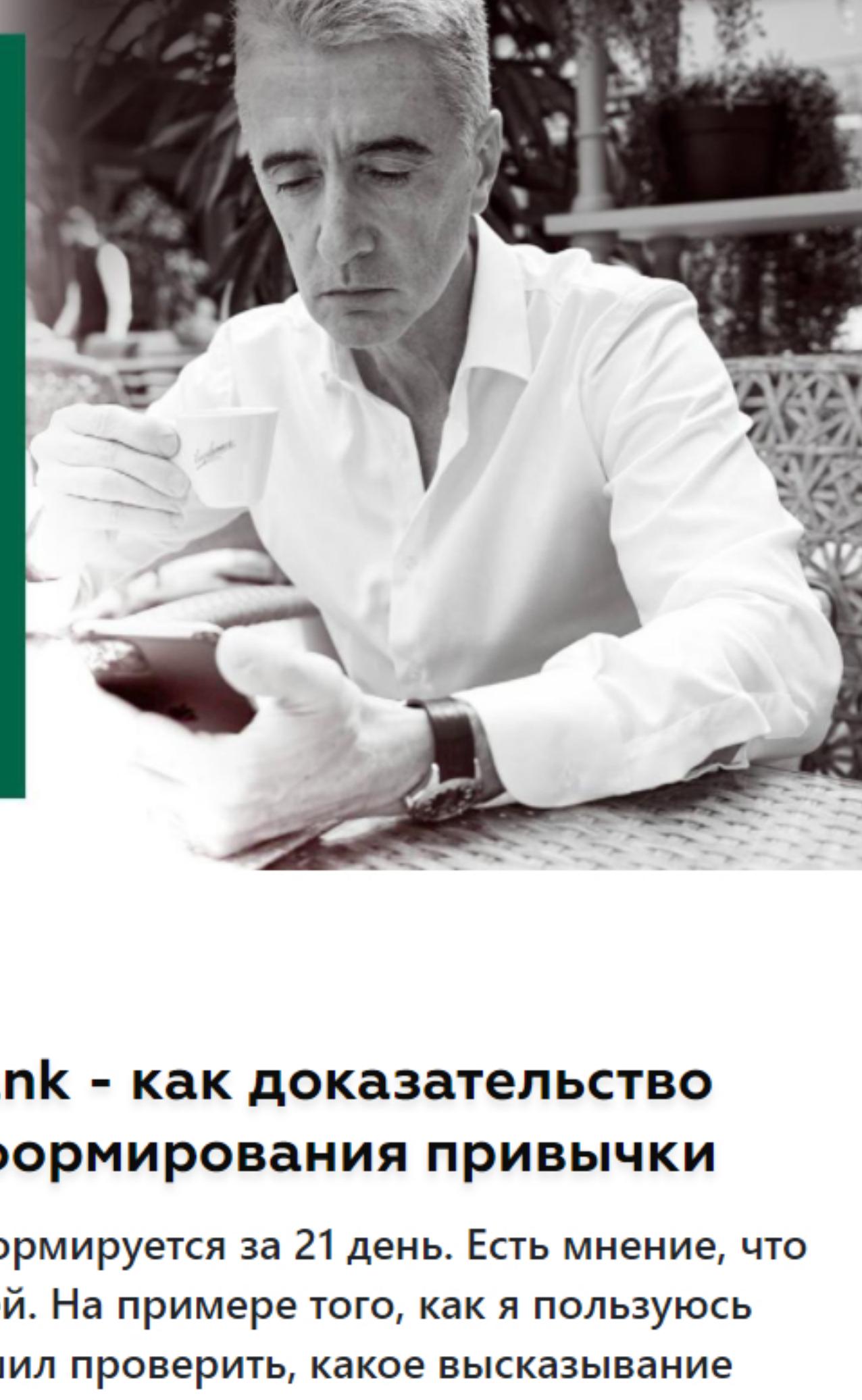


**ПАВЕЛ
ЗИНГАН**

**МАIBANK
КАК
ДОКАЗАТЕЛЬСТВО
ПРАВИЛЬНОГО
СРОКА
ФОРМИРОВАНИЯ
ПРИВЫЧКИ**



MAIB

21 декабря 2020 года

Павел Зинган. MAIBank - как доказательство правильного срока формирования привычки

Есть мнение, что привычка формируется за 21 день. Есть мнение, что это – миф, и что нужно 66 дней. На примере того, как я пользуюсь приложением MAIBank, я решил проверить, какое высказывание ближе к истине.

О сроке формирования привычки

Если вбить в поиск «срок формирования привычки», то будет много ответов с приятным (всего три недели!) сроком – 21 день. Стало интересно, что источник такого утверждения? Оказывается, был такой пластический хирург, Максвелл Мальтц. Он заметил, что его пациентам, в среднем, нужен 21 день, чтобы привыкнуть к новой внешности. Он даже написал книгу «Психокибернетика». Как врач, он написал, что на формирование новой привычки уходит МИНИМУМ 21 день, а иногда гораздо больше.

Как в игре «испорченный» телефон, из его вывода оставили самую приятную часть. Вроде, что если 21 день бегаешь по утрам или не куришь, то этого достаточно, чтобы сформировалась привычка.

Кроме «правила 21 дня» в интернете хватает публикаций на эту тему. Но, судя по всему, серьезных исследований на эту тему никто не проводил. Мне показалась наиболее заслуживающей доверия формулировка: «21-40-90». За 21 день привычка формируется, за 40 дней повторения разрушаются старые связи, а за 90 дней новая привычка становится автоматизмом.

Ради интереса я решил проверить, сколько времени у меня ушло на то, чтобы привыкнуть пользоваться приложением . MAIBank. Потому что не только в прошлом году, но и когда я стал сотрудничать с Moldova Agroindbank, я по ПРИВЫЧКЕ продолжал пользоваться мобильным приложением другого банка.

“

ПЕРВАЯ ПУБЛИКАЦИЯ ДЛЯ БАНКА – 16 МАРТА. НИЧЕГО СЕБЕ МЫ НАЧАЛИ СОТРУДНИЧЕСТВО! ОТПРАЗДНОВАЛИ НАЧАЛО КАРАНТИНА! “

Восстановление хронологии

Когда я учился на экономфаке, кстати, на факультете «Финансы и кредит», специальность – «Банки», у нас был преподаватель из Нацбанка, правда, тогда это был еще Госбанк. И имени его не помню, но фамилия была запоминающаяся – Дыма. И вот Дыма любил повторять: «Самые плохие чернила лучше самой хорошей памяти».

Поэтому, чтобы проверить, какой срок мне потребовался, чтобы сформировать привычку пользоваться MAIBank, я решил посмотреть у себя на сайте хронологию публикаций, где я писал именно о приложении.

Получилось примерно так:

Первая публикация для банка – 16 марта. Ничего себе мы начали сотрудничество!

Отпраздновали начало карантина!

Только 2 июня появилась первая публикация, где упоминалось о MAIBank. Я тестировал LiberCard и скачал приложение, чтобы посмотреть, как оно отражает план рассрочки и как показывает карту города с коммерческими точками, где принимают платежи в рассрочку по программе LiberCard. То есть я уже работал с банком 46 дней, сделал 6 или 7 постов и только тогда речь зашла о приложении.

Итак, 2 июня я скачал себе MAIBank.

Проверяем гипотезу «21 день». Не срабатывает. 21 день – это практически весь июнь. Весь этот период я, по привычке, все делал со своей прежней карточкой в приложении другого банка. Хотя вторую карточку Moldova Agroindbank, VISA на предъявителя, я открыл тоже в июне, но операций по ней практически не было. Так что можно смело сказать, если вы 21 день бегаете по утрам, не расслабляйтесь. Привычка еще не сформировалась.

40 дней. Разрушение старых связей. Если отсчитать от 2 июня, то 40 дней это, примерно, середина августа. Нууу, похоже на правду. В магазинах я стал пользоваться картой Moldova Agroindbank, но зарплату, по привычке, продолжал сбрасывать на старую карту.

90 дней. 2 октября. Практически, правда. Привычка сформировалась. А что еще важно, появилась интересная возможность. В MAIBank теперь можно перевести деньги на свою карту в Moldova Agroindbank с карты в другом банке. Причем (!) управлять переводом из MAIBank . Операция так и называется: «Пополнение с любой карты». А для линейки GAMA такая операция еще и бесплатна, за перевод не берется комиссия. И у меня, как раз, именно такая карта.

Так что, если вы три месяца бегали по утрам без пропусков или занимались йогой, или бросали курить, то, скорее всего, назад вы уже не вернетесь. Привычка – сформировалась.

“

ЗА 21 ДЕНЬ ПРИВЫЧКА ФОРМИРУЕТСЯ, ЗА 40 ДНЕЙ ПОВТОРЕНИЯ РАЗРУШАЮТСЯ СТАРЫЕ СВЯЗИ, А ЗА 90 ДНЕЙ НОВАЯ ПРИВЫЧКА СТАНОВИТСЯ АВТОМАТИЗМОМ “

Что я использую в MAIBank?

Что я делаю через приложение MAIBank ? Вот первое, что мне приходит на память. Оплату мобильного телефона. Мелкие платежи фотографу и дизайнеру за их услуги. Подбрасываю маме денег на карту. Когда основная карточка оказывается пустой, то плачу в рассрочку с LiberCard. И потом смотрю план погашения. Часто могу погасить рассрочку быстрее, но интересно поиграться «до последнего дня». У каждого – свои слабости, любовь к Dead Line изжит невозможна. Открыл недавно себе GAMA PREMIUM через приложение.

Ближайшие планы? Решил отметить 2020 год, как первый год, когда я не залазил в долги (из последних пяти). И из принципа открыть себе депозит хотя бы на 10 000 лей. Просто из принципа. Как символ перемен. Понятное дело, что буду тестировать приложение и открывать именно из него. Посмотрим, насколько это удобно...

Павел Зинган