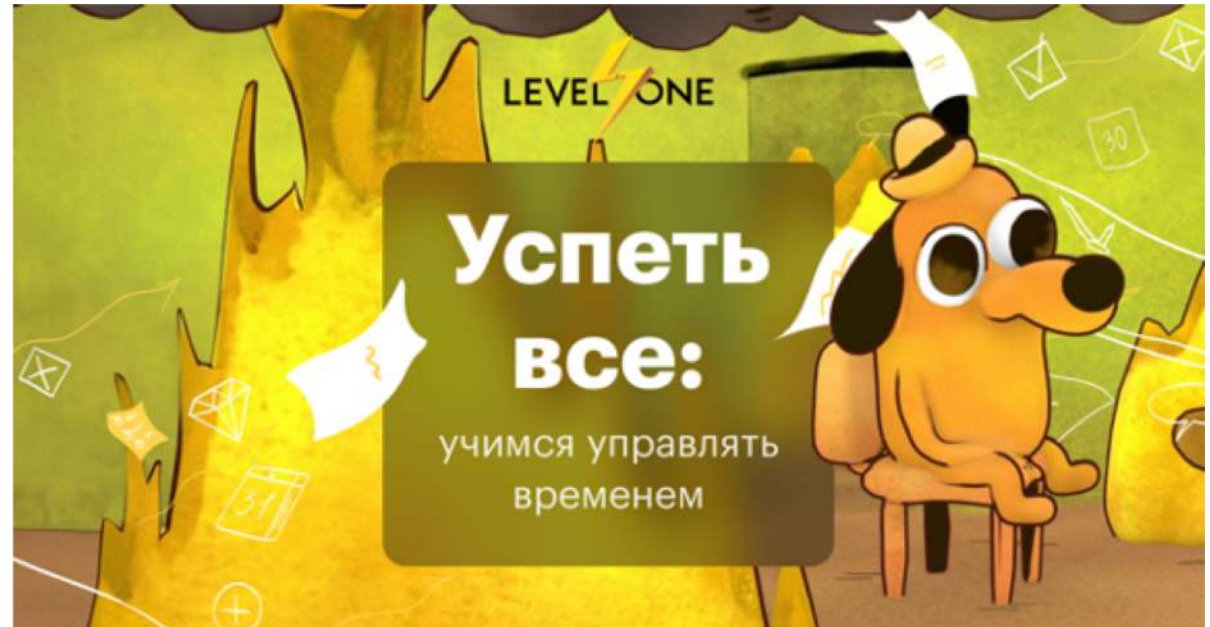




Успеть всё: управляем временем по науке

Татьяна Смирнова



Что нас ждёт в рамках курса



#1. Как ставить цели, чтобы их достигать

1 октября, 19:30, вторник

#2. Гибкое планирование: как сохранять баланс между «хочу» и «надо»

8 октября, 19:30, вторник

#3. Мотивация: как поддерживать драйв с точки зрения нейробиологии

15 октября, 19:30, вторник

#4. Энергия: как быть включенным и продуктивным

22 октября, 19:30, вторник

#5. Наука привычек: как меняться к лучшему с точки зрения мозга

29 октября, 19:30, вторник

Наш сегодняшний план



- Исследуем нейронные схемы, которые формируются при повторении действий, и поймем, что такое **привычка с точки зрения мозга**.
- Поймем, как **автоматизация привычек** освобождает когнитивные ресурсы для более сложных задач.
- Рассмотрим, как формируются **устойчивые нейронные пути** и как они влияют на наше поведение.
- Изучим петлю привычек: **сигнал — действие — награда**. Научимся выбирать правильные триггеры, точно выбирать действие, которое хотим сделать рутинным, и оптимизировать процесс награждения.
- Выясним, как укрепить новые нейронные пути и как **социальное окружение и физическое пространство** влияют на наши привычки.
- Потренируемся **создавать новые привычки**, научимся пользоваться действенными инструментами.

0. Опоздания

Вроде бы очевидно, что нужно раньше выходить...



1. Неосознанная переоценка времени (временной оптимизм)

Мы склонны запоминать наиболее оптимистичные варианты прошлого опыта и полагать, что справимся так же быстро, даже если этот опыт уникален и маловероятен.

2. Прокрастинация и тревожность

Страх неудачи или тревога перед предстоящим событием могут вызывать прокрастинацию, и даже если человек знает, что должен выйти, он невольно находит себе мелкие задачи, отвлекающие от подготовки к выходу.

3. Недостаток внутренних «тревожных сигналов»

Если в детстве за опоздания не было последствий или человек в целом чувствует комфорт с лёгкими нарушениями графика, мозг не активирует зоны, отвечающие за ощущение срочности, и не реагирует на сигналы времени.

4. Снижение самодисциплины в рутинных ситуациях

В привычной обстановке человек часто расслабляется, особенно если это ситуация, не ассоциирующаяся с важностью или высокой ставкой (например, рабочая встреча в привычном офисе).

5. Эмоциональное стремление завершить задачу (синдром «ещё пять минут»)

Мозг получает удовлетворение от завершения действий и часто стремится завершить начатое, даже если это «пять минут» или «одна мелочь» перед выходом. Этот эффект усиливается из-за дофамина, который отвечает за чувство завершенности, и в итоге затягивает время выхода.

Что можно попробовать сделать



- 1. Переоцените время на основе реальных данных**
- 2. Используйте «календарный блок»**
Разделите время перед выходом на чёткие блоки: например, 5 минут на одевание, 10 минут на кофе и т.д.
- 3. Создайте награды за выход вовремя**
- 4. Используйте «обратный отсчет» для усиления сигнала срочности**
- 5. Планируйте выход в два этапа**
Например, выйдите из дома и в случае необходимости завершите дела уже в пути (позвоните по телефону, отправьте сообщение).
- 6. Визуализация положительного опыта**
- 7. Уменьшайте тревогу через «малые задачи» перед выходом**
- 8. Увеличьте осознанность через «маркер времени»**
Озвучьте текущее время перед выходом (например: «Сейчас 8:30, я выхожу через 10 минут»). Это усиливает осознание времени и помогает лучше следить за оставшимся интервалом. Мозг, фиксируя точные временные данные, воспринимает ситуацию как более серьёзную и начинает ускорять процессы подготовки.

1. Нейро- биология привычек



Что такое привычка с точки зрения нейронаук



Привычка — это **автоматизированный паттерн поведения**, который формируется благодаря повторению действий.

С точки зрения нейронаук, **привычка — это нейронная схема**, которая активируется в мозге каждый раз, когда мы выполняем то или иное действие. Эти схемы со временем становятся автоматизированными, что **снижает необходимость сознательного контроля за поведением**.

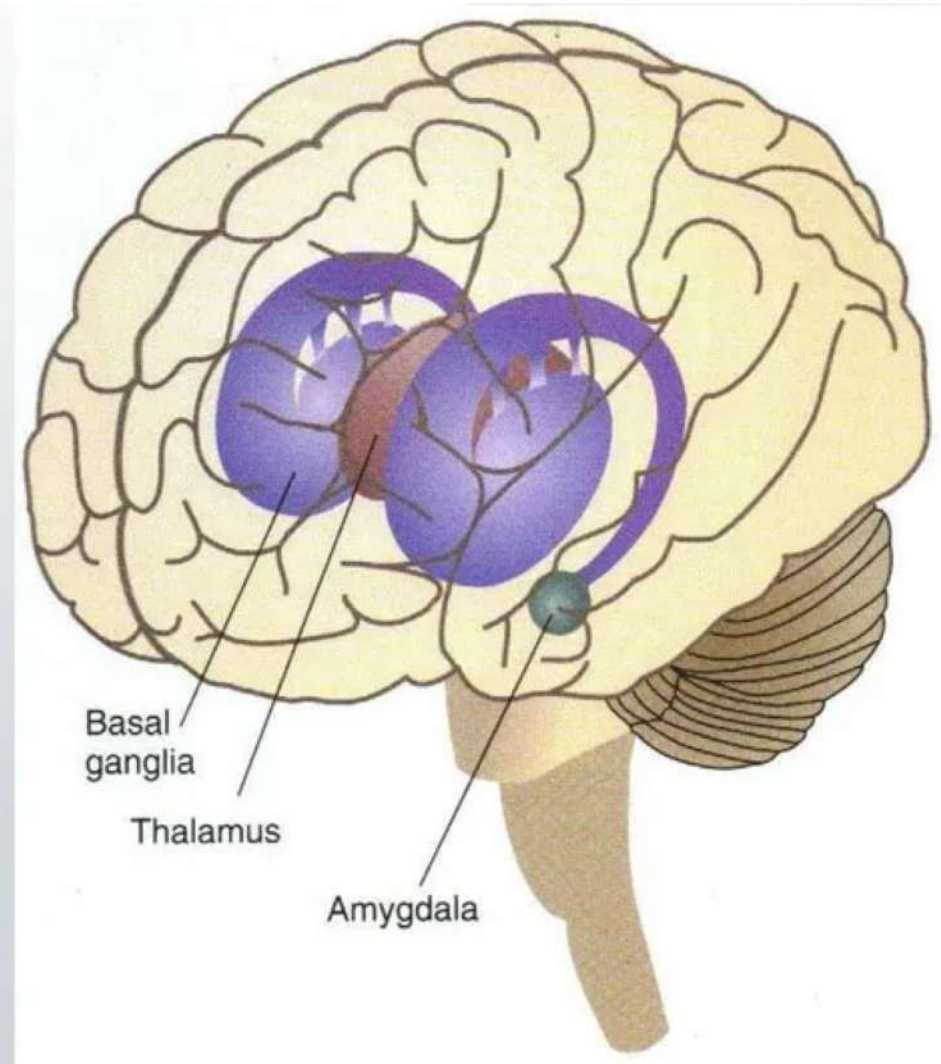
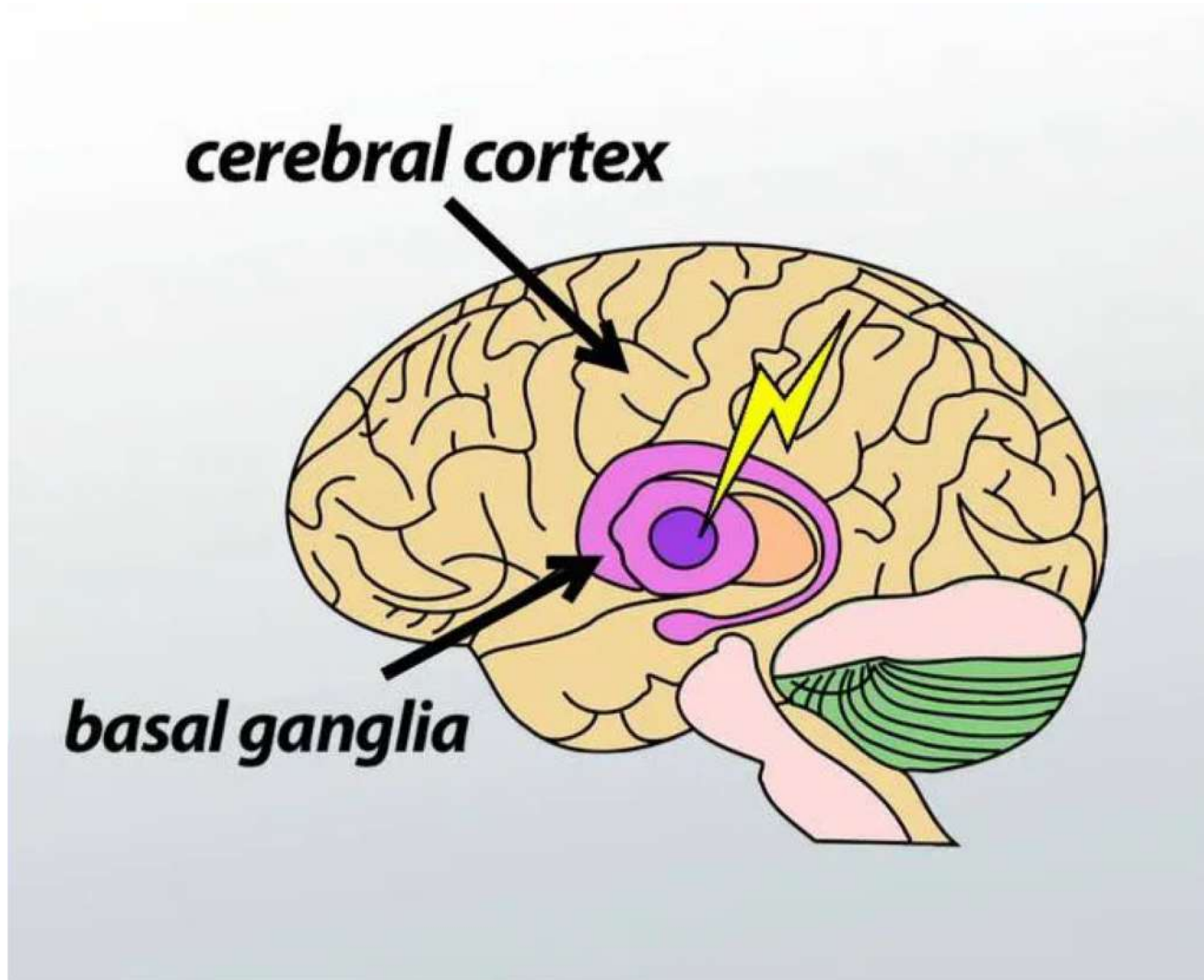
Review Article | Published: 01 June 2006

The role of the basal ganglia in habit formation

[Henry H. Yin](#) & [Barbara J. Knowlton](#) 

[Nature Reviews Neuroscience](#) 7, 464–476 (2006) | [Cite this article](#)

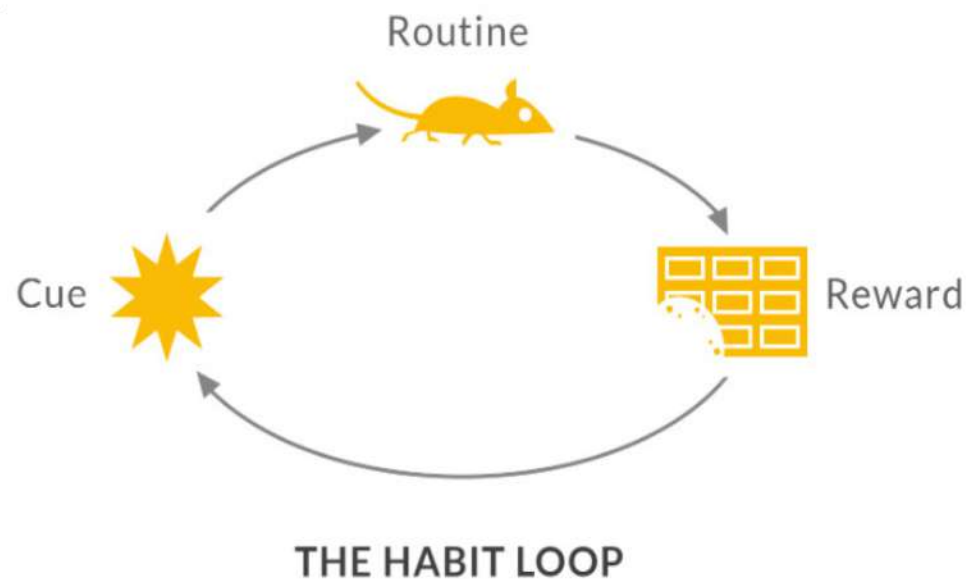
Что такое привычка с точки зрения нейронаук



Базовый механизм формирования привычек



Механизм формирования привычки основывается на **нейропластичности** — способности мозга изменяться под воздействием опыта. Когда мы повторяем действие снова и снова, нейронные связи, ответственные за это действие, укрепляются. Это явление называется **синаптической пластичностью** — укрепление синаптических связей между нейронами делает процесс выполнения задачи всё более **автоматическим**.



Укрепление нейронных путей



Когда мы повторяем одно и то же действие, нейроны, ответственные за это действие, создают более сильные и устойчивые связи.

Эти связи укрепляются благодаря феномену, который называется **«нейроны, которые активируются вместе, связываются» (neurons that fire together, wire together)**.

Чем чаще активируется определённая группа нейронов, тем прочнее становится её связь, что делает выполнение привычки легче и быстрее.



Таким образом, привычка — это укрепленный нейронный путь в мозге, который становится более автоматизированным по мере повторения. Чем больше мы повторяем действие, тем легче мозгу запускать соответствующую схему, и тем сложнее будет изменить это поведение в будущем.

Любая цель раскладывается на привычки



The background of the slide is a composite image. The top left shows a stack of smooth, grey stones. The bottom right shows a close-up of sand with concentric, wavy ripples. A large blue rectangle is overlaid on the left side, containing the title text.

2. Петля привычки

Петля привычки



Сигнал (триггер)



Сигнал или триггер — это событие или фактор, который запускает привычное поведение. Мозг постоянно отслеживает окружающую среду в поисках подобных триггеров, чтобы быстро активировать знакомые действия, которые не требуют много усилий.

Внешние триггеры:

- **Среда:** определённые места или ситуации могут ассоциироваться с привычными действиями. Например, кухня может стать триггером для того, чтобы перекусить, даже если вы не голодны.
- **Люди:** социальные контакты могут вызывать определённые привычки. Например, встреча с определённым человеком может побуждать вас курить или пить кофе вместе.

Внутренние триггеры:

- **Эмоции:** негативные или позитивные эмоциональные состояния часто запускают привычные действия. Например, стресс может привести к привычке заедать его сладким.
- **Мысли:** определённые мысли могут быть сигналом для привычных реакций, таких как откладывание дел или прокрастинация.

Действие (рутина)



Когда мозг получает сигнал, он запускает **действие** — то поведение, которое было ассоциировано с этим сигналом. Действие или рутина — это центральная часть привычки. На этом этапе активируются нейронные схемы, которые были укреплены через повторение, и поведение становится почти автоматическим.

Нейронные механизмы действия:

Когда мы выполняем привычное действие, **мозг экономит энергию, потому что оно выполняется на уровне базальных ганглиев** — части мозга, ответственной за автоматизацию повседневных действий. Это означает, что рутинные задачи выполняются без значительных усилий со стороны префронтальной коры, которая обычно отвечает за сознательные решения и контроль.

Чем чаще действие повторяется, тем сильнее укрепляются нейронные сети, связанные с ним. Этот процесс автоматизации помогает мозгу справляться с многочисленными задачами, высвобождая ресурсы для более сложных или новых действий.

Награда



Последним элементом петли привычек является **награда**. Когда действие завершено, мозг получает награду, которая укрепляет связь между сигналом и рутиной. Награда может быть как внешней (чувство удовлетворения от выполненной задачи), так и внутренней (выброс дофамина, который вызывает чувство удовольствия).

Переменная награда:

Один из наиболее эффективных способов укрепления привычек — использование **переменной награды**. Это означает, что награда не всегда предсказуема, что усиливает интерес и желание повторить действие. Этот принцип активно используется в играх, социальных сетях и других системах, которые пытаются удерживать наше внимание.

Пример переменной награды: социальные сети. Каждый раз, когда вы проверяете уведомления, вы не знаете, что именно вас ждёт. Иногда это лайки или комментарии, иногда — ничего нового. Непредсказуемость награды делает проверку соцсетей очень устойчивой привычкой.

3. Создание НОВЫХ привычек



Выбор эффективного триггера



- **Привязывайте новые привычки к уже существующим:** используйте действия, которые вы уже выполняете автоматически, как триггер для новой привычки. Например, если вы хотите начать делать утреннюю зарядку, привяжите её к привычному утреннему действию, например, чистке зубов.
- **Используйте внешние стимулы:** внешние триггеры, такие как определённое время дня, место или событие, могут помочь запускать новую привычку. Например, включение музыки в начале работы может стать триггером для начала продуктивного дня. Светофор = медитация.

Формирование новой рутины



- **Начинайте с маленьких шагов:** простое действие легче превратить в привычку. Вместо того чтобы стремиться к глобальным изменениям сразу, начните с малого. Например, если ваша цель — начать бегать, начните с короткой пробежки на 5-10 минут в день.
- **Повторяйте рутину (почти) ежедневно:** повторение — ключевой фактор формирования привычки. Чем чаще вы будете выполнять новое действие, тем быстрее оно станет автоматическим.

!!! Пожалуйста, не выбирайте привычки, вызывающие у вас отвращение.

!!! Отдельно – регулярность, отдельно – идеальность.

**Идеальный вариант – выбирать привычки,
исходя из целей и ЛВС**



Оптимизация наград



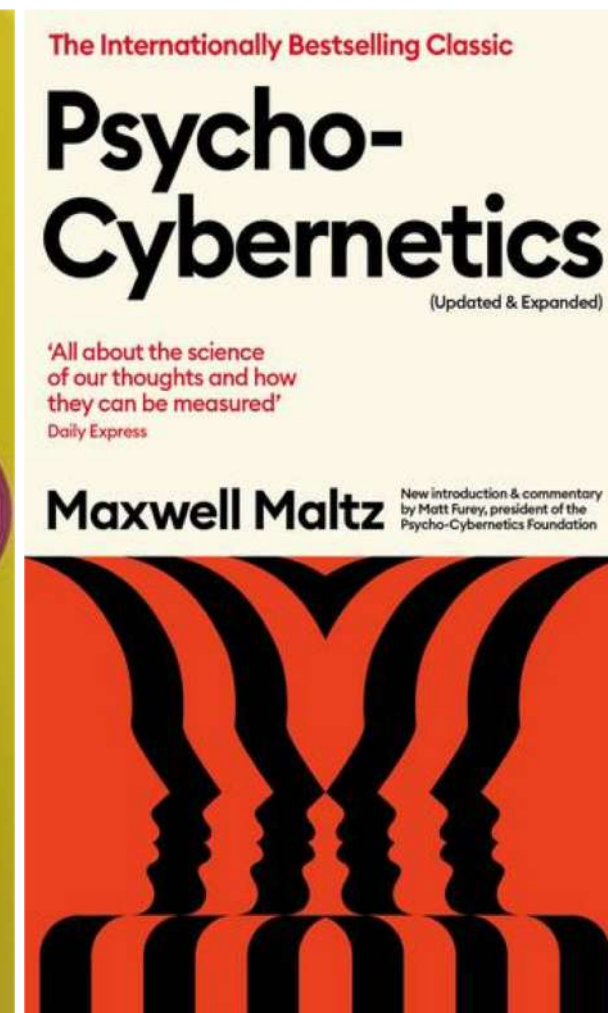
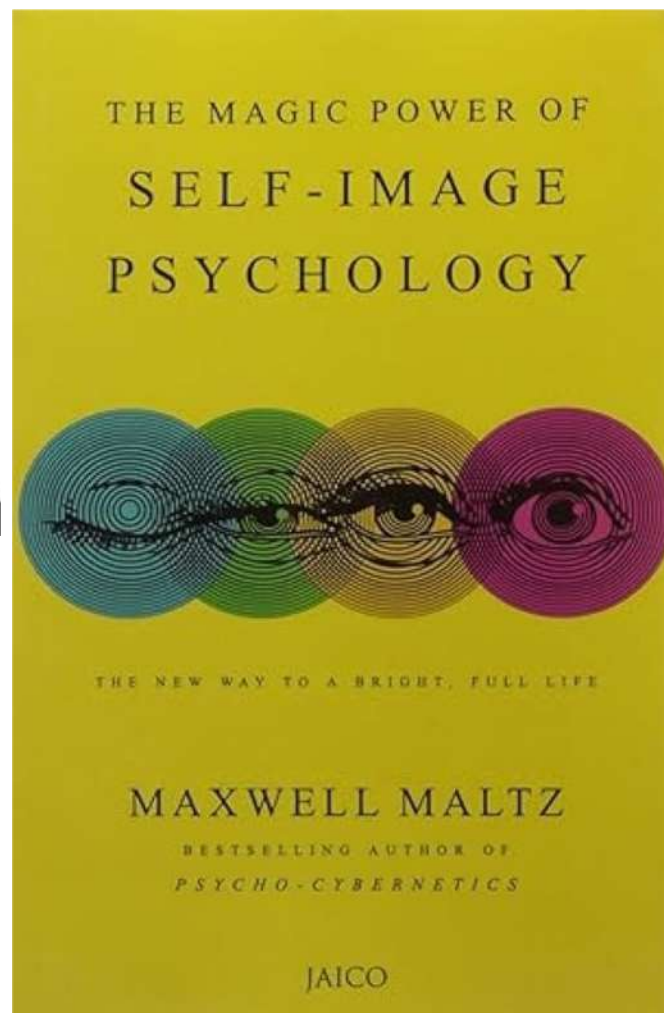
- **Используйте небольшие награды:** награды не обязательно должны быть значительными. Даже небольшие удовольствия, такие как перекус, отдых или время на любимое хобби, могут быть эффективными стимулами. Главное — чтобы они приходили сразу после выполнения действия.
- **Позитивное подкрепление:** после выполнения рутинного действия всегда напоминайте себе о его значимости. Это поможет вашему мозгу связать его с положительными эмоциями.
- **Переменная награда:** иногда использование переменной награды может оказаться более эффективным. Например, если вы после тренировки случайным образом награждаете себя различными удовольствиями (вкусный ужин, просмотр фильма), ваш мозг будет находиться в постоянном ожидании, что усиливает мотивацию к выполнению задачи.

Развенчиваем миф про 21 день



What is
self-image?

DR MAXWELL MALTZ



Развенчиваем миф про 21 день (и несколько других)



European Journal of Social Psychology

Research Article

How are habits formed: Modelling habit formation in the real world[†]

Phillippa Lally✉, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle

First published: 16 July 2009 | <https://doi.org/10.1002/ejsp.674> | Citations: 1,064

[†] This research was conducted by Phillippa Lally when she held a Medical Research Council PhD studentship and has been written up during an Economic and Social Research Council postdoctoral fellowship.

4. Замена привычек

Анализ структуры привычек



Анализ триггеров:

Первый шаг — выявить, какие сигналы (внешние или внутренние) запускают привычное поведение. Например, если ваша привычка — съесть что-то сладкое каждый вечер, подумайте, что именно запускает эту реакцию. Это может быть усталость, стресс или просто время суток.

Анализ рутин:

Следующим шагом является анализ самого действия, которое повторяется в ответ на триггер. Это может быть как физическое действие (например, открытие холодильника), так и умственная реакция (например, прокрастинация). Важно понять, что именно вы делаете, когда триггер активируется.

Анализ награды:

Награда — это тот результат, который вы получаете в конце привычки. Это может быть чувство удовольствия, снятие стресса или просто ощущение комфорта. Иногда награда может быть менее очевидной, но мозг по-прежнему её воспринимает как позитивное подкрепление.

Пример: если ваша привычка — проверять социальные сети каждый раз, когда вы чувствуете скуку, то триггером является скука, рутиной — открытие соцсетей, а наградой — получение новой информации или взаимодействие с людьми, что вызывает выброс дофамина.

Самый простой способ устранить привычку...



...это устранить триггер. Все остальное работает на несколько порядков менее эффективно.

Почему? Потому что на ресурсе силы воли далеко не уедешь.

Ремарка: зависимости – это не совсем привычки.

5. Укрепление нейронных путей



Регулярность и осознанность



Осознанность помогает осознать моменты, когда вы выполняете привычку, и концентрироваться на её выполнении.

Включение осознанности особенно важно на начальных этапах формирования привычки, когда она ещё не полностью автоматизирована. Это помогает избежать срывов и поддерживать мотивацию.

Зачем я это делаю? Частью какой цели является эта привычка?

Система поддерживающих триггеров



- **Связь с повседневными действиями:** встраивайте новые привычки в уже существующие ритуалы. Например, если ваша цель — пить больше воды, свяжите это действие с приёмом пищи или выходом на работу.
- **Использование визуальных напоминаний:** визуальные или физические триггеры, такие как записки, таймеры или другие внешние напоминания, могут помочь поддерживать осознание новой привычки.
- **Социальная поддержка:** социальные триггеры, такие как регулярные встречи с единомышленниками или партнёр для взаимного контроля, могут усилить мотивацию и ответственность.

Мониторинг и адаптация



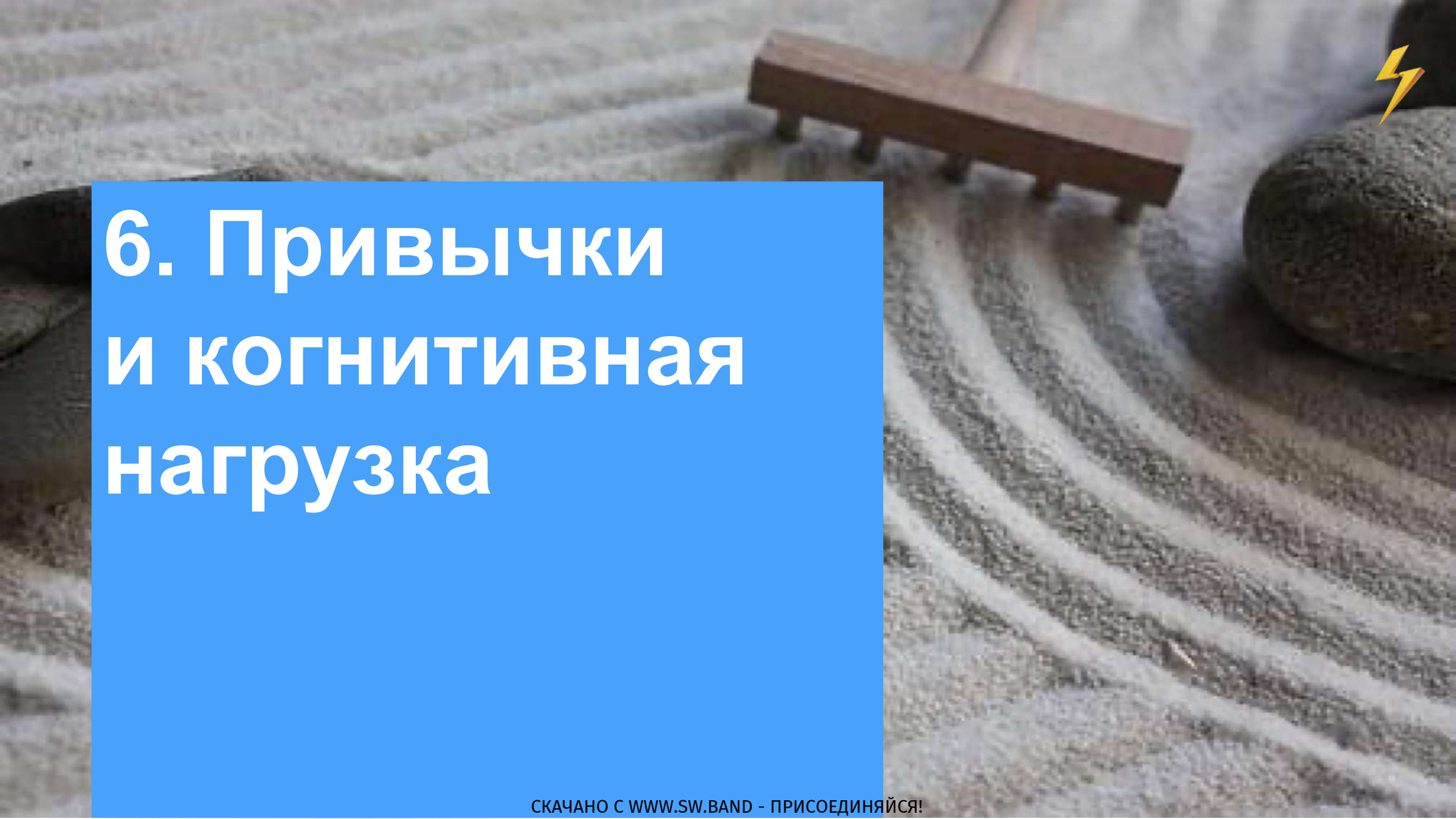
Важность мониторинга:

Регулярный мониторинг помогает отслеживать, насколько успешно привычка укоренилась. Ведение дневника привычек или использование трекеров могут помочь вам увидеть, насколько последовательно вы выполняете действие и какие факторы влияют на успех или неудачу.

Адаптация и корректировка:

Время от времени привычки могут требовать корректировок. Это может быть связано с изменением условий жизни, сменой работы или других внешних факторов. Мозг гибок и способен адаптироваться к новым условиям, если вы своевременно вносите изменения.

ЯнвФевМартАпрМайИюньИюльАвгСенОктНояДек

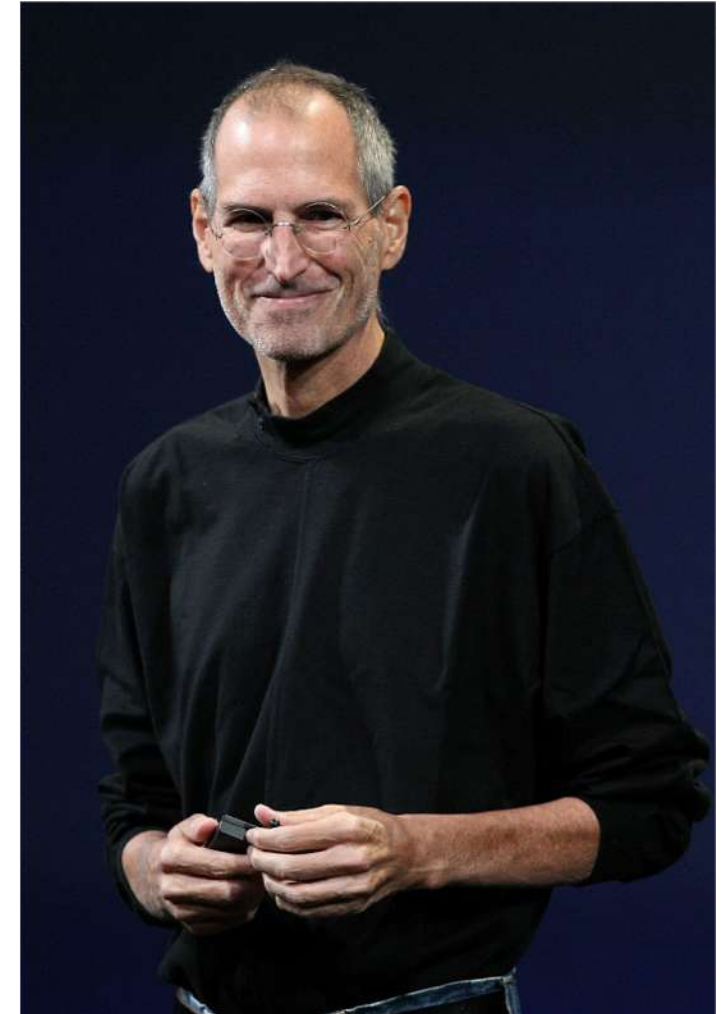
A Zen garden scene featuring a wooden rake with five teeth resting on a bed of white sand. The sand is meticulously raked into concentric, curved lines. A large, dark, smooth stone sits on the right side of the frame. In the top right corner, there is a small yellow lightning bolt icon.

6. Привычки и когнитивная нагрузка

Снижение когнитивной нагрузки



- **Экономия ресурсов:** когда действие становится привычным, оно выполняется автоматически, без участия сознательного контроля. Это позволяет мозгу сосредоточиться на более сложных задачах. Например, привычка каждое утро чистить зубы не требует активного размышления, в то время как осознанные задачи, такие как планирование дня, требуют большего внимания.
- **Меньше решений — меньше усталости:** ежедневные решения истощают когнитивные ресурсы. Автоматизация повседневных действий снижает количество решений, которые мозгу необходимо принимать, предотвращая когнитивную усталость.



Устойчивость к стрессу через привычки



- **Рутинные действия создают чувство контроля:** привычки помогают поддерживать предсказуемость и структуру в жизни, что снижает неопределённость и стресс. Регулярные действия, такие как физические упражнения или медитация, могут стать «якорями», которые помогают управлять стрессовыми ситуациями.
- **Поддержка ментального здоровья:** привычки, такие как ежедневная зарядка, правильное питание или чтение перед сном, создают положительные нейронные связи, которые укрепляют ментальное здоровье и помогают справляться с жизненными вызовами.

Социальные и контекстуальные аспекты



- **Физическое пространство:** мозг ассоциирует определённые места с привычными действиями. Например, кухня может автоматически вызывать желание перекусить, а рабочий стол — желание сосредоточиться на задаче. Правильная организация пространства может поддерживать продуктивные привычки.
- **Социальное окружение:** люди, с которыми мы взаимодействуем, могут влиять на наши привычки через пример, поддержку или ожидания. Например, если вы окружены людьми, которые регулярно занимаются спортом, это может мотивировать вас присоединиться к ним и сформировать привычку к физической активности.



Подведем итог



Задание



Шаг 1. Анализ текущей привычки (5 минут)

1. Выберите одну привычку, которую вы хотите проанализировать. Это может быть как положительная, так и негативная привычка.
2. Запишите её в формате петли привычек:
 - **Триггер:** Что вызывает эту привычку?
 - **Действие:** Какое поведение следует за триггером?
 - **Награда:** Какую награду получает ваш мозг после выполнения привычки?

Шаг 2. Разработка плана изменения привычки (7 минут)

1. **Замена триггера:** Подумайте, как можно изменить или осознанно отслеживать триггер, который запускает привычку. Может быть, вам нужно изменить своё окружение или поведение в момент появления триггера.
2. **Замена действия:** Предложите новое действие, которое будет более полезным и приведёт к более продуктивным результатам.
3. **Новая награда:** Придумайте новую награду, которая будет так же приятна, как и старая, но приведёт к лучшим последствиям в долгосрочной перспективе.

Задание

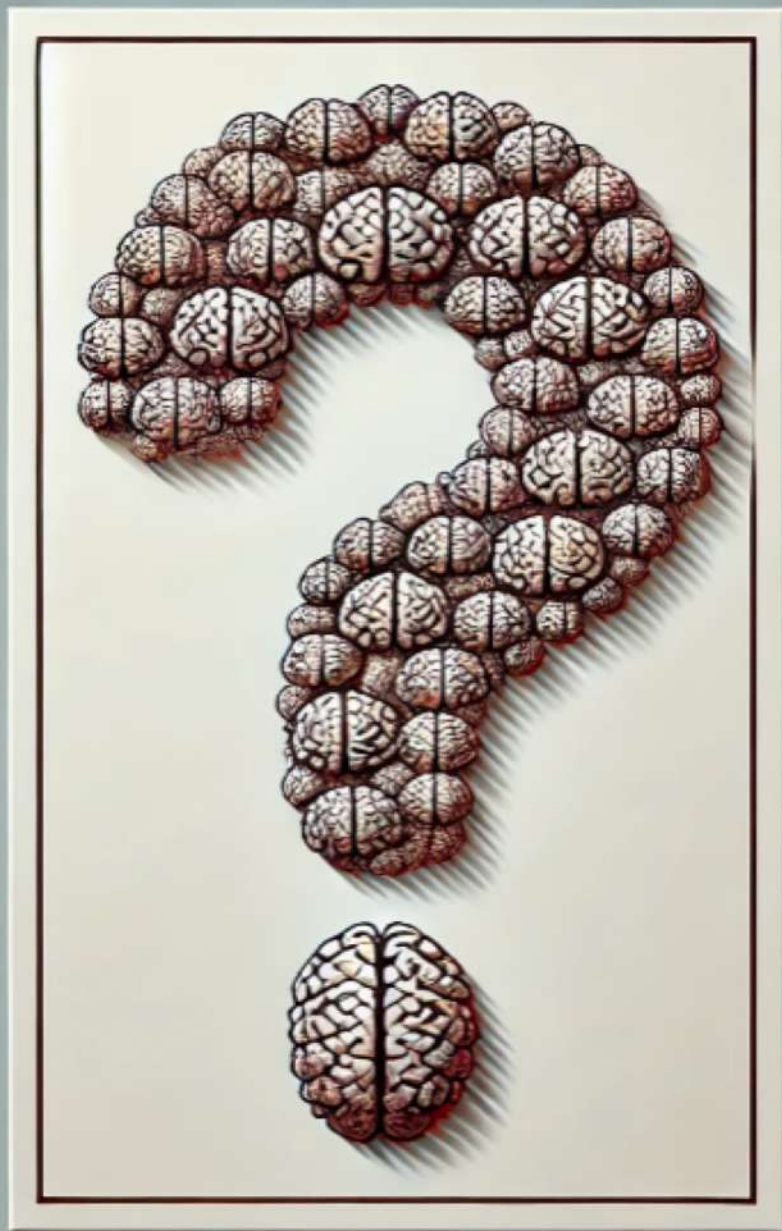


Шаг 3. Создание новой привычки (5 минут)

1. Выберите новую привычку, которую хотите внедрить.
2. Определите:
 - **Триггер:** Какой сигнал будет запускать новую привычку? Привяжите её к уже существующему ритуалу или действию.
 - **Рутина:** Какое действие вы будете выполнять?
 - **Награда:** Какой будет награда за выполнение привычки? Она должна приносить вам позитивное подкрепление сразу после выполнения действия.

Шаг 4. Мониторинг и поддержание (3 минуты)

1. Разработайте план для отслеживания новой привычки с помощью трекера:
 - Как часто вы будете выполнять новое действие?
 - Как будете отмечать выполнение (дневник, приложение, бумажный трекер)?
2. Запишите возможные сложности и что вы сделаете, чтобы их преодолеть.



**Какие
у вас есть
вопросы?**

