



Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1
«ОНЛАЙН МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ –
ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

ПОЧЕМУ ПРИВЫЧКИ НЕ ВНЕДРЯЮТСЯ

Эксперт:

Ивлева Галина Владимировна

Руководитель проекта
«Мастерская достижения целей»,
блогер, бизнес-тренер

16 мая 2026 года

Приоритеты

**Человек на первое место ставит
не «что», а «когда».**

Что я хочу получить и когда я хочу это получить


- Похудеть к лету.
- Прийти в форму к какому-то событию.
- Запустить блог к началу продаж.

При внедрении
привычек

ЧТО

гораздо
важнее, чем

КОГДА



Привычка выбрана
«от фонаря», а не под
настоящую цель




Красивый метод
вместо рабочего

Хочешь иметь —
делай простые вещи.
Скучные, банальные,
но ведущие к результату.

Простые, скучные привычки

- Ставить телефон на зарядку в соседней комнате
- Включать режим «работа» на телефоне
- Выходить из дома после ужина




Люди пытаются внедрить
не действие, а что-то слишком
большое и абстрактное

Но вы не можете
внедрить
привычку думать.


Вы можете внедрить привычку
каждый день в определенное время
закрываться в комнате, открывать
файл
и садиться за текст.

Жадность

Одна привычка – это
слишком мало,
это несерьезно!




Пока вы думаете о десяти
привычках,
вы не фокусируетесь на одной.



Переходите к следующей
привычке,
когда первая стала именно
привычкой.

Человек сам поощряет
то, от чего хочет уйти



Самый частый способ
поощрения —
рационализация.

**«Один раз живем, что,
я не могу после тяжелого дня
посмотреть, что мне хочется?»**

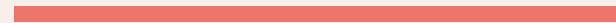
**Что поощряется,
то повторяется**

Подмена делания покупкой


Чтобы сработало

- Чтобы быть в форме, надо не купить карту в фитнес-клуб, а ходить на тренировки.
- Чтобы крем работал, его надо не купить, а наносить.
- Чтобы получить эффект от витаминов, их надо не купить, а пить

Покупка дает
ощущение контроля.



Мы сильно копируем
других людей.



Привычки окружения проникают
в нас
и становятся нашими
привычками.

Связывать результаты

- Не с магией
- Не с талантом
- Не с врожденной уникальностью
- А с конкретными привычками

Что поможет внедрить привычку

**Шаг нулевой, о котором часто забывают.
Убрать лишнее**

**Надо перестать лить воду
в дырявое ведро.**

**Шаг первый. Сначала цель, потом
привычка**

Одно!

Шаг второй. Выбрать одну привычку

**Надо искать «нулевого пациента» –
то, что влияет на все остальное.**

**Шаг третий. Принять решение,
что это с вами надолго**

**Привычка — это
предзаписанный выбор.**

**Шаг четвертый.
Сделать действие максимально простым**

**Чем медленнее,
тем в итоге быстрее.**

**Шаг пятый. Привязать действие
к уже существующей рутине**

**Включил чайник —
взял лекарство.**

Шаг шестой.
Подключить среду

Сила воли — свойство
не только личности,
но и среды.


Нужное должно быть
под рукой.

Шаг седьмой. Не путайте приверженность с жесткостью

- Не хватает времени — сократите задачу.
- Не хватает энергии — сделайте легкий вариант.
- Нет сил писать большой пост — напишите короткую заметку.
- Но сделайте это сегодня.

Что делать,
если произошел срыв

Срыв — это
нормально.



Надо откатиться
на два шага назад