



Как договориться с собой о привычках, которые работают 24/7

Анпилогова Мария Владимировна

HR-эксперт, карьерный консультант, тренер и методист проектов для НКО

Москва, 20–25 ноября 2025
<https://congress-vsp.ru/xvi/>



Давайте познакомимся

Карьерный консультант, HR-эксперт,
тренер

20+ лет опыта в управлении персоналом, из
них 10+ лет на руководящих позициях

30+ лет опыта в некоммерческих
организациях

17+ лет опыта карьерного
консультирования

4 года разработчик, тренер, куратор в
проектах ВСП

4 года ответственный пациент

3 года – привыковнедряльщица



О ЧЕМ БУДЕМ ГОВОРИТЬ, ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ

- Из каких элементов состоит привычка
- Триггеры – для хороших и для плохих привычек
- Цели жизненные и проектные
- Как себя вознаграждать???





СОБИРАЕМ ПРИМЕРЫ ПРИВЫЧЕК

XVI Всероссийский
конгресс
пациентов
congress-vsp.ru/xvi/

АГИТИРУЕМ ЗА ВНЕДРЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Достижения как правило представляют собой отложенный результат привычек.

Если нет значительных внешних факторов, которые встречаются в очень небольшом числе случаев, то на ваш текущий статус влияют именно ваши привычки.

- Ваше финансовое состояние – результат привычек в отношении денег
- Ваш вес – результат пищевых привычек
- Ваши знания – результат привычек в отношении обучения
- Порядок или хаос в делах – результат привычек в отношении планирования и контроля
- Ваше физическое состояние – результат следования рекомендациям врачей

**Результаты зависят не от того, что знаем,
а от того, что делаем регулярно**

ОНЛАЙН-КУРС «ВНЕДРЯЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Проект «Ответственный пациент»

Курс с базовой теорией

Мини-курсы

- «Сон»
- «Вода»
- «Еда»
- «Физическая активность»
- «Убираем вредные привычки»



Слово участникам курса

ЭЛЕМЕНТЫ ПРИВЫЧКИ

У привычки должны быть

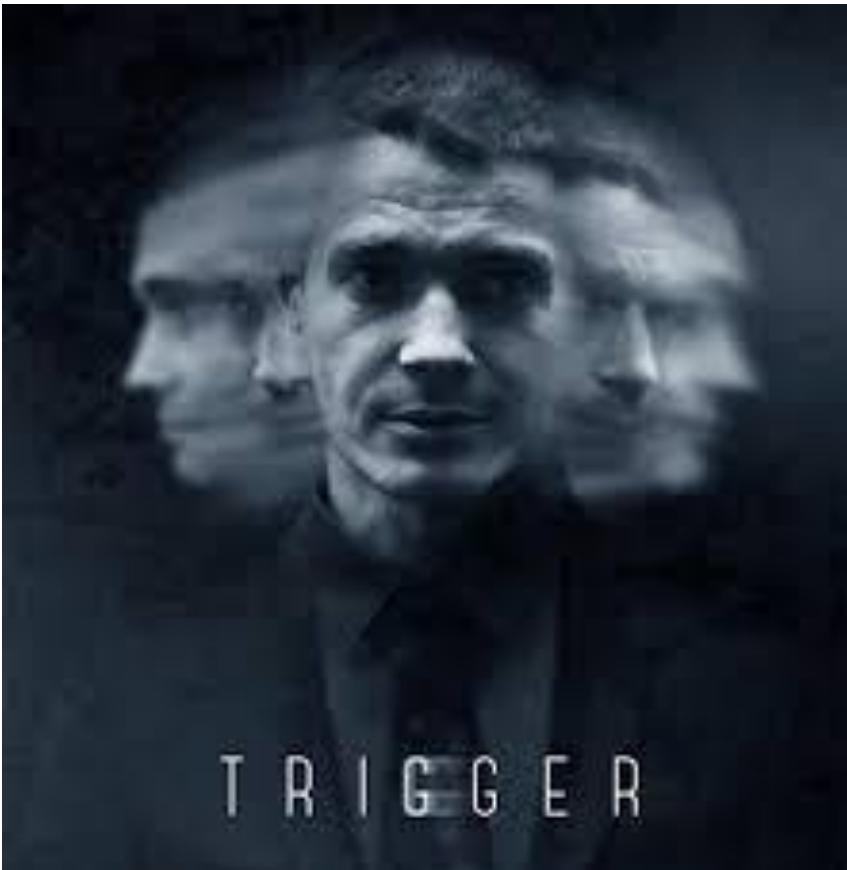
- **Начало/триггер** – явно выраженное действие
- **Действие** – простое и несложное
- **Измеримый итог** – образ результата, к которому стремимся. В начале - минимальный результат, который постепенно вырастает
- **Награда** – подкрепление выполнения нужного действия



Проверено на себе

- Перед тем, как встану с кровати
- Минимум 5+5 упражнений на пресс
- Зарядка сделана, постепенно довела до 20 упражнений + растяжка

ЧТО ТАКОЕ ТРИГГЕР



Триггеры — это внешние импульсы, которые определяют наши реакции и поведение.

НА КАКОЙ ТРИГГЕР ВЫ ВСЕГДА РЕАГИРУЕТЕ?

- Сообщения о скидках в любимом магазине
- Звук уведомления о сообщении в мессенджере
- Телефонный звонок
- Картинки с котиками
- Похвала от значимого человека



КАКОЙ ТРИГГЕР ЗАПУСКАЕТ ВАШУ ПРИВЫЧКУ?



ИДЕАЛЬНЫЙ ТРИГГЕР

- внешнее событие
- сформировавшийся автоматизм
- будильник (???)



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ТРИГГЕРА

Что происходит, если между триггером и действием вклинилось что-то ещё?



Сравните

Есть днем больше овощей

- Когда днем (перекусы или обед)?
- Где возьму овощи?
- В какой форме – целый овощ/салат/кусочки?

Когда готовлю утренний чай, то нарезаю морковь в виде палочек для перекуса в течение дня, укладываю в форму и беру с собой на работу

Между триггером и привычкой не должно быть никаких других действий

Триггер должен быть максимально конкретным

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ ПРО ТРИГГЕРЫ

Храним вещи там, где начинаем привычку – делаем доступными и заметными



ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ ПРО ТРИГГЕРЫ

Используем удобную в использовании вещь как триггер/ для реализации привычки



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Что может быть хорошим триггером для вас?



ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ ПРО ТРИГГЕРЫ

Хотим убрать вредную привычку – убираем триггер!

Уменьшаем заметность или доступность триггера

- Перевести смартфон в черно-белый режим
- Держать смартфон экраном вниз
- Не держать дома сладкого больше, чем на 1 прием
- Из стандартной пачки сигарет убрать 1-2 сигареты, сломать и выбросить



Удаляем триггер

- Выключить уведомления о сообщениях
- Закрывать мессенджеры после отправки сообщения
- Держать смартфон на зарядке в другой комнате
- Цифровой детокс на 1 день в неделю
- Удалить игру, особенно если телефон завис или трудности с обновлением
- Не покупать печенье, а купить морковку и нарезать
- Ходить по другой дороге мимо кофейни

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ ПРО ТРИГГЕРЫ

«НАЗВАТЬ ВСЛУХ»

Если называем вслух действие, приводящее к реализации вредной привычки, то получаем осознание + остановку действия

- Я собираюсь съесть еще одно печенье. И это не полезно для меня.
- Я проверяю сообщения в мессенджере. На самом деле мне надо сделать рабочий звонок
- Я собираюсь пойти выкурить сигарету, потому что позвала коллега. И я не знаю, как сказать, что теперь не курю



В одной из 10 ситуаций может не сработать –
если вы устали/ голодны/ находитесь в сниженном настроении

Но в 9 ситуациях вы сможете остановить вредную привычку!

ЗАДАНИЕ В ПАРАХ

Расскажите о своей вредной привычке

Какой триггер у этой привычки?

Как можно минимизировать триггер?

- Уменьшаем заметность или доступность триггера
- Удаляем триггер
- Называю вслух, что делаю и что на самом деле нужно делать



МИКРО-ДЕЙСТВИЕ

Микродействия — это небольшие свершения, которые не потребуют от вас почти никаких усилий и не займут больше 2-5 минут.

Выделите минимально возможное действие и прицепите его, как вагончик, к предыдущему вагону — триггеру



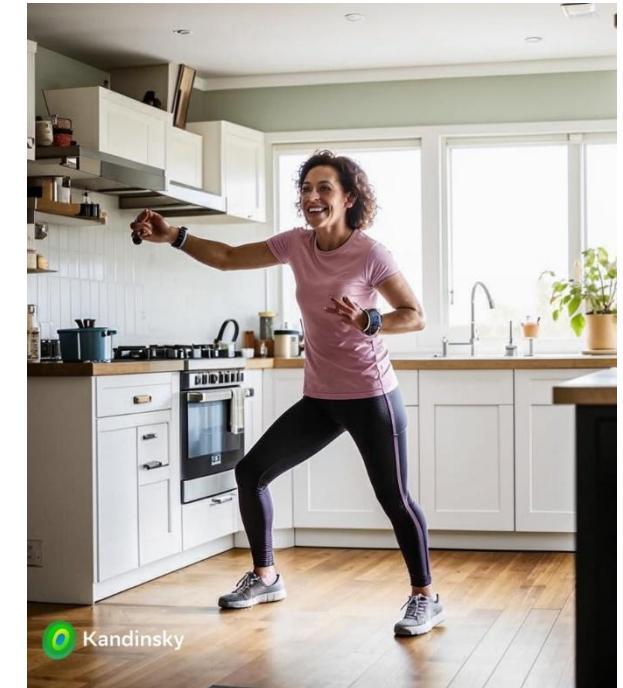
МИКРОДЕЙСТВИЕ - ЭТО НЕ СТРАШНО

Внедрить привычку продолжительностью 1 час очень сложно. Слишком большая цель – пугает и не вызывает желания делать.

Думать надо о маленьком действии, которое запускает процесс. Найти действие, которое инициирует процесс в строго нужную сторону.



- Налить воду в ведро и вымыть пол в одной комнате
- Сделать 10 приседаний
- Вечером отложить телефон и прочитать в книге 2 страницы
- Делать 2 глотка воды, каждый раз заходя на кухню
- Выходить из автобуса на 1 остановку раньше и идти пешком



ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Мы выбираем и делаем то, что приносит нам самые приятные ощущения, самую пленительную награду, которая побеждает в соревновании всех прочих наград.

5 выученных английских глаголов или 10 отжиманий всегда проиграют сериалу или соцсетям

Что делать? Создать свои награды, конечно.



- Повесьте трекер привычек и закрашивайте день, в который вы выполнили нужное действие.
- Кладите X рублей в копилку за каждое действие. Напишите на копилке, на какую не необходимую, но приятную вещь вы копите
- Перебирайте «четки» или перекладывайте мелкие предметы, когда сделаете нужное действие
- Еда – самое мощное подкрепление.

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕМ ДЛЯ ВАС?



ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕМ ДЛЯ ВАС?

социальное одобрение – важно рассказать о том, что вы сделали своим друзьям, коллегам, другим пациентам для поддержания рекомендованного образа жизни или при внедрении привычки.

чувство победы или мастерства – появляется, когда с чем-то справились (задача выполнена, мозг выделяет дофамин, вы удовлетворены).

удовольствие от новизны - когда происходит выход на новый уровень знаний/умений или от получения инсайта или когда просто получаете какую-то новую информацию. Именно это жажда новизны подкрепляет привычку листать соц.сети и проверять сообщения в мессенджерах.

понимание прогресса и вложенных сил – отслеживать прогресс в собственных усилиях, создавать единую неразрывную цепочку из отметок о выполненных действиях. Эти инвестиции времени и сил в формирование привычки привязывают нас к нужному действию, повышают ценность действия. Поэтому важно не прерывать выполнение привычки больше, чем на 1 день и важно возвращаться к привычке, даже если обстоятельства не позволили её реализовать.



- Посты в соцсетях
- Скриншоты шагомера
- Фото трекера привычек
- «Галочки» в списке выполненных дел/ в трекере привычек
- Новое упражнение для зарядки
- Новый полезный рецепт
- Время на соцсети
- Непрерывная цепочка в трекере привычек
- Понимание прироста упражнений
- Осознание качества жизни

ЧТО ТАКОЕ ТРЕКЕР



ЧЕК-ЛИСТ «Рекомендованный образ жизни»

месяц _____		
прошедший месяц	действия	текущий месяц
	Я делаю зарядку каждый день	
	Я хожу пешком более 5000 шагов	
	Я придерживаюсь своей диеты	
	Я ложусь спать не позднее 23 ч.	
	Я встаю рано и без будильника	
	Я откладываю телефон за 1 час до сна	
	Я измеряю давление каждый день	
	Я выполняю назначения врачей	
	Я регулярно принимаю назначенные лекарства	

ИТОГО



0-12



13-20



более 21

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ



ЗНАНИЕ
ДЕЙСТВИЕ
РЕЗУЛЬТАТ

Трекер полезных привычек

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Вода



QR
КОД

инструкция
инструкция
инструкция



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

congress-vsp.ru/xvi/



СОБИРАЕМ ПРИВЫЧКУ

- Триггер
- Микро-действие
- Вознаграждение



ПОДВОДИМ ИТОГИ

ПРИВЫЧКИ

Компетенции





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

congress-vsp.ru/xvi/