновників психології, написав серію есеїв, присвячену звичкам. У них він стверджує, що наш мозок вдосконалюється внаслідок нового здобутого досвіду, а нові звички формуються завдяки двом факторам: (1) умовам, що провокують певну поведінку, і (2) постійному повторенню дій, доки вони не стануть звичкою.

Протягом наступного століття ці перші ідеї було переосмислено й відшліфовано, і вони попри все залишаються першозасадою базового сприйняття науки про звички.

У першій половині двадцятого століття дослідження звичок зосередили на процесах вивчення того, як навчаються тварини. У 1940-х роках Беррес Фредерік Скіннер використав це дослідження для формулювання власної теорії. Згідно з нею, ми більш схильні до повторення поведінки, за яку ми отримуємо винагорода, а не покарання. У 1950-ті та 1960-ті психологи почали досліджувати те, наскільки наші думки, вибір і мотивації сприяють певній поведінці й розвитку звичок. До кінця двадцятого століття дослідження того, як саме на розвиток звичок впливають довкілля та психологічні фактори, тривали й розвивалися.

Двадцять перше століття почалося з вибухового зростання кількості досліджень нейробіологічної складової звичок. Тепер ми знаємо, що звички — складний психологічний феномен, а не просто демонстрація певної поведінки: на них впливають винагороди, покарання, думки, мотивації і звичайна нейронаука (Енн Грейбіл, 2008).

ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ: СТИМУЛ – ДІЯ – ВИНАГОРОДА

Завдяки дослідженням про звички ми дізналися, що вони залучені в трьохетапний процес: стимул, дія, винагорода (Вуд і Рюнгер, 2016). Розгляньмо це.

Перший — це тригер, або стимул. Стимул може бути конкретним (як будильник чи запах якоїсь страви) або абстрактним (як вхід до кімнати чи манера сидіти певним чином), зовнішнім (чийсь коментар про вас чи певна подія) або внутрішнім (думка, спогади, емоції чи фізичні відчуття).

По тому стимул спричиняє певну поведінку. Це може бути як активна дія (наприклад, винити кави або ввімкнути наступну серію серіалу), так і бездіяльність (як-от укорте пропущене відвідування спортзалу чи відсутність овочів у раціоні).

СФОРМУЛЮЙТЕ СВОЮ ЗВИЧКУ

Тепер, коли ви вибрали звичку, яку хотіли б змінити, і зрозуміли, з яких маленьких кроків розпочати, настав час трошки попрацювати зі звичкою. Щоб збільшити шанси на успіх, вам слід переконатися, що поведінка відповідає п'ятьом критеріям — складовим, які скорочено називають КВДРЧ.

- К.** Ваші дії мають бути *конкретними*. Що саме ви хочете робити? «Читати» — це занадто абстрактно, читати можна й стрічку у фейсбуці. Але «читати книжки» — це вже конкретніше.
- В.** Наступний крок — ваша мета має бути *вимірною*: коли у вас є конкретна міра, буде легше зрозуміти, виконали ви намір чи ні. «Читай 15 хвилин на день» — вимірне, бо є змога визначити, чи ви це реалізували. Можете виміряти вашу звичку в терміні (приміром, медитувати протягом 10 хвилин), об'ємі (пити 1,7 літра води) або кількості (виконай три добрих речі). Також треба зауважити, що деякі звички можуть вимірюватися проміжком (чистити зуби зубною пастою три дні поспіль) або частотою (використовувати зубну пастку тричі на тиждень).
- Д.** Ваша звичка має бути *досяжною* і трохи складнішою за те, що ви робите зараз. Зобов'язання «читати щодня протягом години» може стати невиконуваним, якщо ви нині не читаєте взагалі, а от «читати 15 хвилин тричі на тиждень» — цілком досяжне.
- Р.** Ваша звичка має бути *релевантною*, тобто важливою саме для вас, а не для родини, друзів чи оточення. Наприклад, можливо, читання важливе для вас, бо працює на вашу мету підвищити впевненість у собі та зіставляється із цінністю — особистісним розвитком.
- Ч.** Нарешті, ваша звичка повинна мати *часове визначення*: у вас має бути дедлайн засвоєння звички. Ця книжка

уможливилоє такий процес, бо у вас є рівно 12 тижнів на те, щоб наблизитися до намірів без поспіху, надійно її помірковано, а також відстежувати свою поведінку протягом фіксованого часу.

Якщо підбити підсумки всіх п'ятьох складових, то весь процес, за КВДРЧ, матиме такий алгоритм: «Набуття звички означає — читання книжки (К) 15 хвилин (В) тричі на тиждень (Д) для покращення впевненості в собі та приділення часу для особистісного розвитку (Р) протягом 12 тижнів (Ч)».

Тепер розпишіть вибрану вами звичку за критеріями:

К

.....

.....

В

.....

.....

Д

.....

.....

Р

.....

.....

Ч

.....

.....

ДАТА: .. / .. / ..






Сьогодні ви вдячні за:

.....

Мета сьогоднішньої звички:

.....

Перевірка мотивації:

 1 (Мені однаково) 4 (Я почуваюся впевнено!) 2 (Це буде складно) 5 (Я сповнений енергії!) 3 (У мене нема бажання, але я зроблю це)Настрій (виберіть одне):     

Що сьогодні впливає на вашу звичку (ситуації, люди, емоції, думки тощо):

.....

.....

Щоденний контроль. Визначте свою звичку або звички (наприклад, «Сплю протягом восьми годин») та зосередьтеся на тому, із чим у вас виникли проблеми:

○ ○

○ ○

○ ○

○ ○

○ ○