



# Поведенческий автопилот:

*5 работающих стратегий  
формирования привычек*

## *Стратегии поведенческой саморегуляции*

В этом гайде собраны техники, которые помогают превратить полезные действия в автоматизм — привычку, экономя силу воли и сознательные усилия.

Такие стратегии работают как автопилот: они снижают внутреннее сопротивление, защищают от импульсивных решений и помогают системно двигаться к целям — даже когда вы устали, в стрессе или легко отвлекаетесь.



# Стратегия «Правило 2-х минут»

## Суть

Начинайте новую привычку с действия, которое можно выполнить за 2 минуты или меньше. По сути это техника «минимального действия», которая снижает барьер для начала.

Это преодолевает внутреннее сопротивление и запускает инерцию. Сделав первый маленький шаг, вы с большей вероятностью продолжите.

## Примеры

- Цель «начать бегать» превращается в «надеть кроссовки и выйти на улицу».
- «Написать диплом/книгу/статью» → «Открыть документ и написать один абзац (или даже одно предложение)».
- «Привести себя в форму» → «Сделать 5 приседаний после чистки зубов».
- «Научиться медитировать» → «Сделать 3 глубоких вдоха-выдоха, сидя на кровати».
- «Пить больше воды» → «Поставить полный стакан воды на стол с утра».
- «Чаще общаться с друзьями» → «Написать одно сообщение с вопросом „Как дела?“».

—————→ [ВидеоИнструкция](#)



# Стратегия «*Снижение трения*»

## Суть

Сделать желаемое действие максимально простым для старта, а нежелательное – максимально неудобным.

## Примеры

**Для полезных привычек:** Вечером готовьте спортивную форму на стол, ставьте фрукты на видное место, установите приложение для медитации на главный экран.

**Для вредных привычек:** Уберите сладости в дальний шкаф, удалите приложения соцсетей с телефона (оставив доступ только через компьютер), отпишитесь от токсичных каналов.

→ [Вideoинструкция](#)



# Стратегия *«Экологичное подкрепление»*

## Суть

Построить связь между выполнением неприятной, но важной задачи и небольшим немедленным вознаграждением. Такая техника поможет сделать любое неприятное действие более привлекательным.

## Примеры

- После часа работы над сложным документом я выпью чашку вкусного кофе или прогуляюсь в ближайший парк на 15 минут.
- После уборки в квартире посмотрю одну серию любимого сериала.
- После отправки ежемесячного отчёта я куплю себе новую книгу или небольшой гаджет.
- После утренней тренировки я приму долгий приятный контрастный душ.
- После недели соблюдения режима питания я устрою один «чит-мил» с любимым десертом.
- После разбора трёх стопок бумаг с рабочего стола я заварю свой самый лучший элитный чай.
- После лекции или вебинара я позвоню другу, чтобы поболтать на отвлечённые темы.

→ [ВидеоИнструкция](#)



# Стратегия «Контроль среды»

## Суть

Осознанно управлять своим физическим и цифровым окружением, чтобы оно поддерживало ваши цели, а не мешало им.

## Примеры

- На рабочем месте уберите отвлекающие предметы.
- На компьютере используйте программы-блокировщики сайтов на время работы.
- Договоритесь с домочадцами о «тихом часе» для концентрации.
- Если по дороге домой вы постоянно заходите в магазин за ненужными покупками – попробуйте изменить маршрут. Это снимет ненужное напряжение от постоянной борьбы с собой и сделает обычный путь немного интереснее.

→ [ВидеоИнструкция](#)



# Стратегия *«Фокус на системе, а не на цели»*

## Суть

Если вас недостаточно мотивирует конечный результат, который вы можете получить от следования желаемой привычке, попробуйте переключить внимание с конечной точки (цели) на проектирование и совершенствование ежедневных процессов и правил (системы), которые закономерно приводят к результату.

## Примеры

- Переформулируйте цель в процесс. Вместо цели «пробежать марафон» создайте систему: «моя система – бегать 3 раза в неделю по комфорtnому графику». Вместо цели «выучить язык» система звучит так: «заниматься языком по 25 минут каждый день после завтрака».
- Сделайте процесс награждением. Сделайте процесс наградой. Спросите себя: «Как сделать так, чтобы ежедневное следование системе приносило радость само по себе?». Удовольствие должно заключаться в самом действии (например, в ощущении бодрости после пробежки), а не в отложенной награде «когда-нибудь».
- Оценивайте успех по стабильности процесса. Оценивайте успех по стабильности процесса. В конце дня или недели задавайтесь вопросом не «Насколько я приблизился к цели?», а «Насколько последовательно я следовал своей системе?». Пять выполненных тренировок по плану – это большее достижение, чем сброшенный килограмм, который может колебаться.

→ [ВидеоИнструкция](#)



## *Резюмируем*

Владение техниками саморегуляции – от быстрого «заземления» до стратегического «колеса баланса» – помогает осознанно управлять своей жизнью.

Но результат приходит только с практикой: важно не просто знать эти методы, а уметь выбирать подходящий в нужный момент и следовать ему – будь то «дыхание по квадрату» при стрессе или регулярный SWOT-анализ для проверки планов.

Именно дисциплина превращает отдельные приёмы в систему, которая сохраняет вашу устойчивость, фокус и движение вперёд даже в нестабильных условиях. Успехов и берегите себя!

→ [Техники эмоциональной саморегуляции](#)

→ [Техники когнитивной саморегуляции](#)

Ждём вас в нашем [Telegram-канале](#)!

Подписывайтесь – нам всегда есть чем поделиться.



📍 127018, г. Москва, Сущёвский Вал, дом 16,  
строение 3

📞 [+7 \(495\) 669-67-19](tel:+7(495)669-67-19)

✉️ [info@ht-lab.ru](mailto:info@ht-lab.ru)

🌐 [ht-lab.ru](http://ht-lab.ru)

↗️ [t.me/htlab1](https://t.me/htlab1)



### Права на использование контента

Этот документ и любая его часть не предназначены для копирования, распространения или тиражирования любыми способами без предварительного письменного разрешения ООО «ЭйчТи Лаб». При ссылке на отчёт упоминание ООО «ЭйчТи Лаб» обязательно.