



Почему привычки решают всё

Каждый день мы совершаем десятки действий, даже не задумываясь о них. Мы закрываем входную дверь, уходя из дома, пристёгиваем ремень безопасности, садясь в машину, и смотрим в обе стороны, прежде чем перейти дорогу. Всё это – примеры привычек.

Привычка – это выработанное поведение, которое мы так часто повторяли в одной и той же ситуации, что со временем оно стало автоматическим. Определённый контекст или триггер, например, посадка в машину, вызывает такое поведение, не требуя осознанного размышления или мысленных усилий.

Такие привычки играют важную роль. Они помогают защитить наши дома и имущество, а также обеспечить нашу безопасность, когда приходится резко тормозить или переходить оживлённую улицу. Хорошая новость заключается в том, что мы можем сформировать подобные привычки и в нашей цифровой жизни.

В чём сила привычек?

Каждый день мы принимаем сотни, а то и тысячи мелких решений, что требует умственного напряжения. Привычки помогают нам снизить эту нагрузку. Вместо того чтобы снова и снова принимать одно и то же решение, мы просто действуем.

Многие привычки, связанные с цифровой безопасностью, занимают всего несколько секунд. Блокировка экрана перед тем, как отойти от рабочего стола, установка обновления, как только оно становится доступным, или включение VPN перед тем, как подключиться к общественной сети Wi-Fi – всё это небольшие действия, которые могут быстро стать частью вашей повседневной рутины.

Поведение или привычка?

Не каждое действие в области безопасности является привычкой.

Некоторые меры безопасности выполняются лишь изредка, например, смена пароля по умолчанию на новом устройстве. Другие же идеально подходят для того, чтобы стать привычками, поскольку повторяются регулярно в ответ на один и тот же триггер.

Именно эти небольшие повседневные привычки лежат в основе кампании «Маленькие привычки. Большой эффект». Эта кампания является продолжением прошлогодней кампании «Действуйте осознанно. Позаботьтесь о своей безопасности», которая рекомендовала нам остановиться и подумать, прежде чем действовать в Интернете.

Как выработать новую привычку?

Не существует какого-то «магического» числа дней, по истечении которых поведение автоматически становится привычкой. Исследования показывают, что это зависит от конкретного человека и от самой привычки. Но мы точно знаем, что повторение в постоянном контексте – ключ к формированию устойчивых привычек.

Вот несколько простых советов:

- **Начните с малого.** Не пытайтесь сформировать десять новых привычек одновременно. Выберите одну привычку и практикуйте её, пока она не станет для вас естественной.
- **Свяжите привычку с конкретным триггером.** Новые привычки гораздо легче развивать, когда они связаны с чем-то, что вы уже делаете. Например, вы встаёте из-за стола → блокируете экран.
- **Используйте визуальные напоминания.** Простое напоминание может помочь вам закрепить новую привычку – например, наклейка на ноутбуке или напоминание в смартфоне. Со временем эти напоминания будут вам нужны всё реже, так как поведение постепенно станет автоматическим.

Узнать больше

- Неужели для формирования привычки требуется 66 дней? Мы спросили эксперта, д-ра Пиппу Лэлли | Университет Суррея

SMALL HABITS. BIG IMPACT.



 GÉANT