

“나는 이런 습관을 매일 반복한다
그러면 반복 자체가 중요해진다
반복은 일종의 최면으로
나는 더 심원한 정신 상태에 이른다”

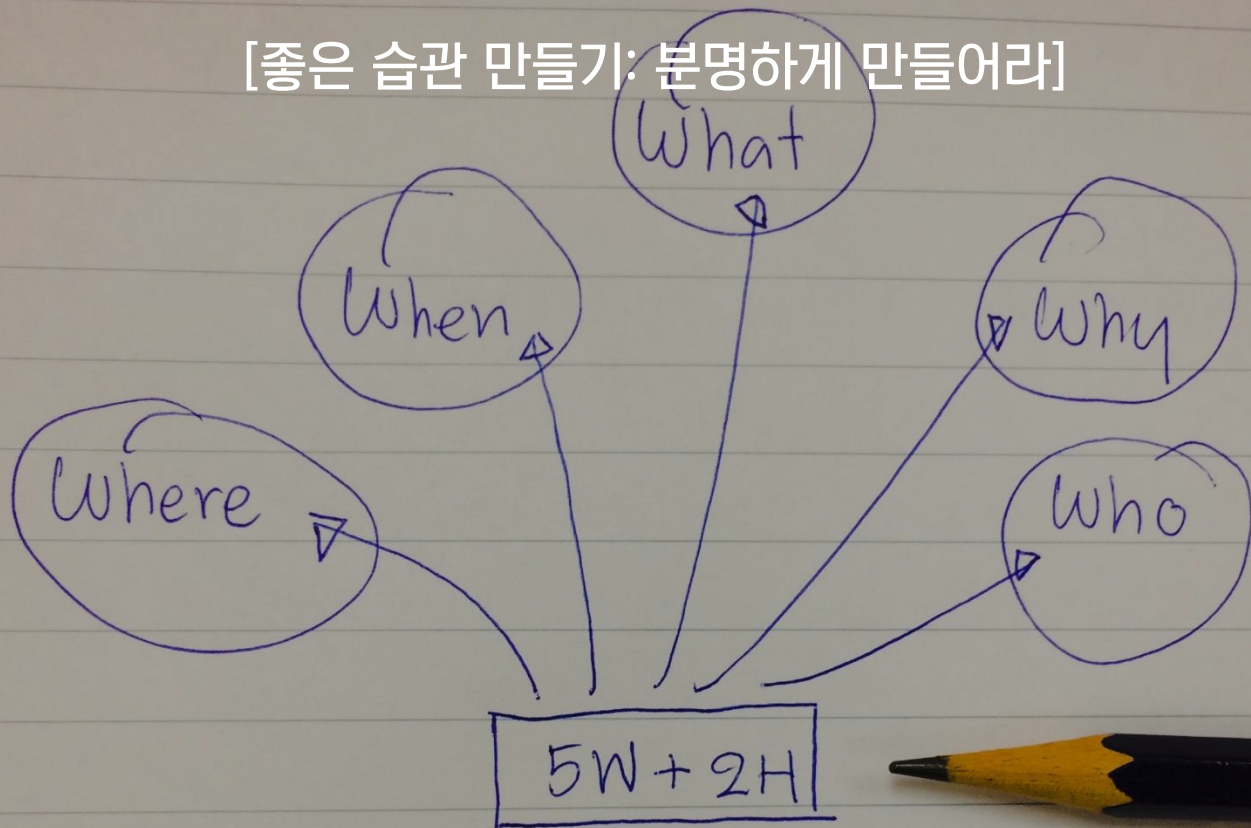
〈무라카미 하루키〉

[좋은 습관 만들기: 분명하게 만들어라]

현재 습관을 써보고 이를 인식하라



[좋은 습관 만들기: 분명하게 만들어라]



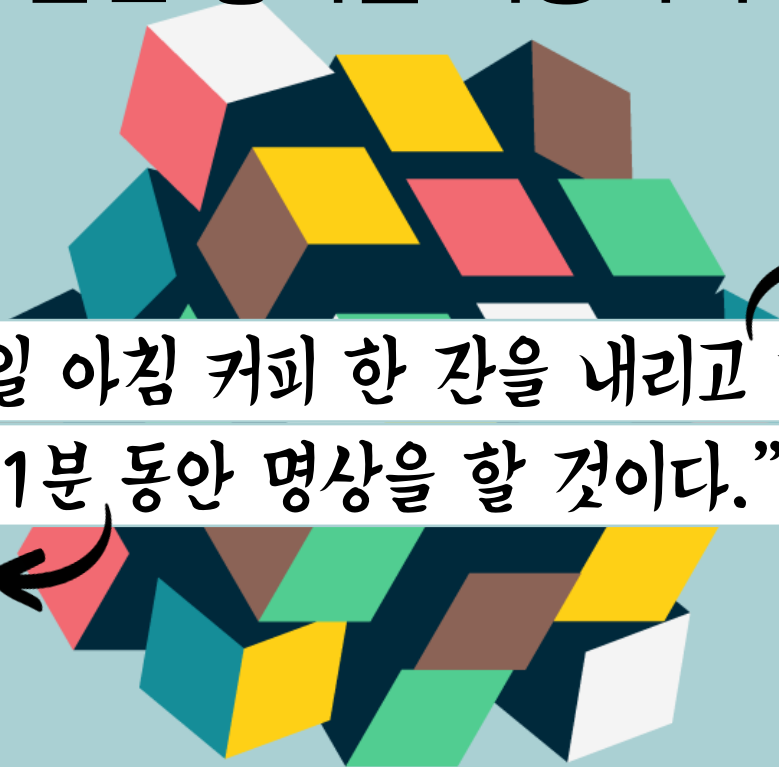
실행 의도를 이용하라

나는 [언제] [어디서] [어떤 행동]을

할 것이다

[좋은 습관 만들기: 분명하게 만들어라]

습관 쌓기를 이용하라



현재 습관

“매일 아침 커피 한 잔을 내리고 나서
1분 동안 명상을 할 것이다.”

새로운 습관

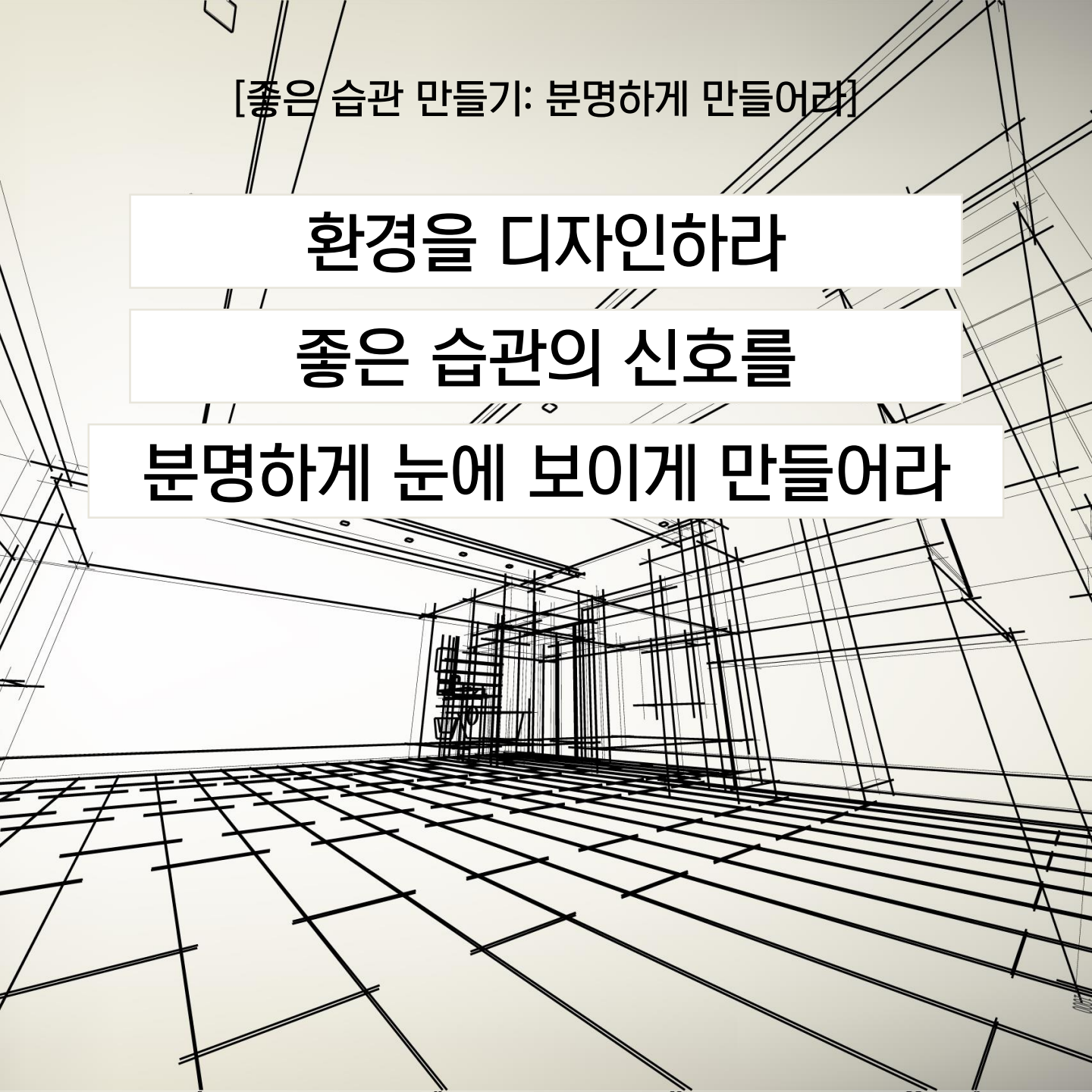
습관 쌓기의 핵심은 해야 할 행동을
이미 매일 하고 있는 행동과
짝짓는 것이다.

[좋은 습관 만들기: 분명하게 만들어라]

환경을 디자인하라

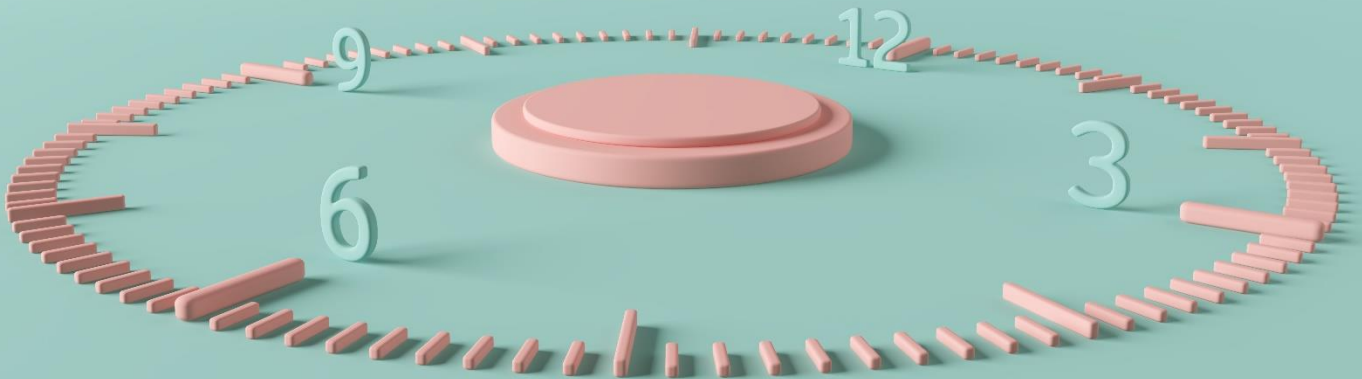
좋은 습관의 신호를

분명하게 눈에 보이게 만들어라



“일정한 장소에서 일정한 시간에
반복하는 행위가 습관이다.

습관은 철저히 시간과 공간이라는
맥락의 지배를 받는다.”



[좋은 습관 만들기: 매력적으로 만들어라]

유혹 뭉기를 이용하라

[하고 싶은 행동]과

[해야 하는 행동]을 짝지어라



→ 해야 하는 일

1. 스마트폰을 치워두고, 버피 테스트 열 개를 해야지

2. 버피 테스트 열 개를 하고, 페이스북을 확인해야지

← 하고 싶은 일

[좋은 습관 만들기: 매력적으로 만들어라]

당신이 원하는 행동이
일반적인 집단에 들어가라



[좋은 습관 만들기: 매력적으로 만들어라]



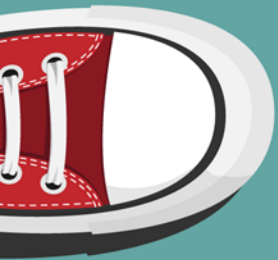
동기부여 의식을 만들어라
어려운 습관을 행동으로 옮기기 전
좋아하는 뭔가를 하라

[좋은 습관 만들기: 매력적으로 만들어라]

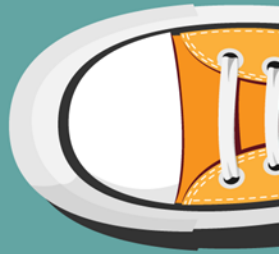
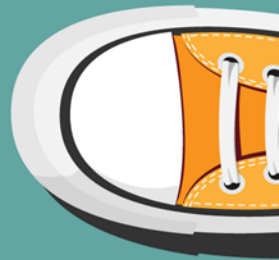
습관을 변화시키는 가장 효율적인
방법은 얻고 싶은 결과가 아니라
되고 싶은 사람에게 초점을
맞추는 것이다



[좋은 습관 만들기: 하기 쉽게 만들어라]



마찰을 줄여라
당신과 좋은 습관 사이의
단계들을 줄여라



[좋은 습관 만들기: 하기 쉽게 만들어라]

환경을 갖춰라
좋은 습관이 더 일어나기 쉽게
환경을 준비하라

[좋은 습관 만들기: 하기 쉽게 만들어라]

결정적 순간을 완전히 체득하라
거대한 영향을 가져올
작은 선택들을 강화하라



‘아침 조깅을 5km 뛰어야지!’



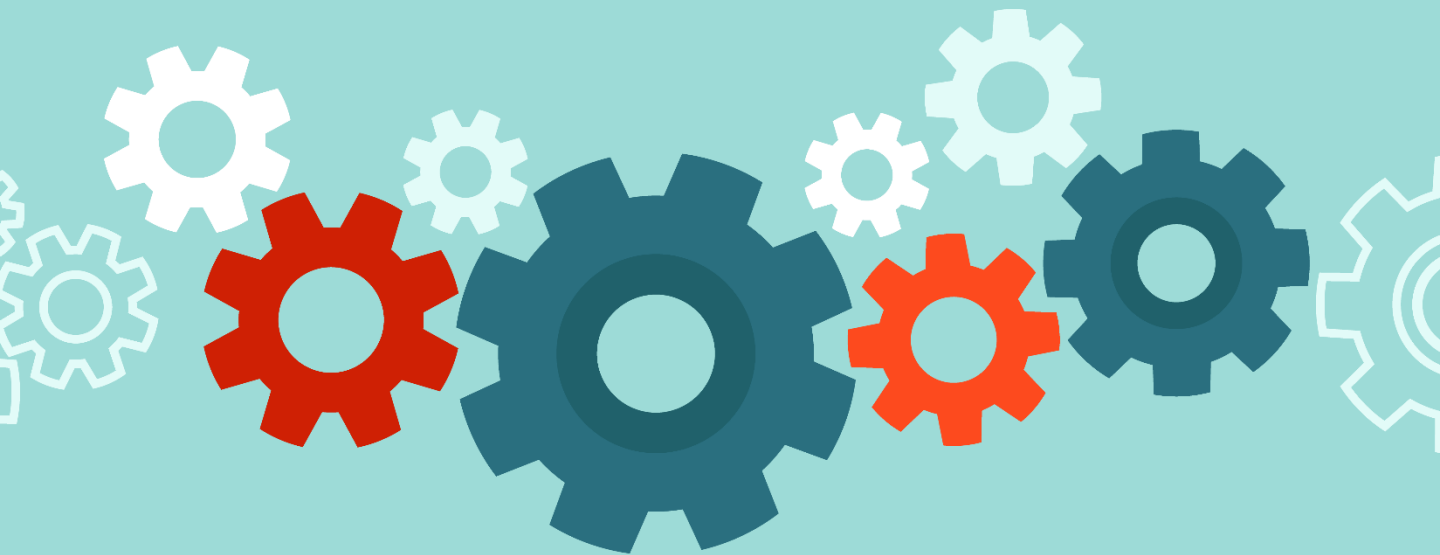
‘운동화 끈을 묶어야지’

[좋은 습관 만들기: 하기 쉽게 만들어라]



2분 규칙을 이용하라

2분 또는 그 이하로 실행할 수 있을
때까지 습관을 축소하라



[좋은 습관 만들기: 하기 쉽게 만들어라]

습관을 자동화하라
미래 행동을 이끌어내는
기술과 장치에 투자하라

“습관의 궁극적인 목적은
적은 에너지와 노력으로
인생의 문제들을 해결하는 것이다”

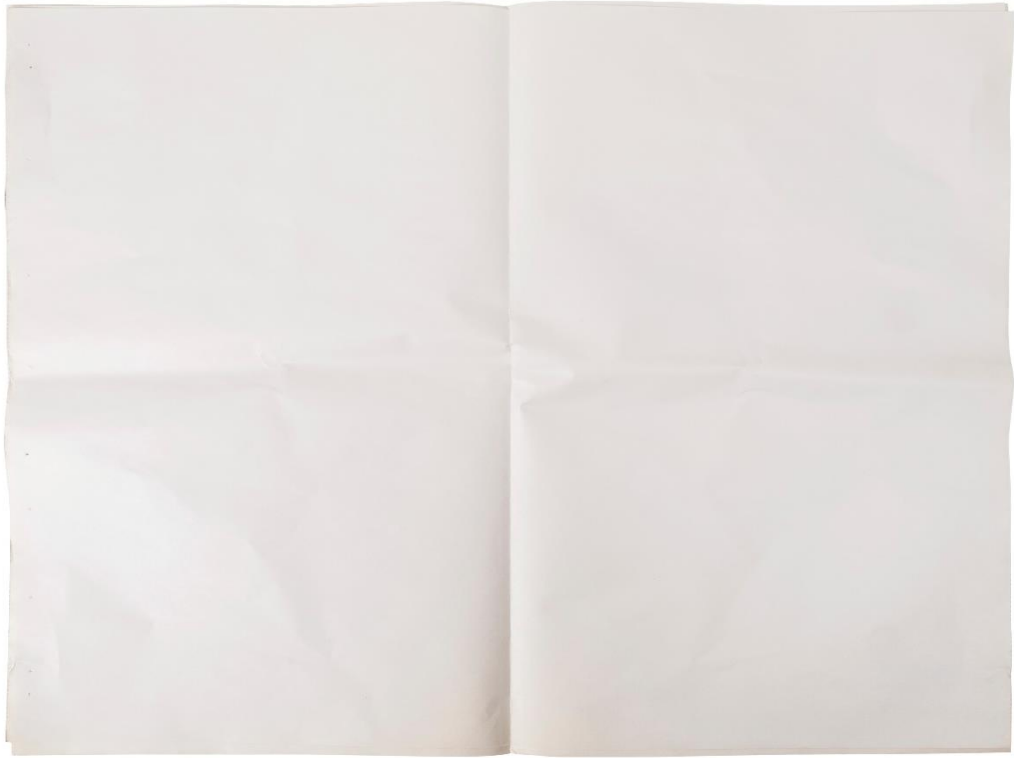


[좋은 습관 만들기: 만족스럽게 만들어라]



강화 요인을 이용하라
습관을 완수하면
즉시, 스스로,
보상하라

[좋은 습관 만들기: 만족스럽게 만들어라]



**‘아무것도 하지 않는 것’을
즐겨라. 나쁜 습관을 피할 수 있는
방법을 고안하라**

[좋은 습관 만들기: 만족스럽게 만들어라]



습관 추적을 하라
습관 추적을 계속하고
흐름을 깨뜨리지 마라

‘식습관 일지’, ‘가계부’, ‘운동일지’ ...

[좋은 습관 만들기: 만족스럽게 만들어라]

두 번 거르지 마라
한 번 걸렸을 때

즉시

궤도로 돌아가라

[좋은 습관 만들기: 만족스럽게 만들어라]

우리가 타고 난 재능과 부합하는
행동이 습관으로 만들기 쉽다
자신에게 가장 잘 맞는
습관들을 선택하라



[나쁜 습관 버리기: 보이지 않게 만들어라]

신호에 노출되는 횟수를
줄여라

주변에 나쁜 습관을
유발하는 신호를 제거하라

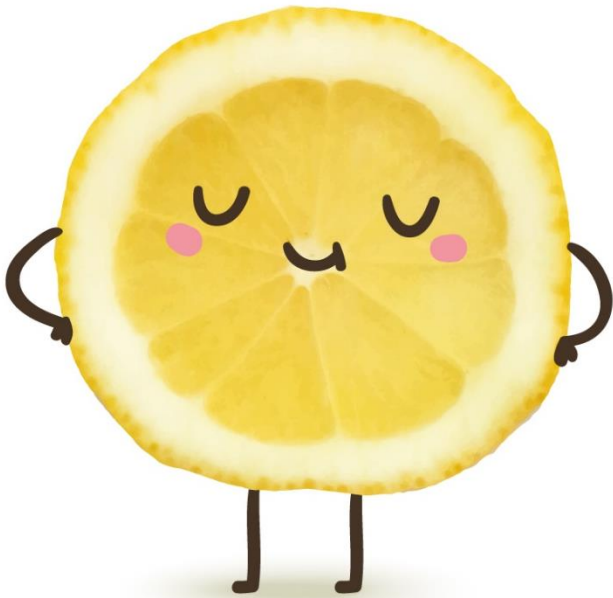


누구나 어떤 일에 대한
동기를 느끼면 그 일을 할 수 있다
차이를 만들어내는 건
그 일이 흥미롭지 않을 때도
계속하는 능력이다



[나쁜 습관 버리기: 매력적이지 않게 만들어라]

마인드셋을 재구축하라
나쁜 습관을 피했을 때
얻을 이득에 초점을 맞춰라



전문가들은 일정을 따른다
아마추어는 되는 대로 한다



[나쁜 습관 버리기: 하기 어렵게 만들어라]

마찰을 증가시켜라
당신과 나쁜 습관 사이의
단계들을 늘려라



[나쁜 습관 버리기: 하기 어렵게 만들어라]

이행 장치를 이용하라
당신에게 이득이 될 습관으로
미래 선택들을 제한하라



100

100번만 반복하면
그게 당신의 무기가 된다

[나쁜 습관 버리기: 불만족스러운 것으로 만들어라]

책임감 있는 파트너를 찾아라
그에게 당신의 행동을
감시해달라고 부탁하라



[나쁜 습관 버리기: 불만족스러운 것으로 만들어라]

나쁜 습관을 대가를
공적이고 고통스러운 것으로
만들어라

