

# 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 уверенным, 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.