

## **О том, как все успеть**

### **Вместо предисловия.**

У всех нас есть большие списки дел, а иногда даже огромные. Каждый день они пополняются новыми заданиями. И при этом мы всегда хотим успеть больше. Многим из нас все таки удаются некоторые запланированные дела: встать с кровати, почистить зубы, найти что поесть. Подобные вещи даются нам очень просто, ведь все это освоенные привычки, для которых особо не нужно искать мотивацию. Мы даже не задумываемся над этими делами. Мы просто делаем. Но как только у нас возникает желание выработать новую полезную привычку, например, каждый день заниматься английским, то мы тут же спотыкаемся и тотальная прокрастинация становится нашим лучшим другом. Особенно часто это встречается у людей творческих. Вы, возможно, давали себе зарок, что каждую неделю будете писать 2-3 статьи в свой блог? И все вроде как хорошо начиналось, но в итоге вот уже год прошел, а вы можете похвастаться только 3 статьями. Поэтому мы хотели бы поделиться с вами одной из методик, которая помогает уделять время всем запланированным делам. Мы не обещаем, что этот метод будет работать с вами, ведь каждый человек устроен по своему, но попробовать однозначно стоит. А речь пойдет о микропривычках.

### **Большие решения не работают.**

Вы наверное неоднократно слышали, как люди ставят перед собой невероятные цели. Что-то вроде "50 книг за год" или "1 час английского каждый день". Зачастую такие эксперименты с кардинальным изменением жизни в лучшую сторону начинаются очень хорошо, но через некоторое время желание продолжать дальше исчезает. И человек снова попадает в рутину повседневной жизни. А все из-за того, что большие перемены пугают нас, а именно наше бессознательное. Грубо говоря, наше сознание не знает, как справиться с теми завышенными абстрактными целями, которые мы ставим перед собой. И, кроме того, у нас очень быстро истощается сила воли из-за слишком частого и длительного ее использования.

### **Маленькие решения для больших проблем.**

Все больше исследований говорят о том, что более рабочие и эффективные - крошечные перемены. Хотите написать книгу? Дайте скромное обещание - писать 20 слов в день. Как только эта микропривычка укоренится, вы будете писать гораздо больше. Всегда очень сложно начать что-то новое. Но главное запустить этот процесс. И уже после нескольких дней выполненных обещаний вы будете чувствовать гордость за проделанную работу, что только вдохновит на достижение еще большего.

### **Главное: не увеличивать норму.**

Микропривычка - это то, против чего ваше бессознательное не должно протестовать. Поэтому, если вы хотите выработать привычку бегать - поставьте перед собой задание каждый день пробежать 1 метр. Звучит смешно, правда? Но если вы начали бежать метр при хорошей солнечной погоде в парке, то вы обязательно пробежите больше. А через некоторое время будете пробежать и десятки километров. Но ни в коем случае не стоит увеличивать норму. Ведь ваша микропривычка должна

выполняться и в дни, когда на улице дождь, когда вы безумно заняты или когда у вас болит живот. Микропривычка должна быть настолько незначительной, чтобы она смогла вписаться в ваш каждодневный график при любых обстоятельствах. Ведь если хотя бы раз вы поддадитесь искушению пропустить ее выполнение, на следующий день ваш мозг обязательно предложит вместо метра бега полежать на диване, и протестовать в этом случае у вас наверняка не получится. Измельчите свои глобальные задачи настолько, чтобы они стали до смешного простыми и быстрыми в исполнении. И тогда напоминание о том, как это просто, не даст вам пропустить ни дня.

Творческим людям особенно тяжело вписать в свой график полезные привычки, ведь работа очень часто бывает совсем непредсказуемой. Но у вас всех наверняка есть глобальная цель, связанная с вашей работой. Именно она и должна стать основой для множества микроцелей. Например, для достижения цели необходимо пройти пару курсов по обучению новым техникам. Постарайтесь уделять этому по 10 минут в день. Также особенно полезными для вас будут просмотры тематических сайтов хотя бы на протяжении 5 минут. Главное - понимание необходимости перемен в вашей жизни и наличия желания достичь желаемого.