

УДИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА АТОМНЫХ ПРИВЫЧЕК

Судьба Британской федерации велоспорта изменилась за один день в 2003 году. Организация, которая управляла всем профессиональным велоспортом в Великобритании, наняла Дэйва Брейлсфорда на должность главного тренера. На тот момент профессиональный велосипедный спорт Великобритании уже около ста лет демонстрировал посредственные результаты. После 1908 года британские велосипедисты выиграли на Олимпийских играх всего одну золотую медаль, а на крупнейшей велосипедной гонке — Тур де Франс — показали результат еще хуже. За 110 лет ни один британский велосипедист не выиграл это соревнование.

На самом деле результаты британских велосипедистов настолько разочаровывали, что один из крупнейших производителей велосипедов в Европе отказался продавать свою продукцию британской команде, так как опасался падения продаж: другие профессиональные велосипедисты могли посчитать, что неудачи британской сборной связаны с качеством велосипедов.

Перед Брейлсфордом стояла задача вывести британский велосипедный спорт на новый уровень. Его основным отличием от предыдущих тренеров была непоколебимая приверженность стратегии, которую он называл «извлечением максимального результата»; эта стратегия базировалась на философии поиска возможности минимальных улучшений во всем, что ты делаешь. Брейлсфорд говорил: «Весь принцип родился из следующей идеи: если вы упали и все ваши переживания по этому поводу помогут улучшить качество езды на велосипеде хотя бы на 1 %, то, сложив воедино эффект от всех падений, вы добьетесь весьма существенных улучшений».

Брейлсфорд и его команда начали с небольших изменений, которые должны были помочь сборной приблизиться к статусу профессиональной команды. Они изменили дизайн седла велосипедов, чтобы сделать его более удобным, и начали втирать в шины спирты, чтобы улучшить сцепление с дорогой. Они попросили велосипедистов надевать куртки с электрическим подогревом, чтобы обеспечить идеальную температуру мышц во время движения, и использовали биологические сенсоры для того, чтобы отслеживать, каким образом каждый спортсмен реагирует на ту или иную нагрузку. Команда исследовала различные ткани в аэродинамической трубе и пришла к выводу, что костюмы для гонок под открытым небом имеет смысл заменить костюмами для занятий на закрытых велотреках, поскольку они легче и имеют более обтекаемую форму.

Но они не остановились на этом. Брейлсфорд и его команда продолжали поиски вариантов улучшений хотя бы на 1 % во всех сферах, которые раньше оставались без внимания или казались не очень перспективными с точки зрения усовершенствований. Они тестировали разные типы массажных гелей, чтобы проверить, какой из них быстрее восстанавливает мышцы. Они наняли врача, который научил каждого спортсмена правильно мыть руки, чтобы избежать респираторных вирусных заболеваний. Они выбрали оптимальный тип матраса и подушки для каждого спортсмена, чтобы обеспечить полноценный отдых ночью. Они даже покрасили изнутри белой краской грузовик, принадлежавший команде; это позволило выявлять самые небольшие частицы грязи, которые в обычной ситуации оставались бы незамеченными, но могли отрицательно сказаться на работе идеально настроенного механизма велосипеда. Когда это и сотни других незначительных улучшений были внедрены в жизнь, результаты не заставили себя ждать.

Всего через пять лет после назначения Брейлсфорда британская сборная лидировала в шоссейных и трековых гонках на Олимпийских играх 2008 года в Пекине, где спортсмены, к всеобщему удивлению, завоевали 60 % золотых медалей. Четыре года спустя, на Олимпийских играх в Лондоне, британцы выступили еще лучше, поставив девять олимпийских и семь мировых рекордов.

В том же году Брэдли Виггинс стал первым британским велосипедистом, который одержал победу в Тур де Франс. Через год его товарищ по команде Крис Фрум

также выиграл эту гонку, а затем закрепил свой успех серией побед в 2015, 2016 и 2017 годах: благодаря ему команда одержала пять побед в Тур де Франс в течение шести лет!

В течение 10 лет — с 2007 по 2017 год — британские велосипедисты одержали 178 побед в мировых первенствах, завоевали шестьдесят шесть золотых медалей на Олимпийских и Паралимпийских играх и пять раз стали победителями Тур де Франс; этот успех является самым значительным в истории велосипедного спорта¹.

Как это стало возможным? Как команда, состоявшая из рядовых спортсменов, смогла стать чемпионом мира благодаря крошечным изменениям, которые на первый взгляд давали весьма скромный эффект? Почему незначительные изменения приводят к таким выдающимся результатам и как можно применить такой подход к собственной жизни?

Почему небольшие привычки приводят к большим результатам

Очень просто переоценить важность одного решающего момента и недооценить роль небольших изменений, которые происходят на ежедневной основе. Слишком

¹ Когда эта книга готовилась к публикации, появилась новая информация о Британской федерации велоспорта. С моими размышлениями по этому вопросу вы можете ознакомиться здесь: atomichabits.com/cycling.

часто мы убеждаем самих себя в том, что заметный успех требует заметных усилий. Неважно, идет ли речь о диете, создании бизнеса, написании книги, победе на соревнованиях или достижении любой другой цели — мы подвергаем себя серьезному давлению, чтобы достичь потрясающих улучшений, о которых все будут говорить.

Вместе с тем улучшение на 1 % не очень заметно, — а в каких-то случаях *незаметно* вообще, — но при этом оно может быть намного важнее, особенно в долгосрочной перспективе. Эффект, которого можно достичь с течением времени благодаря незначительным изменениям, может быть поразительным. Арифметика в данном случае такова: если сможете совершенствоваться всего на 1 % каждый день в течение одного года, к концу этого периода вы станете в 37 раз лучше самого себя — каким вы были в начале этого пути. И наоборот — если в течение года будете каждый день становиться на 1 % хуже, вы деградируете практически до нулевой отметки. То, что начинается как небольшая победа или незначительное поражение, постепенно приобретает более существенные формы.

Привычки — производная процесса самосовершенствования. Таким же образом, как сумма денег на банковском счете увеличивается за счет начисления процентов, положительный эффект привычек аккумулируется по мере их повторения. На ежедневной основе вам может казаться, что эффект весьма незначительный, однако по истечении нескольких месяцев или года

НА 1% ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На 1% хуже каждый день в течение года. $0,99^{365} = 0,03$

На 1% лучше каждый день в течение года. $1,01^{365} = 37,78$

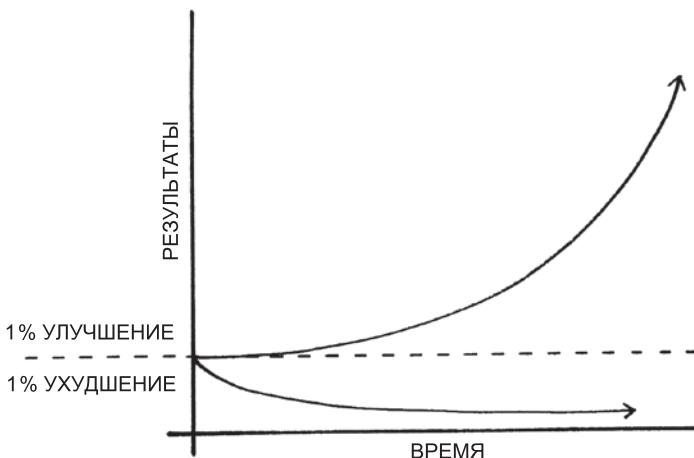


Рис. 1. Однопроцентное улучшение каждый день. Аккумулированный эффект маленьких привычек в долгосрочной перспективе. Например, если вы сможете совершенствоваться всего на 1% каждый день, через год достигнете результата, в 37 раз превышающего исходные показатели

вы увидите поистине ошеломляющий результат. Только оглядываясь назад через два года, пять или даже десять лет, вы осознаете очевидную ценность хороших привычек и отрицательное воздействие плохих.

Это довольно сложная концепция для того, чтобы применять ее в повседневной жизни. Мы часто пренебрегаем небольшими изменениями, поскольку они

кажутся незначительными в конкретный момент времени. Если сейчас вы сэкономите немного денег, то не станете миллионером. Если сходите в спортзал три дня подряд, не приобретете великолепную спортивную форму. Если сегодня вечером выделите час времени на занятия китайским, не выучите язык. Мы совершаем небольшие изменения, но результаты никогда не приходят быстро — и это часто приводит к тому, что мы возвращаемся назад, к заведенному порядку. К сожалению, низкая скорость трансформации облегчает для нас следование плохим привычкам. Если сегодня вы едите вредную и калорийную пищу, весы не покажут существенных изменений. Если вы сегодня работаете допоздна и игнорируете свою семью, близкие люди простят вас. Если вы долго «раскачиваетесь» и откладываете новый проект до завтра, то, как правило, у вас остается запас времени на то, чтобы завершить его в установленные сроки. Последствия единичного решения довольно сложно оценить.

Но если мы повторяем всего 1 % ошибок день за днем, постоянно воспроизводя неправильные решения, повторяя крошечные недочеты, находя разумные объяснения и оправдания своим действиям, наш ежедневный и, казалось бы, несущественный выбор может привести к крайне негативным результатам. Это аккумуляция множества неверных шагов — отклонение на 1 % здесь и там — в конечном счете приводит к серьезным проблемам.

Эффект, вызванный изменением привычек, подобен результату изменения маршрута самолета все-

го на несколько градусов. Представьте, что вы летите из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк. Если после вылета из Лос-Анджелеса пилот скорректирует курс всего на $3,5^\circ$ южнее, вы приземлитесь в Вашингтоне вместо Нью-Йорка. Такое незначительное изменение вряд ли будет заметно при взлете — нос самолета сдвинется всего на несколько футов, — но когда оно будет масштабировано с учетом размеров США, полет завершится в сотне миль от первоначального пункта назначения¹.

Аналогичным образом небольшое изменение ежедневных привычек может направить жизнь в совсем другом направлении. Результат выбора в пользу совершенствования или ухудшения на 1 % кажется незначительным в данный момент времени, однако в долгосрочном периоде, сопоставимом с жизнью человека, совокупность таких ситуаций выбора определяет разницу между тем, кто вы есть в данный момент времени, и тем, кем вы могли бы быть. Успех — продукт ежедневных привычек, а не масштабных изменений, совершаемых один раз в жизни.

Исходя из этого, не очень важно, насколько вы успешны или неуспешны в данный момент. Самое важное — это

¹ Я поднапрягся и действительно сделал необходимые расчеты. Вашингтон расположен на расстоянии примерно 362 км от Нью-Йорка. Предположим, что вы летите на Boeing-747 или Airbus A380 и меняете курс на $3,5^\circ$ на вылете из Лос-Анджелеса. Это изменение приводит к тому, что нос самолета отклоняется от первоначального направления на 2–2,5 метра. Незначительное отклонение может привести к весьма существенному изменению места назначения.

то, насколько привычки способны привести вас на путь успеха. Вы должны в гораздо большей степени беспокоиться о траектории развития, а не о достигнутых на данный момент результатах. Если вы миллионер, но при этом ваши ежемесячные траты превышают доходы, то вы находитесь на неправильной траектории развития. Если ваши привычки тратить деньги не изменятся, вы придетете к плохому результату. И наоборот, если вы изменитесь и начнете каждый месяц экономить даже небольшую сумму, то встанете на путь, который приведет к финансовой свободе, даже если вы будете двигаться медленнее, чем хотелось бы.

Достижения представляют собой отложенную проекцию привычек. Ваше финансовое состояние — результат привычек в отношении денег. Ваш вес — результат пищевых привычек. Ваши знания — результат привычек в отношении обучения. Беспорядок и хаос в доме — результат привычек в отношении уборки. Вы получаете то, что регулярно повторяете.

Если вы хотите предсказать, к чему придетете в конце жизни, вам достаточно лишь проследить траекторию крошечных достижений и крошечных потерь — и вы увидите, в какую картину сложатся ваши ежедневные привычки через десять или двадцать лет. Вы каждый месяц тратите меньше, чем зарабатываете? Посещаете спортзал каждую неделю? Читаете книги и узнаете что-то новое каждый день? Эти крошечные сражения с самим собой определяют ваше будущее «я».

Время увеличивает разрыв между успехом и провалом. Оно многократно увеличивает те результаты, к которым вы прикладываете усилия. Хорошие привычки делают время союзником. Плохие привычки делают его врагом.

Привычки — это обоюдоострый меч. Плохие привычки могут привести к деградации и упадку так же легко, как хорошие привычки могут способствовать развитию; именно поэтому внимание к деталям является критически важным. Вы должны понимать, как работают привычки и как вы можете управлять ими для собственного процветания; это поможет избежать опасной стороны лезвия этого «меча».

ТАБЛИЦА 1. ПРИВЫЧКИ МОГУТ РАБОТАТЬ НА ВАС ИЛИ ПРОТИВ ВАС

Позитивное воздействие	Негативное воздействие
<p>Продуктивность накапливается. Выполнение одной дополнительной задачи является небольшим достижением в конкретный день, но в рамках всей карьеры это достижение имеет гораздо больший вес. Эффект от автоматизации рутинной задачи или овладения новым навыком может оказаться еще более значительным. Чем больше задач вы можете выполнить не задумываясь, тем больше у вас свободы для того, чтобы сконцентрироваться на других сферах</p>	<p>Стресс накапливается. Недовольство от задержки в пробке. Тяжесть родительских обязанностей. Беспокойство о том, как свести концы с концами. Переживания из-за повышенного кровяного давления. Взятые по отдельности, все эти хорошо знакомые нам причины стресса поддаются воздействию и нейтрализации. Но если связанные с ними переживания делятся годами, небольшие стрессы могут привести к серьезным проблемам со здоровьем</p>