

2. До начала работы запишите условия выхода из дела, обречённого на неудачу

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

До начала работы запишите одну фразу: если к такому-то месяцу и дню всё ещё не достигнут такой-то показатель, прекращаем. Если объединить результаты нескольких исследований, такая формулировка действительно помогает людям отказаться от дела, которое обречено на неудачу. Вы сэкономите всё то время, которое иначе продолжали бы в него вкладывать.

Затраты

Денег не требуется. В начале работы потратьте 5 минут, чтобы чётко записать: «Если к такому-то месяцу и дню не достигнут такой-то показатель, прекращаем». Трудность в том, чтобы в тот день признать результат: остановиться на глазах у других немного неловко.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований намерений по реализации, вывод такой: заранее заданное «если... то...» также помогает людям отказаться от дела, которое обречено на неудачу. В оригинале это названо *disengagement from failing courses of action*. Сэкономленное время — именно то, которое вы иначе продолжали бы вкладывать.

Примечания

Условия выхода нужно определить в самом начале работы, пока эмоции ещё спокойны. Если определять их позже, уже понесённые затраты могут исказить решение. При оценке смотрите только на будущие вложения и будущую отдачу, см. пункт 3. Кроме того, «готовность отказаться» — лишь один из частных выводов

сводного анализа нескольких исследований. Никто отдельно не подсчитывал, сколько времени это позволяет сэкономить.

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