ชุด Inspiration Talk สรุปจาก Keynote "Build Habits That Last" · Atomic Habits · Tiny Habits · เคสจริง 3 ปีของเซนเซ

วิธีสร้างนิสัย แบบไม่ต้องฝืน

อย่าพึ่งแรงฮึด ออกแบบระบบด้วย 4 ท่า ชัด · ชวน · ชิล · ชอบ

SENSEI PAE LINE OA @senseipae

WHY 1 เป้าเดิม 3 ปี ผลต่างกันมาก ออกกำลังกาย เฉลี่ยนาที/วัน รายเดือน · เป้า 30

	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ผ่านเป้า
2024	33	29	25	34	22	23	25	25	33	23	23	26	3/12
2025	33	15	29	23	20	23	19	27	42	46	38	38	5/12
2026	47	35	36	38	48	49	52	42	44	51	–	–	10/10

เป้าเท่าเดิมทั้ง 3 ปี สิ่งที่เปลี่ยนคือระบบ · ก.ย. 2025 (กรอบดำ) เปลี่ยนเหตุผลจาก "ต้องลดน้ำหนัก" เป็น "อยากแข็งแรง" · ปี 2026 รวมเดินกับภรรยาและลูก

2 เกือบครึ่งวัน คือนิสัย

43% ของพฤติกรรม แต่ละวัน ทำซ้ำ แบบอัตโนมัติ

Wood et al. 2002

อยากได้ผลใหม่ ต้องเปลี่ยน สิ่งที่ทำโดยอัตโนมัติ

3 กว่านิสัยจะอัตโนมัติ

21 = ตำนาน — 254 วัน

18 — **66 วัน** ค่ากลาง

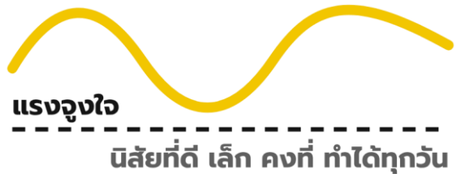
ไม่ใช่ 21 วัน ให้เวลาสองเดือนกว่า และพลาด 1 วัน ไม่พัง Lally 2010

WHAT 4 Habit Loop 4 จังหวะ = 4 ท่า

	1 สัญญาณ	2 อยาก	3 ทำ	4 รางวัล
สร้าง	**ชัด** Make it obvious	→ **ชวน** Make it attractive	→ **ชิล** Make it easy	→ **ชอบ** Make it satisfying
เลิก	ไม่ชัด	ไม่ชวน	ไม่ชิล	ไม่ชอบ

ออกแบบทีละจังหวะ ยิ่งวนบ่อย ยิ่งเป็นอัตโนมัติ อยากเลิกนิสัยไหน ทำกลับด้าน James Clear, Atomic Habits

5 แรงจูงใจ ขึ้นลงเหมือนคลื่น



B = MAP · ออกแบบนิสัยให้ทำได้ ในวันที่แย่ที่สุด BJ Fogg, Tiny Habits

6 เริ่มจากข้างใน

ตัวตน

- ยึดตัวตนจากคนต้นแบบ
- "ไม่ทำ" แทน "ทำไม่ได้"
- ทำ 1 ครั้ง = 1 โหวต

ไม่ใช่ "ต้องลดน้ำหนัก" แต่ "ฉันเป็นคนรักสุขภาพ"

HOW 7 ชัด Make it obvious

หลังจากฉัน นิสัยเดิม
ฉันจะ นิสัยใหม่

d = 0.65 Gollwitzer 2006

แค่เขียนว่าจะทำ เมื่อไร ที่ไหน ก็ทำจริงมากขึ้นชัด

วางของให้สายตาเจอก่อน · 1 ที่ 1 กิจกรรม ไม่ต้องจำ ให้สิ่งรอบตัวเตือนแทน

8 ชวน Make it attractive

ฉันจะได้ สิ่งที่อยากทำ
เฉพาะตอน สิ่งที่ควรทำ

+51% Milkman 2014

ฟังหนังสือเสียงได้เฉพาะในยิม คนไปยิมบ่อยขึ้น

จับคู่กับสิ่งที่ชอบ ทำกับคนที่รัก เข้ากลุ่มที่ทำเป็นเรื่องปกติ

9 ชิล Make it easy

วันที่เหนื่อยที่สุด
ฉันจะทำแค่ ไม่เกิน 2 นาที

99.98% Johnson 2003

ผู้บริจาคอวัยวะ เมื่อเป็นค่าตั้งต้น (ถ้าต้องสมัครเอง มีแค่ 12%)

ย่อให้จิ๋ว · เตรียมไว้ก่อน · ตั้งอัตโนมัติ ตัดขั้นตอน = แรงใจที่ไม่ต้องใช้

10 ชอบ Make it satisfying

ทำเสร็จปุ๊บ ฉันจะ
ฉลองทันที

3.6 เท่า Duolingo 2022

รักษา streak 7 วัน เรียนจบคอร์สมากกว่า

ฉลอง 3 วินาที · ย้ายคลิป · ขีดปฏิทิน อารมณ์ดีหลังทำ ทำให้อยากทำซ้ำ

DO 11 สูตรนิสัยของฉัน เขียน 1 นิสัย ให้ครบ 4 บรรทัด แล้วเริ่มพรุ่งนี้

ชัด หลังจากฉัน ..... ฉันจะ .....

ชวน ฉันจะได้ ..... เฉพาะตอน .....

ชิล วันที่เหนื่อยที่สุด ฉันจะทำแค่ .....

ชอบ ทำเสร็จปุ๊บ ฉันจะ ..... ทันที

12 อย่าพลาด สองครั้งติด



ไม่ต้องเต็มทุกวัน แต่อย่าเป็นศูนย์ พักออกกำลัง 60 จาก 304 วัน ยังผ่านเป้า 10/10

13 อ่านเพิ่ม

