

12. На новую привычку закладываете месяцы, а не «21 день»

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Утверждение «привычка формируется за 21 день» не имеет оснований. По расчётам одного исследования, в котором наблюдение длилось 12 недель, действие становится автоматическим, без раздумий, в самом быстром случае за 18 дней, а в самом медленном — за 254 дня. Если через две-три недели легче ещё не стало, это нормально. Один пропущенный день тоже не обнулит прогресс.

Затраты

Денег не нужно. Нужно каждый день повторять одно и то же действие в одной и той же ситуации в течение нескольких месяцев.

Выгода

96 добровольцев выбрали по одному действию, связанному с едой, питьём или физической активностью, и выполняли его каждый день в одной и той же ситуации (например, «после завтрака») в течение 12 недель. Каждый день они оценивали, насколько автоматически выполняют это действие. Данных 82 человек было достаточно для анализа, а модель удалось подогнать под данные 62 человек. Срок достижения 95% индивидуального предельного уровня автоматизма составлял от 18 до 254 дней. Исследование также показало, что один пропуск возможности выполнить действие не оказывал существенного влияния на формирование привычки.

Примечания

Есть только это одно исследование, 96 человек, и все действия были простыми (например, съесть порцию фруктов после еды). Сколько времени нужно для более сложных дел, например бега три раза в неделю или ежедневного письма, никто не измерял. Поэтому то, что через две недели всё ещё очень трудно, нельзя считать доказательством неудачи. Чтобы действие действительно повторялось, привяжите его к одной и той же ситуации. См. пункт 1 этого раздела (запишите: «во сколько, где, при каком событии что делать»).

Источники

Источники исходной версии

1. Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. doi.org/10.1002/ejsp.674