

10 самых частых ошибок в изменении поведения

и некоторые способы
их исправления

№ 1

Полагаться в долгосрочных изменениях на силу воли

Представьте, что силы воли не существует.
Это шаг №1 к лучшему будущему

№2 Пытаться делать большие прыжки вместо детских шажочков

Стремитесь к крохотным успехам – одному за другим

№3 Игнорировать то, как окружение влияет на поведение

Измените свое окружение
и вы измените свою жизнь

№4 Пытаться остановить прежний образ действий вместо того чтобы создавать новый

Концентрируйтесь на действиях,
а не на попытках не делать что-либо

№5 Возлагать вину за провалы на нехватку мотивации

Сделайте так, чтобы было проще следовать нужному образу действий

№ 6 Недооценивать силу триггеров

Никакое поведение не происходит
без триггеров

№ 7

Верить, что информация
ведет к действиям

Мы, люди, не настолько рациональны

№ 8

Фокусировать внимание на абстрактных целях, а не на конкретном поведении

Абстрактно: похудеть.

Конкретно: совершить сегодня пешую прогулку продолжительностью 15 минут.

№ 9

Стремиться изменить
поведение навсегда,
а не на короткое время

Ограничение времени дает лучший результат,
чем попытки изменить что-то «навсегда»

№ 10

Быть уверенными, что
изменение поведения –
сложная штука

Изменение поведения – не такая уж сложная
штука, когда у вас есть правильный процесс

Авторы:

BJ Fogg, Kara Chanasyk, Margarita Quihius, Neema Moraveji,
Jason Hreha, Mark Nelson

Stanford University's Persuasive Tech Lab

<http://captology.stanford.edu>

Оригинал:

<http://www.slideshare.net/captology/stanford-6401325>

Перевод: 2013, Казарин В.В.