

# OBICEIURI

Schimbări

# MICI

mari



**BJ FOGG, PhD**

*Traducere din engleză de  
Otilia Tudor*

**Lifestyle**  
PUBLISHING

# Cuprins

|  |     |
|--|-----|
| Introducere. Procesul schimbării poate fi ușor (și distractiv)                       | 9   |
| Capitolul 1 Elemente comportamentului uman   | 29  |
| Capitolul 2 Motivația — focalizare pe compatibilitate                                | 53  |
| Capitolul 3 Abilitatea — ușurința de a acționa                                       | 85  |
| Capitolul 4 Impulsul declanșator — puterea momentului marginal                       | 113 |
| Capitolul 5 Emoțiile cultivă obiceiuri   | 146 |
| Capitolul 6 Evoluția — trecerea de la obiceiuri mici la obiceiuri<br>transformatoare | 182 |
| Capitolul 7 Eliminarea obiceiurilor negative — o soluție sistematică                 | 217 |
| Capitolul 8 Cum ne schimbăm împreună   | 252 |
| Concluzie. Mici schimbări care transformă totul                                      | 291 |
| Mulțumiri  | 301 |
| Anexe  | 305 |

## INTRODUCERE

# Procesul schimbării poate fi ușor (și distractiv)

Un pas mic e un salt mare.

Cel puțin când e vorba de schimbare.

În ultimii douăzeci de ani, am descoperit că aproape toți oamenii vor să facă diverse schimbări: să mănânce mai sănătos, să facă mai multă mișcare, să reducă stresul, să se odihnească mai bine. Vrem să fim părinți sau parteneri mai buni. Vrem să fim mai productivi, mai creativi.

Dar cifrele alarmante ale obezității, privațiunii de somn și stresului raportate de mass-media și observate în laboratoarele de cercetare ale Universității Stanford îmi arată că există o prăpastie dureroasă între ceea ce-și doresc și ceea ce fac, de fapt, oamenii. Diferența dintre dorință și acțiune poate fi pusă pe seama multor lucruri — însă de cele mai multe ori oamenii se învinovățesc pe ei înșiși. Internalizează următorul mesaj cultural: „E vina ta! Ar trebui să faci mai multă mișcare, dar nu faci. Rușine!”

Eu o spun cu toată convingerea: nu este vina ta.

Și a face o schimbare pozitivă nu e așa de greu cum pare. Ai fost de prea mult timp indus în eroare de mituri, greșeli de judecată și sfaturi bine intenționate, dar lipsite de o bază științifică. Poate că ai încercat să faci schimbări în trecut și nu ai avut rezultate, trăgând concluzia că schimbarea este un proces dificil sau că nu ai reușit fiindcă ți-a lipsit motivația. Nu este adevărat. De vină este modul în care ai abordat problema, nu tu. Gândește-te la următorul lucru: dacă încerci să montezi

un dulap urmând instrucțiuni greșite sau neavând toate piesele, te simți frustrat. Dar nu îți aduci ție reproșuri, nu-i așa? Îl învinovățești pe producător. Însă când vine vorba de tentative nereușite de schimbare, nu învinovățim niciodată „producătorul“. Ne învinovățim pe noi înșine.

Când nu obținem rezultatele dorite, criticul din noi înșine găsește o oportunitate de manifestare. Mulți dintre noi suntem de părere că dacă nu reușim să fim mai productivi, să slăbim sau să facem mișcare în mod regulat, atunci e ceva în neregulă cu noi. Dacă am fi fost mai capabili, am fi reușit. Dacă am fi respectat programul punct cu punct sau ne-am fi respectat promisiunile, am fi reușit. Ne spunem că trebuie să ne adunăm și să ne mobilizăm ca să avem rezultate mai bune. Nu-i așa? Nu. Îmi pare rău, nu e adevărat.

Nu noi suntem problema. Ci abordarea. Este o eroare de design, nu un defect personal. A ne crea obiceiuri și schimbări pozitive poate fi simplu — cu o abordare corectă. E nevoie de un sistem care se bazează pe mecanismele psihologiei umane și funcționează cu adevărat. De un proces care face ca schimbarea să fie ușoară. De instrumente care nu se bazează pe presupuneri sau principii greșite.

Cele mai răspândite convingeri legate de crearea obiceiurilor și schimbărilor se bazează pe stabilirea unor așteptări nerealiste. Știm că obiceiurile contează; vrem mai multe obiceiuri pozitive, mai puține obiceiuri negative. Dar ne este greu să facem schimbări. Ne gândim că e vina noastră. Cercetările și experiențele mele practice mi-au arătat însă că e o mentalitate greșită. Ca să-ți crezi obiceiuri eficiente și să-ți schimbi comportamentul ar trebui să faci trei lucruri:

1. Să nu te mai învinovățești.
2. Să-ți fixezi aspirațiile și să le transformi în mici comportamente.
3. Să-ți folosești în egală măsură greșelile și descoperirile ca să progresezi.

Poate nu ți se pare o strategie prea intuitivă. Știu că nu-i este oricui la îndemână. Autocritica este un obicei în sine. În cazul unora, e un gest reflex — ca o sanie care alunecă la vale pe pârții deja bătătorite.

Dacă urmezi Metoda Micilor Obiceiuri, te vei plasa pe o rută cu totul diferită. Zăpada va acoperi în scurt timp neîncrederea în propriile puteri. Noua cale va deveni curând rută principală. Și rezultatele vor veni repede, pentru că această metodă presupune un proces al schimbării

plăcut, nu forțat. Când urmezi acest proces, nu trebuie să apelezi la voință, să-ți impui sisteme de cuantificare sau să-ți promiți recompense. E o metodă care nu promite rețete magice pentru a obține succese. Abordările de genul acesta nu se bazează pe mecanismul real al formării obiceiurilor și, drept rezultat, nu sunt metode eficiente de schimbare. În plus, de cele mai multe ori ne creează sentimente neplăcute.

În această carte îțiiei rămas-bun de la frustrările care apar în procesul schimbării și, mai important, vei descoperi o modalitate ușoară și plăcută de a depăși prăpastia (oricât ar fi de mare) dintre identitatea ta actuală și cea pe care ți-o dorești. Micile obiceiuri vor înlocui vechea abordare a schimbării cu un nou cadru de lucru.

Sistemul pe care ți-l voi prezenta nu se bazează pe presupuneri. Am testat acest proces pe mai mult de 40 000 de persoane de-a lungul anilor mei de cercetare și perfecționare. Implicându-mă personal în îndrumarea lor și înregistrând informații săptămânal, știu că Metoda Micilor Obiceiuri este eficientă. Ea se bazează pe principii dovedite științific, nu pe presupuneri eronate, și în locul unor soluții generale îți oferă un sistem de acțiune. Cofondatorul Instagram, care mi-a fost student, a aprofundat comportamentul uman pentru a crea această aplicație revoluționară, iar tu vei dispune de aceleași metode pentru a crea schimbări semnificative în viața ta și a celorlalți. Dar, mai important decât orice, te vei distra. Când abandonezi orice prejudecată, comportamentul tău devine experiment științific. Explorarea și descoperirea sunt premisele succesului, nu doar bonusuri suplimentare.

## DESIGNUL COMPORTAMENTAL

Bine ai venit în lumea Designului Comportamental! Acesta este un sistem cuprinzător de analiză a comportamentului uman și de creare a unor modalități simple de transformare a stilului de viață. Primele mele cercetări în acest domeniu au permis unor antreprenori avangardiști să creeze produse pe care le folosesc milioane de utilizatori în fiecare zi ca să-și mențină condiția fizică, să economisească bani, să conducă mai eficient etc. Când am observat cât de eficiente se dovedesc aceste metode în domeniul afacerilor, am schimbat direcția către o zonă personală. Care sunt mecanismele modificării comportamentului uman? M-am concentrat asupra schimbărilor pe care oamenii doresc să le facă

în viața personală. Privindu-mă în oglindă, am observat multe lucruri pe care le-aș fi putut îmbunătăți. Am luat, așadar, o hotărâre la care mulți oameni de știință dedicați apelează la un moment dat — am experimentat pe mine însumi.

M-am focalizat asupra unor comportamente pe care voiam să mi le însușesc. Am făcut tot felul de ciudățenii care au condus la rezultate remarcabile, cum ar fi, de exemplu, să fac două flotări ori de câte ori merg la toaletă. Am făcut și lucruri foarte raționale care s-au dovedit a fi eșecuri totale, cum ar fi să mănânc întotdeauna o portocală la masa de prânz. Ori de câte ori ceva nu funcționa, reveneam la modelele mele, analizând ce s-a întâmplat. Am început să observ tipare. Mi-am urmat intuiția. Am schimbat abordarea. Am exersat la nesfârșit.

Deși sunt cercetător în științe comportamentale, a trebuit să învăț să-mi formez obiceiuri. Nu era ceva evident sau natural, ci un proces deliberat. Dar exersând, mi-am transformat slăbiciunile în puncte forte și, șase luni mai târziu, am reușit să-mi transform considerabil viața. Am slăbit 9 kg, mă simțeam mai viguros și plin de energie. Lucram mai eficient și mai productiv decât înainte. Am început să mănânc ouă și spanac la micul dejun și conopidă cu muștar la prânz, eliminând alimentele care nu-mi aduceau beneficii. Îmi începeam ziua cu o serie de obiceiuri pozitive și mi-am organizat (și reorganizat) viața și mediul personal ca să mă odihnesc mai bine. Observând aceste lucruri, după suferințele și coborâșurile inerente, mi-am dat seama că *abilitatea* mea de a mă schimba era în linie ascendentă, iar progresele se acumulau. Pe măsură ce adoptam mai multe obiceiuri pozitive — în mare măsură, mici obiceiuri —, ele se combinau creând o transformare. Nu mi se părea greu să le mențin. Acest sistem de abordare a schimbării mi se părea natural, chiar distractiv.

Rezultatele erau excepționale, și în 2011 am început să prezint și altora aceste metode. Cercetările mele demonstau că această abordare funcționa și în cazul altor oameni, schimbându-le viața. Spre surpriza și bucuria mea, ceva ce începuse ca o autoexplorare fantezistă în universul Designului Comportamental se dovedea a fi o metodă eficientă, pe care am denumit-o Metoda Micilor Obiceiuri — cel mai rapid și mai simplu vehicul al transformării personale.

Înainte de a trece mai departe, vreau să clarific un lucru: informația în sine nu schimbă comportamentul. Aceasta este greșeala multor oameni, chiar și a specialiștilor de bună-credință. Se presupune că dacă

le oferi oamenilor informația corectă ei își vor schimba atitudinea, care, la rândul său, va schimba comportamentul. Eu numesc acest fenomen „eroare a circuitului informație-acțiune“. Multe produse sau programe — și mulți specialiști — se canalizează pe educația schimbării. La conferințe auzi deseori afirmații de genul: „Dacă oamenii ar avea informații, și-ar schimba comportamentul!“

Dacă analizezi propriile experiențe de viață, vei înțelege că nu este suficient să fii informat pentru a-ți transforma viața. Și nu este vina ta, cu siguranță. În cercetările mele referitoare la formarea obiceiurilor, începute prin anul 2009, am descoperit că există trei aspecte care vor crea schimbări durabile: revelația, schimbarea mediului sau schimbarea obiceiurilor pas cu pas. Să-ți crezi revelații reale, ție sau altora, este dificil și, probabil, imposibil. Ar trebui să eliminăm această opțiune, dacă nu avem puteri magice (eu n-am!). Vestea bună: celelalte două opțiuni pot produce schimbări sustenabile dacă urmăm o strategie corectă, iar Metoda Micilor Obiceiuri ne oferă o nouă modalitate de a utiliza potențialul mediului și de a progresa cu pași mici.

Punctul de plecare este formarea unor obiceiuri pozitive — iar crearea unor *mici* obiceiuri pozitive conduce la crearea unora mai mari. Când vei înțelege mecanismul de funcționare al micilor obiceiuri — și de ce sunt ele eficiente —, vei putea face schimbări considerabile. Cu timpul, vei ajunge să realizezi acțiuni complexe — precum acela de a participa la un maraton.

Am să te îndrum în orice situație cu care te vei confrunta în călătoria schimbării comportamentale.

Esența Metodei Micilor Obiceiuri este următoarea: alege un comportament, fracționează-l, integrează-l în mod natural în stilul de viață și dezvoltă-l. Dacă vrei să crezi schimbări durabile, cel mai bine e să pornești cu pași mici. Iată de ce...

## **Cu Metoda Micilor Obiceiuri câștigi timp**

Timpu. Nu e niciodată suficient și întotdeauna vrem mai mult. Mâncăm în mașină câte un hamburger din care se scurge sosul și răspundem apelurilor de serviciu când suntem la plajă cu copiii, pentru că suntem presați de timp. Acest tip de presiune duce la o mentalitate a deficitului — suntem convinși că nu dispunem niciodată de suficient

timp, așa că spunem nu schimbării pentru că nu știm cum am putea să găsim momentele necesare cultivării unor noi obiceiuri pozitive. Treizeci de minute de exerciții fizice pe zi? Să gătim sănătos în fiecare seară? Să ținem un jurnal zilnic al recunoștinței? Fii serios! Cine are timp de așa ceva?

Îți poți face reproșuri ca să te determini să faci o schimbare.

Sau îți poți face viața mai ușoară: începe cu pași mici.

Cu Metoda Micilor Obiceiuri te focalizezi pe acțiuni mici, care durează mai puțin de 30 de secunde. În felul acesta, îți vei forma rapid noi obiceiuri, care ulterior se vor dezvolta în mod natural. Pornind cu pași mici, vei crea schimbări importante fără să ții seama de timp. Când predau Metoda Micilor Obiceiuri, recomand oamenilor să înceapă cu trei acțiuni foarte ușoare — sau chiar cu una singură. Dacă ești stresat și timpul tău este limitat, această metodă ți se potrivește perfect. Oricât de mult ți-ai dori să cultivi un obicei sănătos, dacă începi în forță, nu vei putea să-l efectuezi în mod regulat. Cu timpul îl vei abandona. În cazul multora, un început gradual nu este doar cea mai bună soluție, ci unica.

## **Cu Metoda Micilor Obiceiuri poți începe chiar acum**

Metoda Micilor Obiceiuri îți permite să fii realist. Și să acționezi imediat. Poate fi aplicată în orice moment al vieții tale, fie că te afli într-o situație disperată, fie că ai o viață bună, dar ești stresat. Cu toții ne confruntăm cu situații dificile, convingeri nesănătoase sau mentalități care ne trag în jos. Ne putem complăce în sentimente de dezamăgire și rușine sau putem folosi Metoda Micilor Obiceiuri ca să învingem sistemul.

În această carte nu ofer recomandări comportamentale rigide. Îți prezint o metodă prin care poți introduce în stilul tău de viață orice obicei dorești. Tu alegi care. Acum însă am să fac o excepție. Te voi invita să exersezi următorul obicei în fiecare dimineață, la prima oră. Este simplu. Și durează doar trei secunde. L-am denumit Obiceiul Maui.

Imediat ce cobori din pat dimineața, spune: „Va fi o zi excelentă!“ Când vei rosti aceste cinci cuvinte încearcă să fii optimist și pozitiv.

Rețeta acestui obicei în formatul Metodei Micilor Obiceiuri arată în felul următor:

## Rețeta Obiceiului Maui

După ce [...]

Am să [...]

Ca să-mi însușesc acest obicei, imediat după efectuarea lui am să:

mă trezesc

spun: „Va fi

și cobor

o zi

din pat.

excelentă!”



O rețetă simplă de a-ți începe ziua folosind Metoda Micilor Obiceiuri

De-a lungul timpului, am ajutat multe persoane să integreze Obiceiul Maui în rutina zilnică, iar rezultatele au fost excelente. În cazul meu, a fost extrem de eficientă. Obiceiul Maui te ajută să te poziționezi imediat și fără efort pe drumul spre un viitor mai bun.

Iată câteva versiuni pe care le poți lua în considerare.

Unii oamenii spun o frază ușor diferită în fiecare dimineață: „Azi va fi o zi grozavă“. Dacă aceasta sau alte variante funcționează mai bine în cazul tău, poți face ajustările necesare.

Alții au schimbat momentul. Fac această afirmație când se privesc în oglindă dimineața. Sunt absolut sigur că nu ar funcționa în cazul meu. (Evit să mă privesc în oglindă imediat ce mă trezesc. Îhhh!) Dar dacă în rutina ta se integrează mai bine această versiune, atunci foarte bine!

Îți sugerez să începi cu versiunea clasică și să o modifichi dacă este necesar.

Când exersezi Obiceiul Maui în fiecare dimineață, fac o pauză 2–3 secunde înainte de a rosti fraza. Încă mă dezmeticesc și vreau să aprofundez ideea.

Dacă simți că ziua în curs nu va fi una bună, te sfătuiesc să rostești totuși fraza. Eu o spun chiar și în diminețile când mă simt epuizat sau neliniștit în legătură cu evenimentele care mă așteaptă în ziua respectivă. În clipele acelea, când stau pe marginea patului, încerc să fiu optimist. Dar dacă mi se pare un optimism forțat, atunci ajustez fraza și intonația, spunând: „Va fi o zi excelentă — într-un fel sau altul“.

E ciudat, dar cred că mă ajută, chiar și în zilele cele mai proaste. Când sunt neliniștit, această afirmație — spusă chiar și cu îndoială — pare

că deschide ușa spre o zi mai bună. Și de cele mai multe ori chiar așa se întâmplă.

Privește Obiceiul Maui ca pe un exercițiu simplu de fiecare zi, care îți răpește doar 3 secunde. Asta îți va dovedi cât de simplu este începutul și te va ajuta să deprinzi cea mai importantă abilitate necesară schimbării comportamentale — sentimentul reușitei.

## Metoda Micilor Obiceiuri nu implică riscuri

Willa, fetița de opt luni a unui prieten, învață să facă primii pași. Zilele trecute, se juca pe aleea din fața casei mele cu Millie, cățelușa mea, iar eu am urmărit-o căzând și ridicându-se de câteva ori. Denivelările aleii și grilajul canalului sunt chestii complicate pentru un copil atât de mic, dar ea se ridică de fiecare dată. Icea câte puțin, dar nu o durea nimic, așa că de ce să se oprească? Dacă aș fi fost în locul ei și aș fi nevoit să învăț să merg căzând pe asfalt, aș fi destul de șifonat. La înălțimea mea de 1,85 metri, o căzătură ar fi mult mai dureroasă.

Când încerci să-ți însușești un obicei nou, situația e similară. Dacă nu ai mai făcut yoga până acum, există multiple modalități prin care poți începe — dar au niveluri diferite de risc. Poți alege să saluți soarele dimineața, să te înscrii la cursuri de yoga pentru o lună sau să iei avionul spre India și să faci un pelerinaj spiritual o săptămână. Investiția de timp, bani și așteptări diferă în funcție de opțiune. Foarte puțini vor decola spre India dacă nu au făcut măcar o dată în viața lor un exercițiu yoga. De ce? Ceva din creierul nostru reptilian înțelege cât de mari sunt eforturile, de aceea ne este atât de greu să începem ceva nou dacă e prea complicat. Dacă abia mă țin la suprafața valurilor de pe plaja Cove Park din Maui, nu m-aș încumeta să fac surfing în zona Jaws, aflată de cealaltă parte a insulei, unde valurile sunt mult mai mari. Cel mai probabil mă voi răni și nu voi mai avea curaj să fac surfing nici pe valuri mici. De ce mi-aș face una ca asta? Nu sună deloc amuzant. Mai bine stau frumos în Cove Park.

În Metoda Micilor Obiceiuri, riscul nu este un factor al ecuației.

Obiceiurile mici îți oferă opțiunea discreției. Nu faci vâlvă. Nimeni nu te poate sabota. Astfel reduci presiunea socială. Pentru că acțiunile sunt atât de mici și programul atât de flexibil, riscul emoțional este eliminat. Nu ai cum să eșuezi dacă începi de la nivel mic. Te poți

împiedica, iar când te ridici nu înseamnă că ai eșuat, ci că îți exersezi obiceiul.

## **Micile obiceiuri pot avea efecte substanțiale**

Pe parcursul ultimilor douăzeci de ani, am observat că singura metodă consistentă, sustenabilă de a face progrese substanțiale este să începi de la un nivel mic. Amy, o fostă studentă de-ale mele, acum mamă casnică, încerca să înființeze o companie de comunicare educațională. O încânta ideea de a avea propria afacere, bazată pe o pasiune. Dar avea atât de multe de făcut: să angajeze oameni, să caute spațiu pentru birouri, să descifreze coduri fiscale. Amâna mereu chestiuni importante, precum cele de natură juridică, preferând să se focalizeze pe sarcini care îi creau plăcere, cum ar fi designul siglei. Era în întârziere cu planul de afaceri și ideea eșecului o paraliza. Amy voia să pornească afacerea și își promitea mereu că se va ocupa de detaliile importante cât de curând, dar luni de zile mai târziu era în același stadiu.

Un mit al schimbării o trăgea pe Amy înapoi: ideea că trebuie să pornești în forță sau să renunți. Trăim într-o societate educată în spiritul aspirațiilor și gratificațiilor imediate. Ne este greu să începem sau măcar să acceptăm ideea unui progres treptat — adică esența cultivării unei schimbări semnificative și durabile. Ne demoralizăm și intervenim frustrările când lucrurile nu dau rezultate imediate. Este natural. Este firesc. Dar este o mentalitate păguboasă.

Cu Metoda Micilor Obiceiuri, Amy a descoperit cea mai bună strategie de a mânca balena uriașă, asemeni micuței Melinda Mae din poemul lui Shel Silverstein — adică bucată cu bucată. A abandonat ideea începutului în forță și a pornit cu pași mărunți. În fiecare dimineață, după ce își ducea fetița la grădiniță, trăgea mașina pe dreapta și își nota pe un post-ît o sarcină pe care s-o realizeze în ziua aceea. Una singură. Ceva ce putea rezolva imediat: să trimită un e-mail comercial, să programeze o întâlnire, să schițeze o scurtă introducere pentru o broșură medicală. Simplul fapt de a-și canaliza energia trecând în agendă o singură sarcină declanșa o reacție în lanț care îi propulsa întreaga zi și care în cele din urmă a ajutat-o să-și lanseze compania. Avea sentimentul reușitei când mergea spre casă cu un post-it lipit pe bord. Iar când intra pe aleea din fața casei și dezlipia bilețelul roz, se grăbea să realizeze acel mic obiectiv.

Această acțiune banală, mica mușcătură din balenă, poate părea insignifiantă la început, dar îți permite să câștigi elanul necesar pentru a te confrunta cu provocări mai mari și pentru a obține progrese mai rapide. Până să te dezmeticești, îți dai seama că, puțin câte puțin, ai mâncat toată balena.

## **Metoda Micilor Obiceiuri nu se bazează pe motivație sau voință**

Când se abordează tema schimbării comportamentale, auzi deseori lucruri care te îndrumă pe o pantă greșită. Fii vigilent! Chiar și teoriile științifice de mare notorietate se dovedesc a fi un eșec în practică, nereușind să transforme viețile oamenilor.

După cum știi, motivația și voința sunt două teme extrem de vehiculate. Oamenii caută metode prin care să le sporească și să le mențină în timp. Problema este că atât motivația, cât și voința sunt schimbătoare prin natura lor, drept urmare nu sunt parametri pe care te poți baza.

Un caz concret e Juni din Chicago, cea mai motivată persoană din câte am cunoscut până acum. Dependența ei de zahăr îi pune în pericol sănătatea, familia și slujba. Moderatoarele a unei emisiuni radio matinale, cu un program îngrozitor de încărcat, Juni era tot timpul pe fugă. Și în loc să ia masa de prânz corespunzător, își cumpăra de la Starbucks înghețate cu lapte și caramel. Ritmul vieții în radio era intens și Juni se gândea că are nevoie de zahăr ca să poată ține pasul. Credea că trebuia să-și sporească energia, iar înghețata era drogul ei preferat — lapte, zahăr și făină, ca să fim mai exacti. Ajungea epuizată acasă și, în timp ce ea stătea prăbușită pe canapea, copiii se delectau cu jocuri video.

Mama lui Juni murise din pricina diabetului cu câțiva ani înainte de întâlnirea noastră. Ar fi trebuit să fie un semnal de alarmă — cea mai puternică motivație de care ar fi avut nevoie. Dar ea încerca să-și înăbușe durerea cu cantități și mai mari de înghețată. Juni s-a îngrășat 7 kg în vara aceea. Nu după mult timp, și surorile ei au fost diagnosticate cu diabet. Apoi a murit și bunica ei care, de asemenea, suferise de diabet. Această boală îi secera toți membrii familiei, unul câte unul. După ani de zile în care își considerase dependența de zahăr „apetit pentru dulciuri“, Juni și-a dat seama de pericol. Pierduse controlul.

În acel moment, a devenit foarte motivată. A încercat abținerea totală de nenumărate ori — funcționa maximum o zi. Poate două. Apoi își reproșa eșecul, era deprimată, recidiva în excese și constata efectele negative pe cântar.

Juni ajunsese la concluzia că dependența de dulciuri nu poate fi învinsă decât prin voință, iar ea nu era suficient de puternică să se oprească. Era frustrant și derutant, pentru că se considerase întotdeauna o persoană ambițioasă și hotărâtă — altfel nu ar fi putut deveni moderatoarea unei importante emisiuni de radio. Ideea că a scăpa de un obicei e o chestiune de voință este foarte departe de adevăr. La scurt timp după ce Juni a început cursurile de Design Comportamental în interes de serviciu, ea și-a analizat mai atent viața personală și și-a dat seama că dependența ei de dulciuri era o eroare de design, nu un defect de caracter. Instabilitatea motivației nu era vina ei. Nu era un eșec moral.

Când a înțeles fraza-cheie a Designului Comportamental — *Simplitatea înlesnește schimbarea comportamentului* — Juni s-a focalizat pe construirea unei „constelații“ de obiceiuri mici, dar pline de impact, care au ajutat-o să-și vindece dependența odată pentru totdeauna. Și-a resetat ambientul personal, înlocuind dulciurile preferate cu unele care aveau un conținut mai mic de zahăr, dar care îi plăceau totuși, nu substituenți neatrăgători cum ar fi batoanele de țelină sau morcovii. Și-a cultivat o serie de activități sportive și obiceiuri alimentare care s-au acumulat și i-au eliminat nevoia de zahăr. Juni a mai descoperit și că durerea ei neconsolată îi provoca acest comportament excesiv — așa că și-a creat alte câteva mici obiceiuri care s-o ajute să-și gestioneze sentimentele într-un mod mai eficient. Când durerea se acumula și risca să fie copleșită, Juni își trecea gândurile într-un jurnal sau căuta compania unui prieten, în loc să apeleze la dulciuri. Mai important decât orice, Juni a reușit să-și însușească aceste obiceiuri fără idei preconcepute, cu deschidere și compasiune de sine. Mai avea momente când întrecea măsura cu dulciurile, dar nu mai privea acest lucru ca pe o slăbiciune de caracter, ci ca pe o observație utilă în perfecționarea strategiei sale.

Dacă faci schimbări pas cu pas și reduci nivelul așteptărilor, câștigi doi aliați: motivația și voința. Când acțiunea este simplă și ușor de efectuat, nu ești nevoit să te bazezi pe motivație, atât de înșelătoare prin natura ei.

## Metoda Micilor Obiceiuri este transformatoare

Cu această metodă, te vei bucura de succes, indiferent cât este de mic. Vom profita de mecanismele neurochimice și vom transforma acțiunile deliberate în obiceiuri automate. Sentimentul reușitei ne ajută să ne formăm noi obiceiuri și ne motivează să acceptăm provocări mai mari. Observ săptămânal aceste rezultate în cifrele Metodei Obiceiurilor Mici. Dar asta nu e tot: cu această metodă înveți și *să te simți bine*. Sentimentul mândriei de sine, care înlocuiește dezamăgirea, se consolidează și îți poate transforma viața.

Linda și-a cultivat primul mic obicei într-un moment care ar putea fi descris drept un uragan al vieții. În urmă cu zece ani, înainte de a începe să predea ea însăși Metoda Obiceiurilor Mici, viața Lindei era devastată. Într-un interval de doar câțiva ani, fiul ei murise din cauza unei supradoze de stupefiante, fiica ei fusese diagnosticată cu sindrom de tulburare bipolară, iar afacerea de familie era în declin. În acel moment copleșitor al vieții sale, Linda a observat și că soțul ei avea de ceva timp simptomele unui debut precoce (nediagnosticat) al bolii Alzheimer. Când a preluat controlul afacerii, a observat o altă consecință a bolii lui: tulburările de gândire. Anumite decizii greșite de management, coroborate cu recesiunea, au dus afacerea în pragul falimentului în doar câteva luni. Și-au pierdut economiile, casa, și ferma de cai care fusese visul Lindei. O serie întreagă de catastrofe, cu care puțini dintre noi se confruntă în viață. Dar nu era timp pentru șoc și disperare. Linda avea copii de crescut și o afacere de salvat. Era lovită de suferință, dar nu avea timp să o procezeze și în scurtă vreme a căzut pradă depresiei.

Cum ieși dintr-o situație de o asemenea gravitate? Când a ales să învețe Metoda Micilor Obiceiuri, Linda mi-a mărturisit că în fiecare dimineață stătea pe marginea patului și se ruga să aibă putere. Își dorea să se simtă mai bine. Să coboare din pat. Să-și exercite rolul de mamă. Dar nu se putea mobiliza să coboare din pat dimineața. Cu Metoda Micilor Obiceiuri, se putea concentra asupra unui singur lucru: provocarea de dimineață. Voia să-și înceapă ziua cu speranță, nu cu disperare.

După câteva experimente, a descoperit în cele din urmă obiceiul Maui — care, spune ea, „mi-a salvat viața în adevăratul sens al cuvântului“. Se pare că acest mic detaliu, această schimbare de comportament a fost epicentrul sprijinului ei. În fiecare dimineață, se trezea, punea tălpile pe podea și rostea cu voce tare: „Va fi o zi excelentă!“

În scurt timp lucrurile au luat o nouă turnură. *Foarte* diferită.

Pentru Linda, era *unica* opțiune. Trebuia să înceapă cu pași mici ca să poată merge înainte și pentru asta avea nevoie de un sentiment pozitiv. Acest nou obicei a declanșat și altele care i-au oferit un sentiment al reușitei. Au ajutat-o să fie mai productivă, să fie sănătoasă și puternică pentru copiii ei.

Mai important decât orice însă este faptul că noile sale obiceiuri erau în fapt semințe ale optimismului plantate în crăpăturile vieții sale. Și ele au crescut tot mai mult. Și deși în viața ei au mai apărut provocări, Linda are exemplul propriilor progrese care îi reamintesc faptul că nu îi lipsește puterea de a le depăși. A izbutit. Dovezile sunt pretutindeni în jurul ei. Tot ce are de făcut este să ude rădăcinile în continuare.

Șase ani mai târziu, Linda a ajuns să învețe mii de oameni Metoda Obiceiurilor Mici. Iubește ceea ce face. Recunoaște că viața ei încă e o luptă, dar nu mai ezită când se scoală dimineața. Știe că acești mici pași au puteri transformatoare, așa că se ridică din pat, pune tălpile pe podea și rostește aceste cinci cuvinte: „Va fi o zi excelentă!”

## Anatomia Micilor Obiceiuri

### 1. Momentul Ancoră

O rutină existentă (de exemplu, spălatul dinților) sau un anumit eveniment (de exemplu, soneria telefonului). **Momentul Ancoră îți reamintește să inițiezi noul obicei pe care vrei să ți-l însușești.**

### 2. Versiunea redusă a noului obicei

Reducerea obiceiului pe care vrei să ți-l însușești la o versiune simplă, cum ar fi curățarea unui dinte cu ață dentară sau două flotări. **Efectuezi această fracție a obiceiului imediat după momentul Ancoră.**

### 3. Sărbătorire imediată

O frază care îți creează o stare pozitivă, cum ar fi: „Bravo mie!” **Te feliciți imediat după efectuarea noului mic comportament.**

**Ancoră – Comportament – Sărbătorire**