

“Дайте себе время”: учёные перечислили эффективные советы по формированию устойчивых привычек

Существует миф, что на формирование новой привычки уходит 21 день. Но это неправда. Учёные и психологи отмечают, что этот процесс гораздо сложнее.

В рамках исследования 2010 года добровольцы пытались выработать у себя простые привычки. Например, пить после завтрака воду. В результате оказалось, что в среднем на это им требовалось 66 дней. После этого срока привычка закреплялась и поведение становилось автоматическим.

Ещё несколько исследований показали, что на формирование привычек, связанных со здоровьем, у людей уходило от двух до пяти месяцев в среднем. В частности, работы, где измерялось время, когда привычка доходит до автоматизма, продемонстрировали, что формирование привычки занимает от 59 до 154 дней. У некоторых же людей привычка вырабатывалась всего за четыре дня, а у кого-то на это уходил почти год.



BetterUp

Если вы хотите выработать новую привычку, то вот какие научно обоснованные советы

Все права защищены

помогут её закрепить.

Дайте себе время. Стремитесь к постоянству в течение 60 дней. При этом пропуск одного дня не сбросит ваш счётчик.

Начните с малого. Выберите действие, которое вы вполне реалистично сможете повторять каждый день.

Привяжите новую привычку к существующей рутине. Свяжите её с чем-то, что вы уже делаете. Например, с чисткой зубной нитью перед чисткой зубов пастой.

Отслеживайте прогресс. В календаре или приложении отмечайте каждый успешный день.

Создайте вознаграждения. К примеру, вы можете после недели постоянных тренировок посмотреть эпизод любого шоу или приготовить особый кофе после прогулки. Положительные эмоции помогают укреплять привычки.

Утренние привычки. Привычки, которые практикуются утром, как правило, формируются надёжнее, чем вечерние.

Личный выбор. Люди склонны придерживаться тех привычек, которые выбирают сами.

Повторение в стабильном контексте. Это играет ключевую роль в формировании привычки. Так больше шансов, что она закрепится и станет выполняться на автомате.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.