

1. Запишите вместо «собираюсь сделать»: «во сколько, где, что сделаю, если что-то произойдёт»

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Замените «Я сделаю это» на «Если во вторник в 8 утра сяду за письменный стол, то сначала напишу введение». По совокупным результатам 94 проверок у тех, кто так пишет, доля достигнутых целей заметно выше. Эффект — от среднего до большого. Меняется только формулировка одной фразы. Это не требует ни денег, ни усилий.

Затраты

Денег не нужно. На каждое дело — от 1 до 2 минут, чтобы написать одну фразу «Если... то...». Например: «Если во вторник в 8 утра сяду за письменный стол, то сначала напишу введение».

Выгода

По совокупным результатам 94 независимых проверок те, кто сначала записывает свои намерения в виде «Если... то...», чаще достигают целей. В психологии такая формулировка называется намерением реализации. Величина эффекта $d = 0.65$ — от среднего до большого. Этот приём помогает на трёх этапах: приступить к делу, не сбиться, когда отвлекают, и отказаться от того, что заведомо не получится сделать.

Примечания

Этот приём работает только для того, что вы сами действительно хотите сделать. Если сама цель вам не нужна, сколько фраз ни напишите, это не поможет. Кроме того, участниками этих исследований чаще были студенты, а изучались чаще

привычки, связанные со здоровьем. В рабочих ситуациях приём не обязательно будет столь же полезен.

Источники

Источники исходной версии

1. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1