Кэролайн Арнольд

МИКРОРЕШЕНИЯ

ПРОВЕРЕННЫЙ ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ БОЛЬШИХ ЦЕЛЕЙ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Caroline L. Arnold

Small Move, Big Change

Using Microresolutions to Transform Your Life Permanently

VIKING

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Кэролайн Арнольд

Микрорешения

Проверенный путь к достижению больших целей

Перевод с английского Анны Богдановой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2014

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Содержание

Предисловие 9

Введение. Почему решения не дают нужного результата 11

Часть I. Микрорешения: семь принципов

Глава 1. Как принимать микрорешения 35

Глава 2. Не принимайте решений, которые не можете выполнить. 41

Глава 3. Действуйте 47

Глава 4. Немедленная польза 55

Глава 5. По индивидуальным лекалам 59

Глава 6. Настраивайтесь на успех 69

Глава 7. Спусковой крючок 85

Глава 8. Практика — залог успеха 95

Глава 9. Проверка эффективности решения 101

Часть II. Микрорешения в действии

Глава 10. Сон 111

Глава 11. Физкультура 125

Глава 12. Питание и диета 137

Глава 13. Беспорядок 175

Глава 14. Личные отношения 185

Глава 15. Расходы 213

Глава 16. Пунктуальность 231

Глава 17. Организованность 243

Послесловие. Кроме автопилота 259

Благодарности 267

Об авторе 271

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предисловие

Только что прилетев из Нью-Йорка, я еду в родительский дом, петляя по горной дороге на арендованном автомобиле. Когда в теплой калифорнийской ночи стихает звук двигателя, становится слышно, как стрекочут сверчки. После долгого переезда я откидываюсь на спинку кресла и прислушиваюсь. Я дома.

Дорожка к дому освещена, а внутри темно: родители уже спят. Я устало тащу чемодан по гравию и спотыкаюсь, переступив порог. Хочется пить, есть и спать. Самолет задержали на два часа. Но я не наливаю воды и не лезу в холодильник. Я иду прямиком в кладовку и вешаю ключи от машины на старую медную вешалку рядом с двумя другими связками.

Получение водительских прав — это ритуальный обряд взросления в предместьях Калифорнии, где невозможно передвигаться без машины. Я считала дни до своего шестнадцатилетия, с нетерпением ожидая, когда сяду за руль. Меня приучили вешать ключи на место больше четверти века назад: сразу же, когда я сдала экзамен по вождению. Мои новенькие права означали, что теперь в нашей семье два автомобиля на трех водителей. Ключи, брошенные одним в сумку, карман или на комод, означали огорчение и потерю времени для других. «Повесь ключи!» — напоминали мне родители всякий раз, когда я возвращалась домой.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Но сегодня я приехала на арендованной машине, за руль которой кроме меня никто сесть не может. Родительские автомобили припаркованы у дома. Нам не нужно брать их по очереди, так зачем же вешать ключи? Зачем этот рывок к крючку в кромешной темноте?

Ответ на этот вопрос раскрывает секрет, как встать на путь постоянного и неуклонного самосовершенствования. Если бы я знала этот ответ много лет назад, все мои решения всегда давали бы нужный результат.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Часть I

Микрорешения: семь принципов

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 1

Как принимать микрорешения

Готовы ли вы к микрорешениям?

Для начала спросите себя, что именно вам хотелось бы улучшить в своей жизни. Как в примере, который мы рассматривали в предыдущей главе, первая формулировка цели может быть выражена общей фразой (например «быть аккуратной»). Вот отсюда и надо начинать. Однако аккуратность невозможно взять и получить; ее можно достичь с помощью конкретных шагов, которые и будут приближать вас к вашему представлению об этой черте — аккуратность сейчас и аккуратность потом. Любая подвластная вам цель, направленная на самосовершенствование, может быть сведена к перечню действий, будь то внешний вид, стройная фигура, хорошая физическая форма, улучшение отношений со второй половиной, организованность, дисциплинированность, рачительность, карьерный рост или возможность высыпаться.

Итак, если в качестве примера брать *аккуратность*, первым делом надо разобраться с тем, что вы вкладываете в это понятие. Возможно, вы стремитесь к тому, чтобы одежда в шкафу всегда была развешана как следует и не копилось нестиранное белье, или же вас беспокоит бардак в комоде и вечно неубранная постель, или оставленная на ночь немытая посуда и груды вещей не на своем месте. Не надо составлять

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

обстоятельный список, достаточно просто сосредоточиться на одном-двух шагах, которые, по вашему мнению, обеспечат изменения. Запомните, вам не надо стремиться к аккуратности в целом; необходимо определить конкретное действие, которое направит вас в нужную сторону.

Если цель — разобраться с беспорядком, то надо всего лишь следить за тем, чтобы определенные вещи были на определенных местах. Какой может быть порядок, если мебелью нельзя пользоваться по назначению, потому что она завалена всяким хламом: на комоде счета и журналы, куча писем на кухонном столе. Если повсюду лежит что попало, первым делом надо решить, для чего именно предназначена та или иная поверхность. Когда вы распределите вещи по логическим группам, станет гораздо проще понять, где что должно находиться.

Например, если рабочий стол погребен под кипой нераспечатанных и нерассортированных писем, микрорешение разобрать их, выбросив ненужное, поможет сократить вашу кипу на три четверти (аккуратность) и обратить внимание на то, чем действительно стоит заняться (организованность). Если вещи навалены на стул в спальне всю неделю и только в выходные вы до отупения развешиваете их по местам (теперь уже сильно помятыми), стоит взять за правило вешать их сразу, когда вы их сняли, или не допускать, чтобы они валялись на стуле больше суток.

Мыслительные установки

Давайте остановимся на мыслительных шаблонах, которые мешают вам достичь поставленных целей. Как можно оптимизировать свои представления об аккуратности (ценности, предпочтения и отношение), чтобы приблизиться к цели?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Например, идея аккуратности может включать уверенность в том, что *работать за чистым столом продуктивнее*. Такому отношению можно научиться с помощью практики, как и физическим действиям, — посредством повторения. Нужно дать себе *установку на микрорешения*, которая улучшит ваше умонастроение. Изменение мышления повлечет изменение поведения, а через опыт в конечном итоге преобразуется и менталитет. В XIX веке психолог и автор теории прагматизма Уильям Джеймс отмечал: «Величайшее открытие моего поколения заключается в том, что человек в состоянии изменить свою жизнь, изменив свое отношение к ней».

Механизм изменения образа мышления с помощью установок работает так же, как при изменении физического поведения: конкретное и локальное решение воспроизводится неустанно до тех пор, пока оно не будет приниматься автоматически. Результативность установок на микрорешения измеряется исключительно тем, не забываете ли вы дать себе команду в тех или иных условиях. Это похоже на мысленное сообщение, привязанное к конкретному поводу.

Например, воспитывая в себе *аккуратность*, дайте себе установку, когда снимаете пальто: *это ведь так просто — повесить пальто на вешалку*. Делая это, вы даете себе команду и тем самым прекращаете поведение на автопилоте по формуле *у меня нет времени на это*. Постепенно у вас выработается правило вешать пальто. Снова процитирую Джеймса: «Одна лишь мысль о поступке приводит к его реализации». Об этом же у Зигмунда Фрейда: «Мысль порождает действие».

Мои самые продуктивные микрорешения предопределены мысленными установками. Однажды, когда мне захотелось перекусить ближе к вечеру, я решила дать себе такую

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

команду: *ужин мне нравится гораздо больше, если я проголодалась.* Мое решение не запрещало пополдничать, оно просто настроило меня дожидаться ужина, нагуливая аппетит к еще большему удовольствию. Повторяя такую установку всякий раз, когда ближе к вечеру возникало искушение чем-нибудь полакомиться, я научилась контролировать желание наскоро поесть и перестала перекусывать во время готовки (ну, вы знаете, кусочек хлеба и дополнительный бокал вина), и в результате семейный ужин стал приносить больше удовольствия. Повторение этой установки в конечном итоге изменило ход моих мыслей: я поняла, что, позволяя себе перекусить чем-то существенным, я *делала выбор* в пользу меньшего наслаждения ужином. Я стала выбирать легкие закуски, рассчитывая время так, чтобы к вечеру нагулять аппетит. Никогда прежде я им так не дорожила, всегда перекусывала чем попало. Причем даже когда я составляла себе программу диеты, меня заботило только то, сколько килокалорий можно сократить из рациона перекусов. Теперь я предпочитаю беречь аппетит для полноценной трапезы, поэтому почти не ем на скорую руку, и все это благодаря смене образа мышления, которая стала возможна из-за повторения установки *к ужину надо проголодаться*.

Жизнь на грани выбора

Микрорешения помогли мне понять, что подлинный шаг к улучшению жизни всегда проходит по краю чего-то, что можно было бы назвать *критической границей*. Радикальные действия, устремленные к границе возможного (например жесткие диеты), почти всегда ничем не заканчиваются, а распланированный и осмысленный сдвиг в поведении всегда дает результат, если не отвлекаться. Одно-единственное

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

изменение в гастрономических привычках может привести к устойчивой потере веса. Пересмотр политики расходов — стать залогом серьезных сбережений. А неуловимая перемена в общении — обогатить отношения. Новый настрой может создать перспективы на работе. Чтобы убедиться в этом, надо всего лишь понять, что и обратное тоже верно: маленький, но негативный сдвиг в поведении отдалит вас от цели. И хотя непосредственно в тот момент вы можете этого не осознавать, небольшое изменение привычек может привести к лишнему весу, долгам, отравленным отношениям и неудачам на работе. По сути, хрупкой является сама граница изменения поведения. Микрорешения сводятся к тому, чтобы вы целеустремленно действовали как раз на грани выбора, который продвинет вас вперед и изменит жизнь к лучшему. В деле самосовершенствования шаг через границу обеспечит вам безграничные преимущества.

Схема такая: определить конкретное изменение в поведении, которое даст желаемый результат, и последовательно практиковаться, пока новый навык не станет второй натурой. В следующих главах вы узнаете, как с помощью микрорешений добиться изменения привычек. Если вы будете следовать предлагаемым принципам, то сможете добиться немедленного результата в любом направлении работы над собой, начиная от лишнего веса и заканчивая более теплыми отношениями с близкими. Чем дальше вы продвинетесь, тем лучше будете разбираться в себе и тем эффективнее будет ваше следующее микрорешение. Микрорешение поддерживает процесс самосовершенствования, который всегда приносит результаты.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 2

Не принимайте решений, которые не можете выполнить

Ваше микрорешение должно быть обещанием, которое вы обязательно выполните — без всяких оговорок. Чтобы это случилось, оно должно быть конкретным. Решения везде и всегда ходить пешком, или никогда не есть сладкого, или ничего не покупать в интернете не считаются. Откажитесь от знакомого стремления сделать все-все-все к завтрашнему дню, а вместо этого сосредоточьтесь на решении, которое до такой степени разумно, что вы просто не сможете не придерживаться его. Ваше микрорешение должно быть направлено на какое-то частное изменение, и вам должно быть по силам заставить себя выполнить его — не перестарайтесь.

Принцип 1. Микрорешение — это просто

Давайте рассмотрим обычное решение *быть в хорошей форме* и определим микропрограмму фитнеса, которая будет конкретна, выполнима и результативна, то есть проста. Допустим, вы хотите улучшить физическую форму, раз в неделю добираясь на работу пешком. Можно решить преодолеть весь путь пешком (тридцать минут), выйти из транспорта

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

на две остановки раньше (пятнадцать минут) или припарковаться подальше (десять минут) — все зависит от обстоятельств, просто начните с решения, которое вы наверняка выполните. Если вы малоподвижны и вам приходится ездить в офис на автомобиле, будет неразумно планировать ходить пешком каждый день. Когда вы решите ходить пешком, вы сразу же столкнетесь с внутренними и внешними препятствиями. Повышенное обязательство ходить пешком все пять рабочих дней подряд только умножит преграды, которые вам предстоит преодолевать каждую неделю ради достижения своей цели.

Погода, настроение, нагрузка, наскучивший маршрут и плотное расписание послужат поводом, чтобы не выполнять свое каждодневное обещание. Вы начнете торговаться с собой из-за масштаба взятых обязательств, каждый день будете пытаться изменить условия. Может быть, ходить пешком все пять дней и чересчур; а если три дня? Может быть, вы не можете сделать это сегодня, а завтра? Если завтра будет так же, как сегодня, может быть, послезавтра? А в выходные вы будете недоумевать, как же вы не смогли пройтись пешком хотя бы раз в неделю. Во время таких умозрительных разборов традиционные планы теряют силу и в конечном счете умирают. Постоянная торговля с собой — не сегодня, а завтра, не на этой неделе, а на следующей *(я с радостью заплачу вам во вторник за сегодняшний гамбургер)* — делает из вас должника ваших планов, и в конце концов вы оказываетесь безнадежно неплатежеспособным по своим обязательствам. Переиначенное решение уже не воспринимается как приоритет, и вы скатываетесь обратно к прежней жизни.

Постоянно отключая будильник своих обязательств, вы не просто оказываетесь деморализованы. Отмахиваясь

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

или смягчая обещание, данное самому себе, вы принимаете решение, и этот процесс становится для вас очень затратной психологической работой. В 2007 году, изучая феномен силы воли, Кэтлин Вос и Рой Баумейстер обнаружили, что для принятия решений необходимы такие же психологические ресурсы, как и для самоконтроля. Чем больше нам надо решить, тем слабее наша решительность. Авторы исследования назвали такое явление «усталостью от решений»*.

Вос и Баумейстер провели несколько экспериментов, в которых участникам надлежало делать выбор несколько раз подряд, а потом у них измеряли уровень самоконтроля. В одном таком эксперименте участвовали студенты университета. Учащимся из группы 1 нужно было выбрать темы из перечня университетского курса и зафиксировать свое решение. Студентам из группы 2 предложили ознакомиться с каталогом, но от них не требовалось выбирать и записывать темы. Каждый участник потратил восемь минут на задание, а затем всем сообщили, что следующим будет математический тест, на основе которого можно прогнозировать успех в реальной жизни. Исследователи раздали испытуемым по пачке материалов для подготовки, отметив, что пятнадцатиминутное изучение повышает общий балл теста. Участников эксперимента оставили на пятнадцать минут в комнате, где были доступны журналы и видеоигры.

Выяснилось, что студенты в группе 1, которые прошли этап принятия решений, «больше времени провели за видеоиграми, журналами и больше бездельничали, чем не утомившиеся

---

* *Vohs K. D. et al.* Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative // Journal of Personality and Social Psychology, May 2008. Vol. 94. No. 5. P. 883–98.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

участники». На основе этого и схожих экспериментов исследователи заключили:

> Полученные результаты позволяют предположить, что самоконтроль, инициативность и сознательный выбор связаны с одним и тем же психологическим ресурсом. Принятие решений истощает этот ресурс, тем самым ослабляя способности к самоконтролю и инициативности*.

Иными словами, чем больше решений вам надо принять при построении планов, тем меньше решимости у вас остается для их воплощения, поскольку принятие решений и самоконтроль подпитываются из одного психологического источника. Нереальные задачи неминуемо приведут к мыслям о поблажках, отказам и лукавству, которые истощат ценные ресурсы самоконтроля. Вам придется постоянно делать выбор при выполнении классического решения-хотения, как, например, *я стану организованней*. Если вы рассеянны и внезапно приказываете себе стать организованным, любая ваша деятельность заставит вас выбирать в пользу лучшего, самого дисциплинированного подхода, решать, как его применить, в какой степени достаточно быть организованным и т. д. Вы отдаетесь процессу принятия решений и истощаете ограниченные ресурсы «самоконтроля, инициативности и сознательного выбора», отмеченные Вос и Баумейстером, приближая тот момент, когда вы просто сдадитесь. Моя книга посвящена воспитанию поведения, обретающего свойства автопилота, для которого почти не нужно принимать решения.

Чем труднее ваш выбор, тем больше вероятность, что вы себя от него освободите. Чем осуществимей обещание

---

* Там же.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

самому себе, тем реже у вас будет возникать потребность отвертеться от него и тем больше самоконтроля у вас останется для выполнения действий в соответствии с поставленной задачей. Сведите свое обязательство к тому, что вы наверняка выполните, — не может быть частичного признания (или ценности) микрорешения, которое выполнено наполовину.

Простым микрорешением будет добираться на работу пешком раз в неделю. Один день — это разумный, достижимый и значительный шаг к тому, чтобы стать крепче и выработать привычку к пешим прогулкам. Однако то, что вы считаете простым, на деле может оказаться сложным. Любое изменение привычного уклада требует усилий. У вас может появиться мысль отказаться от своего решения, но поскольку цель конкретна и разумна (всего один день), вы будете сильно мотивированы устранить все препятствия, возникшие на вашем пути. Сила микрорешений еще и в том, что вы ищете способы достижения цели, а не придумываете себе оправдание. Потому что если вы не можете выполнить одно очень разумное решение по самосовершенствованию, то вам придется признать факт, что только чудо или роковой вселенский катаклизм способны изменить повседневный ход событий вашей жизни.

Вы можете рассуждать так: «А не лучше ли будет пообещать себе ходить пешком пять дней в неделю и дать себе поблажку, сократив их до двух, вместо того чтобы добиваться успеха в своем решении ходить пешком лишь один день?» То есть вы словчите и перейдете на два дня, не сумев выдержать все пять? Категорически нет! Ваша главная цель — научиться формулировать реалистичные задачи, которые вам по силам выполнять, поэтому к делу надо подойти ответственно и рассчитывать на успех всякий раз, когда вы принимаете

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

решение. Не пытайтесь обмануть себя, просто ставьте такие ориентиры, которых в состоянии достичь.

Решение ходить пешком один день в неделю не означает, что вы не можете делать это чаще. Микрорешение не ограничивает вас в ваших желаниях, но обязывает делать то, что вы задумали. Если вам нравится ходить пешком раз в неделю и вам хочется делать это чаще, дерзайте и ходите больше, но не расширяйте свое обещание на большее количество дней до тех пор, пока передвижение пешком раз в неделю не превратится в укоренившуюся привычку.

Плюсы от выполненных микрорешений невозможно переоценить. Маленькие изменения дают большие результаты. Следуя своему обещанию раз в неделю добираться на работу пешком, вы физически окрепнете, будете приходить в офис с более ясной головой, у вас улучшится метаболизм в этот день, вы потеряете калории, по-новому станете относиться к временам года, и, возможно, вам это так понравится, что вы станете заядлым пешеходом. Вы ощутите удовлетворение и приток сил благодаря выполнению задачи и воспитанию новой полезной привычки. Успехи создают чувство уверенности в себе и мотивируют, освобождая от проклятья постоянных неудач. Теперь вы будете настроены не на поражение, а на победу, навсегда порвав порочный круг построения планов, их переиначивания и отказа от намерений.

Стремитесь к решениям конкретным, разумным и выполнимым — то есть простым.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги