КАК СФОРМИРОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

«Начну с понедельника…», «вот сделаю – куплю себе для мотивации…», «ну, я пару дней продержался, а потом забыл» - это фразы, которые каждый из нас хоть раз произносил, вставая на путь привития себе новой привычки. Так почему это так сложно? Неужели только силы воли не хватит? Для начала разберёмся что такое привычка.

Привычка — это устойчивая модель поведения, автоматически, то есть не задумываясь, совершаемое действие. Так, человек, привыкший сразу после пробуждения чистить зубы, пойдёт чистить зубы, даже если он «не до конца» проснулся, даже если уже опаздывает.

Формирование привычек обусловлено тем, что мозг человека любит упрощать себе жизнь и склонен экономить энергию. Д. Канеман в своих работах выделял в мозге две условные системы:

СИСТЕМА 1 – автоматическая, не удерживает внимание, быстрая. Именно эта система отвечает за привычки.

СИСТЕМА 2 – система, которая любит планировать, анализировать, тратить драгоценную энергию организма. Поэтому хитрый мозг старается любое действие перевести в экономную СИСТЕМУ 1.



Исходя из этого мы можем представить процесс формирования привычки, как выстраивание новых мостиков между клетками мозга. Помешать этому процессу могут ошибки мышления, которые хотят сохранить уже существующие мостики, которые могут вести, в том числе, и к вредным действиям или бездействиям. Выделим некоторые виды таких ошибок:

* Эффект невозвратных затрат. Это страх поменять что-то, потому что вложены душа, время, деньги. Такая ловушка может проявляться не только в принятии глобальных решениях, но и в таких повседневных ситуациях как: доедать еду, даже если достиг насыщения, хранить вещи, которые практически никогда не используются, общаться с людьми, с которыми больше не связывает ничего, кроме общего прошлого.
* Предсказание будущего. Уверенность, что всё пойдет не по плану, не получится. Да, человек способен прогнозировать, но также как и негативные сценарии, можно «предсказать» и положительный результат.
* Дихотомическое мышление. Это мышление в крайностях. Либо я только молодец, либо я ни на что не гожусь. Либо я сегодня сделаю все 15 дел из своего списка, либо не буду делать ничего. Такая ошибка мышления свойственна перфекционистам. А где перфекционизм, там нередко присутствует и прокрастинация.

Прокрастинация – это привычка всё откладывать на потом.

* Персонализация. Сверхответственность или привычка винить себя во всём произошедшем. Умение взять на себя ответственность, безусловно, важное качество для личности, но важно понимать границы своей ответственности.
* Катастрофизация и сверхобобщения. Общая черта этих ошибок мышления в том, что одна ошибка воспринимается как полный провал. Например, Вы решили завести привычку рано просыпаться. Два дня Вы встаёте, как по будильнику, а на третий день сил подняться в 5:30 нет. Человек склонный к такому роду мышления бросит начатое, так как это уже конец без успешного результата. А в паре с персонализацией обвинит себя в слабой силе воле, позабыв о утомляющей тренировке или другой работе.

Что делать, если Вы поняли, что попадались в ловушку ошибок мышления?

Три простых правила:



1. Вспомнить, что они существуют, когда чувствуется тревожность, когда кажется, что ничего не получится, когда хочется опустить руки.



1. Обнаружить. Не обязательно помнить наизусть все эти термины, представленные в списке. Достаточно понять и признать неприятную мысль ошибкой мышления.
2. Обезвредить. Самый простой способ – поспорить с собой. Привести аргументы почему эта мысль верна или неверна.

