



Навык «Если... то...»

Как превратить полезное действие в привычку



Техника «Если... то...» (Implementation Intentions) помогает заранее решить, что именно вы сделаете в определённой ситуации.

Чем меньше решений приходится принимать в моменте, тем легче начать действовать. Вместо того чтобы надеяться, что вы «не забудете», вы заранее создаёте **понятный план действий**.

ЕСЛИ

Если...

Когда произойдёт эта ситуация:

.....

.....



ТО

Тогда я...

Я сделаю следующее действие:

.....

.....



Сделайте план максимально конкретным



Где это произойдёт?

.....

.....



Когда?

.....

.....



Какое первое действие займёт меньше одной минуты?

.....

.....



Почему это важно именно для меня?

.....

.....



Если что-то помешает...

Если возникнет препятствие:

.....

.....



Тогда я:

.....

.....



Моя награда ☀️

Когда получится выполнить план, я...

.....

.....



ПРИМЕРЫ

Если...

Тогда я...

Если я ставлю чайник утром



то сразу принимаю лекарства.

Если я открываю ноутбук



то сначала открываю список задач.

Если заканчиваю обед



то сразу загружаю посудомоечную машину.

Если прихожу домой



то сразу кладу ключи на место.

