

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ЭКСПЕРИМЕНТ И В ЧЕМ ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА?	9
1.1. Понятие эксперимента	9
1.2. Виды экспериментов	17
1.3. В чем преимущества эксперимента?	22
Глава 2. КАК ПРОВОДИТЬ ЭКСПЕРИМЕНТ, ЧТОБЫ ОН ПРИНЕС МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ	35
2.1. Эксперимент не должен наносить вреда вам и другим людям.	35
2.2. Экспериментируйте с одним фактором	46
2.3. Исключите влияние третьих факторов	49
2.4. Определите оптимальную длительность эксперимента.	57
2.5. Подготовьтесь к эксперименту	59
2.6. Поддерживайте мотивацию в течение эксперимента.	68
Глава 3. КАК ВЫБРАТЬ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНУЮ ТЕМУ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТА?	73
3.1. Общие рекомендации по выбору темы	73
3.2. Комплексный подход к выбору темы эксперимента.	80

Глава 4. КАК ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	88
4.1. Что нужно отслеживать при проведении эксперимента.....	89
4.2. Как сделать оценку результатов более объективной.....	98
4.3. Распространенные причины искажения результатов экспериментов и способы их предотвращения.....	103
Глава 5. ЭКСПЕРИМЕНТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ	110
5.1. Общие рекомендации.....	110
5.2. Вода	117
5.3. Движение	121
5.4. Кислород	125
5.5. Сон	127
5.6. Ритмичность.....	132
5.7. Питание	135
5.8. Другие факторы	138
Глава 6. ЭКСПЕРИМЕНТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ ВНУТРИ ДОМА И СЕМЬИ	140
6.1. Дом	140
6.2. Отношения с партнером	144
6.3. Отношения с детьми	149
Глава 7. ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА РАБОТЕ И В БИЗНЕСЕ ...	156
7.1. Для подчиненных или самозанятых.....	157
7.2. Для руководителей или владельцев бизнеса....	176
Глава 8. ЭКСПЕРИМЕНТЫ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ ...	195
8.1. Улучшение навыков общения с людьми.....	196
8.2. Развитие когнитивных, творческих, организационных и других способностей.....	199
8.3. Улучшение навыков управления эмоциями и сознанием	204
8.4. Духовный поиск и развитие	216
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	220

ВВЕДЕНИЕ

До недавнего времени эксперимент был прерогативой ученых. Возьмем, к примеру, зависимость продуктивности человека от продолжительности его сна. Ученые разделят участников на две группы: первая на протяжении двух недель будет спать только 4 часа в день, а вторая – 6–8. Затем они проанализируют результаты и представят общественности сделанный вывод: «Более продуктивны те, кто спит 8 часов, а работоспособность спящих по 6 часов сравнима с человеком в состоянии алкогольного опьянения». Однако согласитесь ли с этим лично вы? Всегда найдутся как те, кому достаточно и шести часов сна, так и те, кому для хорошего самочувствия необходимо больше восьми. Все мы индивидуальны, и ни один ученый не может со стопроцентной уверенностью сказать, что правильно именно для вас.

Многочисленные блогеры, журналисты, писатели и обычные люди используют эксперимент для того, чтобы найти к себе подход. Год продуктивности, год счастья дома, год интима, биохакинг – этих тем касаются не только в отдельных статьях, но и в популярных книгах. Однако если мы можем вдохновиться опытом их авторов,

то воспользоваться их выводами в собственной жизни у нас вряд ли получится. **Мы все уникальны. У каждого человека есть вопросы, на которые можно ответить только посредством получения собственного опыта.**

Эксперимент вдохновляет, мотивирует и захватывает, а при правильной подготовке и проведении может стать началом уникальных жизненных изменений. Сделав то, чего вы никогда еще не делали, вы сможете получить то, чего никогда не имели. В этой книге мы предлагаем узнать секреты проведения эффективного эксперимента и вдохновиться опытом реальных людей, которым удалось кардинально изменить свою жизнь! Как сказал философ Ральф Уолдо Эмерсон: «Не будь слишком робким... в своих действиях. Вся жизнь – эксперимент. Чем больше экспериментов вы проведете, тем лучше».

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ЭКСПЕРИМЕНТ И В ЧЕМ ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА?

1.1. ПОНЯТИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Елене Д. всегда твердили, что она слишком добрая. Всю жизнь она прятала это качество, думая, что таких людей считают слабыми. Однажды, в рамках одного обучения, она решила провести эксперимент, сделав особый акцент на развитии доброты как своей сильной стороны. Проявить ее она захотела на работе, где это сделать, по ее мнению, было сложнее всего.

Елена работала в крупной финансовой компании с устоявшейся корпоративной культурой, сдержанностью в человеческих отношениях и атмосферой, где нужно постоянно «держат лицо» и тщательно управлять эмоциями. Ей очень хотелось вписать в эту картину доброту, но Елена не представляла как.

В один из дней экспериментальной недели у нее состоялся откровенный разговор с коллегой: оказалось, что муж той был болен раком и нуждался в дорогостоящей терапии, на которую не хватало средств – они отдали все, что у них было, в том числе продав кварти-

ру. На следующий день у Елены созрело рискованное решение: пользоваться корпоративной почтой в личных целях было запрещено, а рассылать письма всем сотрудникам – тем более, но этот риск был ничем по сравнению с человеческой жизнью. Она написала письмо с просьбой собрать средства для лечения мужа коллеги и отравила его всем сотрудникам компании, написав в теме письма: «Время добрых дел». Уже через полчаса на счет карты поступило 246 тысяч рублей. Сработал не только стиль изложения письма, но и безупречная репутация Елены. В результате ей удалось собрать существенную сумму, которой хватило не только на терапию, но и на погашение части долгов.

Последствия не заставили себя ждать, и уже через неделю Елену пригласили на встречу с высшим руководством. Тема ее не была обозначена. Елена думала, что ей сообщат об увольнении, поскольку были нарушены принципы корпоративной этики, но ошиблась. Ее «Время добрых дел» было замечено руководством, и это вдохновило их на создание благотворительного проекта, развитие которого поручили Елене. Она была вольна делать это по своему усмотрению, главной целью оставалось оказание помощи всем, кто в ней нуждается.

С тех пор Елена не считала доброту слабостью. Наоборот, она сделала это качество своей путеводной звездой и теперь занимается тем, что позволяет ей реализовать свою миссию – помогать людям, – и приносит ей максимальное удовольствие!

Целью эксперимента Елены было изменение некоего условия (активировать качество «доброта»), сохраняя неизменными все другие (в остальном ее жизнь осталась прежней), и наблюдение за результатами. Таковыми стали сбор средств на лечение мужа коллеги и смена должно-

сти на ту, в которой она видела свое призвание. В случае Елены недельный эксперимент имел глобальные позитивные последствия для ее жизни, и это – не единственное его преимущество.

Психологи и блогеры обожают эксперименты, потому что люди, как правило, реагируют на них не самым очевидным образом, выдавая ничем не прикрытую правду. **Многие из наших предположений о собственном поведении или мировоззрении других людей часто не подтверждаются на практике!**

ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ

Близнецы Тернер, известные английские блогеры (theturnertwins.co.uk), решили проверить на себе, какая диета лучше: веганская или плотоядная (мясоедская). Благодаря тому, что они являются близнецами, ведут одинаковый образ жизни, а для замеров различных показателей привлекали ученых, сравнение их результатов весьма показательно. В течение 12 недель один из близнецов, Хьюго, придерживался веганской диеты (полное отсутствие продуктов животного происхождения), а другой, Росс, потреблял преимущественно мясо. Все остальные факторы образа жизни у них были идентичны, в том числе тренировки (5–6 раз) в неделю и количество потребляемых калорий.

В результате эксперимента у Хьюго произошло изменение состава тела – килограмм жира перешел в мышечную массу. Также у него снизился уровень холестерина в крови. По субъективным ощущениям он стал чувствовать себя более

энергичным и стабильным в эмоциональном плане. Единственный минус, который он отметил, – это снижение либидо, хотя, по его словам, оно также зависело и от других факторов.

У Росса процент жира в теле увеличился с 13% до 15%, уровень холестерина не изменился, а уровень сахара был нестабилен в течение дня, из-за чего испытуемый отмечал моменты высокой активности, которые вскоре сменялись усталостью.

По итогам эксперимента братья решили питаться более разнообразно и включать в жизнь веганские дни.

Эксперимент дает возможность попробовать что-то новое, и главная его цель – узнать, какими будут наши действия, мысли, эмоции и ощущения при определенном изменении в жизни. **Он дает возможность на личном опыте определить, что способно улучшить наше самочувствие и сделать жизнь счастливее.**

ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ

В автобиографической книге «Моя жизнь, или История моих экспериментов с истиной»¹ Махатма Ганди писал о том, как с помощью эксперимента вылечил плеврит (воспалительный процесс, охватывающий плевру, или оболочку, выстилающую

¹ Ганди М. Моя жизнь. или История моих экспериментов с истиной. М.: АСТ, 2020.

грудную клетку и обволакивающую легкие), которым заболел в Англии.

В тот период Ганди экспериментировал с питанием. Ел арахис, спелые и неспелые бананы, лимоны, оливковое масло, помидоры и виноград, притом полностью отказавшись от молока, злаков, бобов и некоторых других продуктов. Доктор Мехта, лечивший Ганди, уговаривал его вернуться к потреблению молока и злаков, но Ганди упрямо отказывался. Прекратить эксперимент означало для него отречение от собственных взглядов, которые он не считал ошибочными. Благодаря диете Ганди с каждым днем чувствовал себя лучше, несмотря на побочный эффект в виде слабости, которую он прогонял при помощи умеренных физических нагрузок. Несмотря на рекомендацию доктора соблюдать постельный режим, именно они постепенно возвращали его к привычному образу жизни, давали силы и способствовали восстановлению. Доктор посоветовал Махатме вернуться из Англии в Индию, обосновав это более благоприятными климатическими условиями, и Ганди к нему прислушался. Он вылечил плеврит и считал, что этому поспособствовала в первую очередь диета, но и вклада природных условий в выздоровление не отрицал.

Знаете ли вы:

- Что случится с вашими отношениями, если каждый день спрашивать у партнера: «Что я могу сделать, чтобы улучшить твою жизнь?»

- Как вы будете чувствовать себя, если в течение недели лечь спать не позднее 22:00?
- Как изменится ваше настроение, если каждый вечер вспоминать о трех позитивных моментах дня?
- Как изменится ваша продуктивность на работе, если делать небольшой перерыв каждые 1,5–2 часа и в это время спрашивать себя: «Что я могу сделать, чтобы эффективно отдохнуть и подзарядиться энергией?»
- Как изменится ваша жизнь, если вы будете заниматься тем, что вам по-настоящему нравится (хотя бы по 15 минут в день)?
- Как изменятся ваши отношения с ребенком (детьми), если вы перестанете применять в речи частицу «не»?

Все это можно узнать с помощью эксперимента.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Когда мы с мужем узнали, что мозг человека, особенно детский, не слишком эффективно воспринимает частицу «не», гораздо лучше реагируя на позитивные формулировки, то попробовали внедрить это в нашу жизнь. Так как мы не были уверены, что это принесет какую-либо пользу, мы устроили недельный эксперимент. Первые дни были сложными. Очень трудно переходить в общении с трех-четырехлетними детьми с привычных «не упади», «не разлей» и «без волшебного слова ты ничего не получишь» на «сиди прямо», «держи крепко стакан и, когда попьешь, поставь сюда»

и «скажи волшебное слово». Как оказалось, такими «негативчиками» наша жизнь была утыкана, как еж иголками. Разливать воду и падать дети не перестали, но в те моменты, когда я им говорила, куда поставить чашку или как держаться за стул, пока мы делаем свежавыжатый сок, их обычно хаотичные движения становились гораздо более направленными.

После недели эксперимента мы пришли к выводу, что говорить фразами без «не» с детьми гораздо более выгодно для конечного результата и нашего с мужем настроения. Но главным стало то, что за эти семь дней мы научились быстро менять формулировки на положительные и применяли их без напряжения, легко.

Мария Хайнц

Проведенные психологические эксперименты показали, что, несмотря на общие тенденции в поведении, каждый человек проявляет индивидуальные различия в реакциях на условия эксперимента, причем предсказать эти различия изначально так же сложно, как и общие тенденции. К примеру, эксперимент ученых Бхаттачарджи и Могильнер¹ показал, что пожилые люди больше наслаждаются простыми вещами, в то время как молодым людям нужен стимул посильнее. В то же время можно найти молодых людей, которым

¹ Bhattacharjee, A., & Mogilner, C. (2014). Happiness from ordinary and extraordinary experiences. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 1-17.

для ощущения счастья будет достаточно красивого пейзажа, а также пожилого человека, которого устроит путешествие лишь в место, где он еще не был. У каждого из нас наблюдается индивидуальная реакция как на простые вещи, так и на экстраординарные события, причем их распределение по этим категориям тоже будет зависеть от личных установок и приобретенного опыта.

Мы не можем быть уверенными в действии или отсутствии действия на нас определенного условия, пока не испробуем его на себе.

Чем эксперимент лучше наблюдения и измерения?

Эксперимент является таким полезным средством изучения и внедрения изменений, так как позволяет «активным» методом изучать реальность. Если сравнить его с наблюдением (когда мы просто отслеживаем свое состояние) или измерением (когда мы, допустим, проходим психологический тест или взвешиваемся), то только эксперимент позволяет ответить на вопрос, «почему» это происходит так, а не иначе.

Например, с помощью теста вы определили, что у вас повышен уровень тревожности, а потому решили установить, какие факторы влияют на этот показатель. С одной стороны, можно наблюдать и измерять свое состояние на протяжении дня, но одно лишь наблюдение не позволит вам понять, почему в определенные дни тревожность повышается, а в другие беспокоит заметно меньше. Вы сможете лишь делать предположения, в то время как эксперимент позволит наверняка узнать причину волнения. Например, вы заметили, что

после просмотра новостей по телевизору становитесь более тревожным. Чтобы подтвердить наблюдение, вы отказываетесь от их просмотра на неделю, сохраняя неизменными другие обстоятельства вашей жизни, а затем снова измеряете уровень тревожности. Если он существенно снизился, то одну из причин тревожности можно считать установленной.

Является ли челлендж экспериментом?

Challenge в переводе с английского означает «вызов». Его часто применяют к ситуациям, в которых люди с помощью силы воли пытаются сделать что-то необыкновенное, то, чего они обычно не делают, например облиться ледяной водой или пройти по горящим углям. С одной стороны, это нечто новое, с другой – не похоже на эксперимент. Исход челленджа предопределен. В процессе человек проверяет лишь силу воли – «могу» или «не могу». Эксперимент же может дать самые непредсказуемые результаты. Если вы начинаете вставать в пять утра, чтобы понять, будет ли данный фактор позитивно влиять на ваше настроение и продуктивность, то это – не челлендж, а эксперимент, хотя и здесь сила воли тоже пригодится.

1.2. ВИДЫ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

В психологии выделяют два основных вида экспериментов:

- исследовательский (поисковый);
- подтверждающий эксперимент.

Первый проводится, когда наличие причинно-следственной связи между фактором, на который мы воздействуем, и ожидаемым результатом не подтверждено. Например, мы хотим определить, почему у нас на лице появляется акне. По собственным наблюдениям и знаниям из литературы мы можем предположить, что его появление может быть вызвано реакцией на сладкое, отсутствием физической активности, недостаточным потреблением воды, гормональными проблемами и другими факторами, которые нам пока неизвестны. Мы выдвигаем гипотезу о наличии связи между употреблением сладкого и появлением акне и в течение недели тестируем ее, исключая сладкое из своего рациона. Если за это время акне полностью исчезло, то исследовательский эксперимент был успешным. Если же нет, то выдвигается новая гипотеза, и так – сколько угодно раз. Если же в течение первой недели произошло улучшение ситуации, но акне пропало не полностью, то эксперимент можно продлить (возможно, не хватило времени). Другим объяснением результата может быть влияние сразу нескольких факторов.

Кому-то для экономии времени захочется, возможно, видоизменить эксперимент, протестировав сразу два или три фактора (например, отказ от сахара, увеличение физической активности и дополнительное потребление воды), однако в таком случае невозможно установить четкую причинно-следственную связь между каждым из факторов и наступившими последствиями. Впрочем, если результат будет тем, которого вы хотели достигнуть, то, полагаю, вы все равно будете удовлетворены.

Чем яснее мы покажем причинно-следственную связь организму, тем более сговорчивым он будет при вве-

дении в образ жизни следующих долгосрочных изменений. Если нам удастся ярко показать самому себе пользу нововведений, то и организм будет стремиться поддерживать их.

ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ (пример исследовательского эксперимента)

Моей проблемой было длительное засыпание: я могла часами ворочаться и смотреть в потолок. В течение недели я испытывала различные факторы поведения перед сном в надежде понять, какой из них помогает мне быстрее засыпать и чувствовать себя более работоспособной утром. На первый взгляд лучшим способом стала прогулка на свежем воздухе. Я получила то, что хотела: быстрое раннее засыпание и подъем до восхода солнца. Но если относиться к эксперименту с должной внимательностью, то стало ясно, что мое состояние на следующий день было разбитым, а энергия и настроение стремились к нулю. Весь день я боролась с сонливостью. Медитация, йога, сканирование тела, ванночки для ног и так называемый фитнес любви к себе не оказали нужного мне воздействия, хотя, безусловно, расслабили и сняли напряжение после рабочего дня. Однако с главной задачей – усыпить меня, как только голова коснется подушки – они не справлялись. Максимальный эффект возымело простое общение. Это стало для меня очередным подтверждением того, что причина отсрочки фазы

засыпания заключалась в социальной изоляции и отсутствии живого общения с интересными мне людьми, а также дефицита прикосновений и внимания на протяжении долгого времени. При регулярном общении с приятным собеседником уже на пятый день эксперимента все встало на свои места: и сон, и работоспособность. А как я расслабилась на шестой день! При этом в следующие дни я просыпалась рано, в необходимом мне диапазоне (в 09:00 на шестой день и в 07:00 на седьмой), и чувствовала себя полной сил. По итогам эксперимента я уверилась в решении переехать в место, где живут люди, близкие мне по духу и интересам, а также в необходимости продолжить работать над причинами долгого засыпания.

Мария Сединкина, студентка вуза

Подтверждающие эксперименты проводятся для того, чтобы подтвердить уже существующее наблюдение о связи между явлениями. Например, вы заметили, что потребление мяса в обеденное время ухудшает вашу работоспособность, из-за чего остаток дня вы чувствуете себя сонливым и разбитым. Вы хотите подтвердить это предположение и в течение недели едите на обед мясо, отмечая изменения в работоспособности по шкале от 0 до 10, а в течение следующей недели исключаете мясо и точно так же оцениваете этот показатель. В результате вам остается лишь сравнить полученные данные, чтобы подтвердить или опровергнуть свою гипотезу.

ПРИМЕР ПОДТВЕРЖДАЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Я уже давно заметила, что мясные блюда на обед снижают мою работоспособность, и именно это стало решающим фактором для перехода на вегетарианский стиль питания. Однако мне хотелось узнать, является ли это моей индивидуальной особенностью или характерно для всех людей.

На одном из тренингов я попросила участников (20 человек) оценить уровень работоспособности до обеда и осознанно подойти к выбору еды (при этом я не рассказала им о сути эксперимента, чтобы это не повлияло на их ответы). После этого мы оценили, как себя чувствовали мясоеды и вегетарианцы. Оказалось, что сразу после возвращения с обеда уровень энергии у мясоедов немного вырос, а у вегетарианцев остался на том же уровне, что означало несостоятельность моей гипотезы. Однако после того как мы сделали 5-минутную разминку, те, кто не ел мяса, показали высокий скачок продуктивности по сравнению с группой мясоедов. Выходит, что мое предположение все же небезосновательно, и вам, особенно если вы – вегетарианец, тоже стоит немного размяться после обеда. Впрочем, применим ли этот вывод к вам, можно доказать только с помощью вашего собственного эксперимента.

Мария Хайнц

1.3. В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ЭКСПЕРИМЕНТА?

Не верь на слово тому, что читаешь. Единственный способ узнать, является ли что-то правдой или неправдой, – проверить это. Останови внутренний диалог и проведи эксперимент¹.

Садхгуру

Пытаясь что-либо изменить, мы обычно ставим перед собой четкую цель, например похудеть на 10 килограмм, ввести привычку бегать по утрам или тратить меньше денег. **В эксперименте точной цели нет, как нет и стремления к определенному результату; им движет любопытство, желание попробовать новое и определить, какое влияние это окажет на жизнь.** Во время него наши тело и мозг на собственном опыте осознают, что им помогает, а что нет, что улучшает состояние, а что не имеет воздействия. В связи с этим при проведении эксперимента гораздо меньше напряжения и принуждения, но гораздо больше азарта и вдохновения, чем при попытках достичь определенной цели. **Мы концентрируемся на процессе, а результат приходит сам собой, и при таких условиях организм легче принимает изменения.**

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Однажды я решила, что буду заниматься йогой перед сном, и даже выбрала специальный сет упражнений для расслабления, рассчитанный

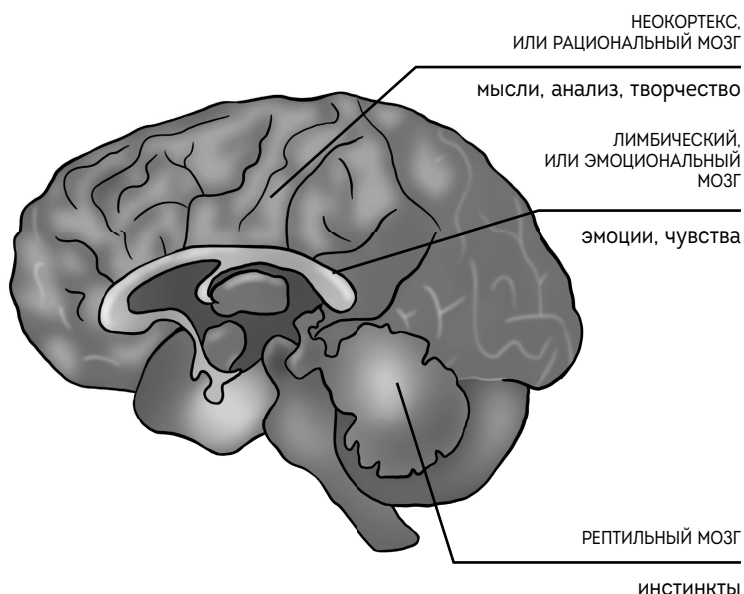
¹ Sadhguru. Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy (S. 69). Random House Publishing Group. Kindle-Version.

на 15 минут, чтобы отследить ее влияние на качество сна, мое настроение после подъема и работоспособность в течение следующего дня. Уже после первого вечера я заметила, что спала крепче, а подъем утром был гораздо более легким, чем раньше. Но самое большое впечатление на меня оказал даже не результат. Удивило одно упражнение: сидя на полу, нужно было наклониться в сторону и подышать противоположной стороной, а потом вернуться в исходное положение и почувствовать разницу. И она была удивительной! В стороне, которую я растягивала, ощущалась легкость и нега, а в другой – тяжесть и напряжение. Мое тело настолько «впечатлилось», что, начиная со следующего дня, регулярно «просило» меня делать это упражнение. Мне захотелось повторять его не только перед сном, но и днем. И это мое-то ленивое тело! Заметьте, не я мотивировала его, а оно меня! И только из-за того, что оно по-настоящему почувствовало разницу!

Мария Хайнц

Возможно, вы знаете, что в нашем мозге существует рациональная часть (неокортекс), эмоциональная (лимбическая) и рептильная (зона инстинктов). Мы хорошо понимаем язык рациональной части – это наши осознанные мысли, облаченные в те же слова и предложения, которые мы используем при общении с другими людьми. «С завтрашнего дня я буду делать зарядку» или «я буду пить два литра воды в день» – это язык рацио-

нальной части мозга. Но все зависит не только от нее. Если эмоциональная часть или уж тем более рептильная не поддержат нововведение, то есть возникнут негативные эмоции или организм просто посчитает, что расход энергии себя не оправдывает, то вдохновение для изменений быстро пропадет.



*Иллюстрация трех частей мозга
(рациональной, эмоциональной и рептильной)*

Эмоциональной системе нравится все новое. Она любопытна, поэтому, если мы чего-то хотим, вначале у нас есть энергия на реализацию желания – на уровне физиологии этот процесс поддерживается нейромедиатором дофамином (его еще называют гормоном счастья, который вырабатывается в процессе предвкушения или получения желаемого). Однако его действие непродол-

жительно и требует быстрого результата. Наш организм пристально следит за расходом энергии, и если расход не оправдывает себя, то мотивация сводится к нулю. Но как организм узнает, что то или иное действие положительно влияет на качество жизни? Если мы скажем: «Да, зарядка – это классно» или «Два литра воды в день – это то, что мне нужно», то это не произведет нужного эффекта – лимбическая и рептильная системы не понимают слов. Зато они понимают эмоции и ощущения, и, чтобы донести до них какую-либо информацию, мы должны прочувствовать это, ощутить всем телом, осознать на собственном опыте. Если мы испытаем позитивные эмоции после утренней зарядки (от прилива энергии или удовольствия от процесса), то привычка имеет шанс закрепиться. Если же таких эмоций нам испытать не удалось или они оказались преимущественно негативными, мотивация снизится и нам придется искать другой способ оздоровления своего тела.

Лимбическую и рептильную системы трудно обмануть. Исторически они возникли раньше префронтальной коры (передняя часть лобных долей коры больших полушарий головного мозга, которая обрабатывает абстрактные понятия, ставит цели, подбирает варианты поведения и подавляет автоматические реакции лимбической системы). Если нам что-то не нравится, мы чувствуем это всем телом, а если доставляет удовольствие, то тянемся к этому, несмотря на возможные протесты рациональной части мозга. Конечно, помимо эмоций у нас есть и другие механизмы управления собой, такие как сила воли и рациональное мышление, но, как показывают последние исследования (см. ниже), их влияние слабеет, если речь не идет о чем-то жизненно важном.

Насколько сильна сила Воли? Результаты эксперимента

В 1998 году профессор Баумайстер решил проверить особенности силы воли человека и то, как ее можно усилить или ослабить. Группу основательно проголодавшихся испытуемых пригласили в помещение и сказали, что они участвуют в эксперименте по определению вкуса еды. Их разделили на две группы: одной из них предложили съесть печенье, но не трогать редиску, а другой – наоборот.

После этого обеим группам предложили собрать пазл, который не имел решения. И что вы думаете? Первыми сдались те, кому пришлось есть редиску и одновременно бороться с искушением из-за лежащего рядом печенья – их средний результат составил 8 минут. Группа «печеньеедов» оказалась гораздо более упорной в достижении своей цели. Они сдались в среднем за 19 минут¹.

Возможно, свою роль сыграли возникшие позитивные (у печеньеедов) и негативные (у измученных редиской) эмоции. Так или иначе, эксперимент показал, что сила воли двигает людьми лишь непродолжительный период времени и истощается, если не подкармливать ее положительными переживаниями. Именно поэтому те привычки, которые мы пытаемся привить себе, базируясь только на силе воле, имеют меньше шансов прижиться, чем те, которые мы приобретаем, основываясь на ощущении полезности и позитивных эмоциях.

¹ Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., & Tice D.M. Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74. N° 5. 1252–1265.

Люди, которые умеют строить жизнь, искусно соединяя свое рациональное начало с эмоциональным, могут похвастаться более комфортным самочувствием на протяжении всей жизни. К примеру, если мы считаем, что движение полезно (рациональное) и находим способ внедрить его в жизнь путем, который нам нравится (эмоциональное), а не заставляем себя ходить в спортзал, то мы чувствуем себя гораздо более удовлетворенными и получаем лучший результат.

Если у нас возникает желание посидеть в тишине у окна и посмотреть на лес (эмоциональное), то мы не игнорируем его (любое желание имеет в своей основе какую-то неудовлетворенную потребность), а в первую очередь пытаемся понять его и найти возможность удовлетворить – возможно, так организм просит нас избавиться от внешних раздражителей и уделить немного времени отдыху. Это состояние можно назвать балансом, умением жить в согласии с собой и быть счастливым. Вот только как его достигнуть? В первую очередь необходимо научиться прислушиваться к себе, понимать свои потребности и доверять своим ощущениям.

Эксперимент является крайне полезным способом познания себя. Он учит нас прислушиваться к своему организму, доверять внутреннему голосу и не полагаться на мнение других. Это помогает не принуждать себя к тому, что нам не близко, жить в согласии с внутренним «Я» и строить вокруг себя комфортную среду.

Еще одним важным преимуществом эксперимента является новый опыт, который мы получаем во время эксперимента и который может стать основой для формирования нового паттерна поведения. Опыт не является целью классических психологических экспериментов, но играет огромную роль для нас с вами – тех, кто хочет

изменить свою жизнь к лучшему. Когда мы, к примеру, на протяжении нескольких дней ложимся спать в 22:00, а не в 00:00, как раньше, то уже на следующий день мы замечаем, что самочувствие улучшилось, работоспособность возросла, а вечером появилась энергия сходить в спортивный зал. Именно в момент, когда мы замечаем положительные изменения, у нас в голове формируется новая нейронная связь, соединяющая различные части мозга и поддерживающая формирование полезной привычки. И это может произойти гораздо быстрее, чем за пресловутые три недели.

Научный факт: сколько на самом деле нужно времени на формирование привычки?

Максвелл Мольц – доктор медицинских наук, ученый, благодаря которому многие из нас думают, что для формирования привычки требуется 21 день. В пятидесятых годах, будучи пластическим хирургом, он заметил, что его пациентам требуется примерно три недели, чтобы привыкнуть к своему новому лицу, так же как и пациентам, лишившимся конечности, чтобы перестать испытывать фантомные ощущения. Он описал эти наблюдения в своей книге «Психокибернетика», ставшей бестселлером. Однако не все так просто.

Как Филиппа Лалли и ее коллеги¹ доказали в своем исследовании, срок формирования привычки может быть разным и зачастую превышает три недели. В ее эксперименте людям было предложено выбрать любое

¹ Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. and Wardle, J. (2010), How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. Eur. J. Soc. Psychol., 40: 998-1009.

новое действие, которое они хотели бы превратить в автоматизм, например выпивать бутылку воды во время обеда или бегать 15 минут перед ужином. В дальнейшем ученые наблюдали, сколько времени им понадобилось, чтобы сформировать привычку. Результаты показали, что в среднем на это уходило 66 дней (от 18 до 254 дней у разных испытуемых). В исследовании, однако, не учитывалось то, как именно участники формировали привычку и какие методы для этого использовали.

Главное преимущество эксперимента заключается в том, что при его проведении формирование полезной привычки может происходить незаметно – на фоне всплеска дофамина из-за замеченных организмом положительных изменений. В эксперименте мы ничего себе не навязываем, лишь проверяя, насколько эффективно работает то или иное изменение, и это помогает организму принять решение без лишнего стресса.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Находясь в поиске источников дополнительной жизненной энергии и продуктивности, я предложила мужу спать с открытой форточкой. Положительный эффект от дополнительного доступа кислорода ночью был настолько ошеломительным, что привычка сформировалась буквально за одну ночь. Утром мы проснулись раньше обычного и были полны энергии. С тех пор, если позволяет погода, мы всегда открываем или приоткрываем окно, а зимой тщательно проветриваем помещение перед сном.

Если бы кто-то рассказал мне о пользе сна с открытой форточкой, я бы кивнула, но не стала ничего менять – я люблю, когда дома тепло, особенно утром, когда нужно вылезать из постели, но личный опыт моментально все поменял. С тех пор прошло уже много лет, а привычка так никуда и не делась.

Мария Хайнц

Эксперимент – это возможность изменить к лучшему не только свои привычки, но и отношения с близкими. Есть пары, которые открыты новому опыту – например, каждый день в течение недели благодарить друг друга или на месяц перейти на вегетарианское питание, чтобы посмотреть, как это повлияет на самочувствие, – однако не все могут похвастаться подобной гибкостью. В семьях, где много энергии уделяется работе или детям, могут просто отсутствовать силы и желание каких-либо нововведений. В таких ситуациях эксперимент является самым подходящим и эффективным способом внести в жизнь изменения.

ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ

Данил Ф. жаловался на неудовлетворенность жизнью и нехватку энергии. Вечером он приходил с работы очень усталым, плотно ужинал и, по его словам, будто впадал в кому – ложился на диван и засыпал. Работа у него была активная, на свежем воздухе – он занимался строительством, – и пона-

чалу его устраивала, но он понимал, что время проходит, а детей он не видит, жене не помогает, да и заниматься преимущественно физическим трудом с каждым годом становится все тяжелее. Он хотел устроиться на другую работу, но не находил энергии и времени для ее поиска.

После обсуждения ситуации и прошлого опыта Данила он сам предложил идею для эксперимента. Он решил скорректировать свой стиль питания: кофе, выпиваемый по пути на работу, он заменил на белковый коктейль, а обед, который раньше пропускал, готовил дома и брал с собой, благодаря чему ужин стал менее плотным.

В первый же день Данил почувствовал положительные изменения. Вечером он так воспрянул духом, что решил пробежаться. На протяжении следующих нескольких месяцев он сбросил десять килограмм и нашел в себе силы подать резюме на рабочее место с обучением. Уже через год после начала эксперимента, пройдя ряд сложных собеседований, он получил должность, которая полностью соответствовала его желаниям на тот момент. Теперь он работает посменно, имеет социальный пакет, проводит много времени с детьми и в целом стал гораздо более удовлетворен своей жизнью. Тот факт, что он смог взять на себя большое количество обязанностей, касавшихся детей, способствовал тому, что его жена тоже решила сменить работу на более ответственную и высокооплачиваемую.

Успех Данила лежал не только в его мотивации, но и в правильном построении эксперимента,

а именно в верном выборе темы, которая позволила ему не просто устранить одно неудобство, а запустить цепочку событий, которые помогли ему решить ряд важных для него вопросов. Он потянул за правильную ниточку, которая позволила ему распутать большой клубок накопившихся проблем.

Запуск цепи непредсказуемых положительных последствий – это еще одно невероятное преимущество эксперимента.

ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ

«В моем первом в жизни осознанном эксперименте было три фактора: вода, свежий воздух (кислород) и ходьба не менее 7500 шагов в день. Все они давались мне непросто. Чего стоило только заставить себя гулять по утрам после 15-летнего передвижения на машине! Изменения были невероятными, и именно они подстегивали меня двигаться дальше и не бросать затею. Я заметила, что:

- Стала раньше вставать.
- По утрам перестала болеть голова.
- Начала гулять еще и вечерами, приглашая дочь составить мне компанию (стали чаще видеться). Также стали часто гулять вчетвером: еще сын и собака. От этих прогулок начали сблизиться не только мы, но и дочь с сыном, что особенно меня порадовало.

- Улучшился сон.
- Голова стала работать лучше, и поднялся уровень энергии, благодаря чему наконец начала ремонт.
- Отпала необходимость в частом приеме одного медикамента.
- Улучшилось настроение».

*Виктория Пляскина,
менеджер по продажам*

Конечно, эксперименты могут иметь и негативные последствия. Например, вы не смогли заметить положительных изменений от посещения спортзала и бросили эту затею уже через неделю, чем исключили из своей жизни потенциальный источник энергии и благополучия. С одной стороны, негативный результат – тоже результат, и его следует признать как доказательство того, что спортзал вам не подходит. С другой стороны, причиной этого может быть неправильное планирование эксперимента: например, вы сразу начали с продолжительных изнуряющих тренировок, к чему ваше тело не было готово. Начинать желательно с небольших изменений, чтобы не «напугать» организм. Важно также внимательно отслеживать произошедшие изменения, чтобы вы наверняка заметили разницу между «до» и «после». О том, как правильно проводить эксперименты, выбирать тему, интерпретировать результаты и запускать цепь позитивных изменений, вы узнаете из следующих глав.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

ЭКСПЕРИМЕНТ – это исследование, проводимое для получения новых знаний о себе и окружающем мире путем целенаправленного изменения отдельных факторов и отслеживания последствий.

Отличие эксперимента от других видов исследований

Эксперимент	Челлендж (вызов)	Наблюдение	Измерение
Активное действие. Результат не определен.	Активное действие. Результат определен (смогу или не смогу).	Активное действие отсутствует. Отслеживаем свое состояние.	Замеряем текущее состояние. Пример: прохождение психологических тестов или взвешивание.
		Но только эксперимент ответит на вопрос, почему происходит так, а не иначе.	

Виды экспериментов

Поисковый	Подтверждающий
Проводится, когда пока неизвестно, существует ли причинно-следственная связь между фактором, на который мы воздействуем, и ожидаемым результатом.	Проводится для того, чтобы подтвердить ваше наблюдение о существующей связи между явлениями.

Преимущества эксперимента в сравнении с другими способами изменения жизни:

Наше тело, мозг на собственном опыте осознают, что им помогает, а что нет, что улучшает состояние, а что не имеет воздействия.

Как следствие: при проведении эксперимента гораздо меньше напряжения и **больше азарта** и энтузиазма, меньше принуждения и **больше вдохновения**.

Мы концентрируемся на процессе, а результат приходит сам собой. Наш **организм очень легко принимает изменения**, так как на собственном опыте осознает, что для него хорошо и полезно, а что нет.