

66 दिन आदत का नियम नहीं, बीच का आंकड़ा है

Lally 2010 found 18 to 254 days. Pooling every automaticity study since: what is the real distribution, and what shortens it?

66 Days Is a Median, Not a Rule: A Meta-Analysis of Habit-Formation Timelines

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
22 September 2026



मुख्य आंकड़ा

59–66

59–66 days. तीन स्टडीज़ ने पठार के 95 फ़ीसदी तक के दिन मॉडल किए। जो लोग आदत तक पहुंचे, उनका मीडियन 59 से 66 दिन के बीच था। लोग यही नंबर दोहराते हैं। यह कानून नहीं है।

66 दिन आदत का नियम नहीं, बीच का आंकड़ा है

66 Days Is a Median, Not a Rule: A Meta-Analysis of Habit-Formation Timelines

Lally 2010 found 18 to 254 days. Pooling every automaticity study since: what is the real distribution, and what shortens it?

इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings box

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Time to habit automaticity: a systematic review of habit-formation timelines in adults

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/time-to-habit-automaticity

01

Abstract

Background. 21 दिन में आदत बन जाती है — यह बात किस्सा है, रिसर्च नहीं। Lally और साथियों (2010) ने रोज़ की ऑटोमैटिसिटी नापी। 95 फ़ीसदी पठार तक पहुंचने का मीडियन 66 दिन निकला। रेंज 18 से 254 दिन थी। यह रिव्यू पूछता है: बाद की स्टडीज़ जोड़ें तो तस्वीर क्या है? कौन सी चीज़ इंतज़ार छोटा करती है?

Findings. दिनों का एक जोड़ा हुआ आंकड़ा अभी बन नहीं सकता। तीन स्टडीज़ ने हर व्यक्ति की कर्व फिट की। जिनका डेटा पठार तक पहुंचा, उनका मीडियन 59 से 66 दिन था। अलग-अलग अनुमान 4 से 335 दिन तक गए। सबसे बड़ी लॉटरी वाली डायरी स्टडी में मॉडल वाली कर्व वाले 117 में से सिर्फ 27 लोग (23 फ़ीसदी) लेखक वाली लकीर पार कर पाए। सुबह की प्रैक्टिस शाम से जल्दी पठार पर पहुंची (106 बनाम 154 दिन)। एक ही जगह वाला इशारा मदद करता है। मगर जो प्लान उस दिन होना था, उसे उसी दिन करना और ज़्यादा मदद करता है।

Methods. यह PRISMA-2020 सिस्टमैटिक रिव्यू है। वयस्कों की स्टडी, 2010–2026। आदत या ऑटोमैटिसिटी का स्केल समय के साथ भरा गया हो। सर्च: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF। मुख्य सवाल: निजी पठार के 95 फ़ीसदी तक कितने दिन। पहले से तय नियम: पांच से कम योग्य ट्रायल हों तो आंकड़े नहीं जोड़ने। सिर्फ कहानी की तरह लिखना।

Interpretation. 66 एक चुने हुए छोटे ग्रुप का मीडियन है। फिनिश लाइन नहीं। भारत के कामकाजी वयस्कों को दो से पांच महीने का प्लान बनाना चाहिए। रोज़ छोटे रेप्स, एक ही इशारे से चिपके। छूटा दिन रीसेट नहीं, बस एक गड़्वा। 21 दिन वाले चैलेंज को ऑटोमैटिसिटी मत बेचो।

Registration. यह रिव्यू Singh et al. (2024) के मैप का अपडेट है। नया PROSPERO रिकॉर्ड नहीं भरा गया। सिर्फ मूल पेपर।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

59–66

59–66 days. तीन स्टडीज़ ने पठार के 95 फ़ीसदी तक के दिन मॉडल किए। जो लोग आदत तक पहुंचे, उनका मीडियन 59 से 66 दिन के बीच था। लोग यही नंबर दोहराते हैं। यह कानून नहीं है।

4–335

4–335 days. अलग-अलग मॉडल वाले समय 4 दिन से 335 दिन तक गए। सबसे धीमे व्यक्ति को दस महीने से ज़्यादा का अनुमान लगा। सबसे तेज़ को एक हफ्ते से कम।

23%

23 per cent. Keller और साथियों की 84 दिन की खाने वाली ट्रायल में मॉडल वाली कर्व वाले 117 में से सिर्फ 27 (23 फ़ीसदी) आदत की लकीर तक पहुंचे। 12 हफ्ते की खिड़की में ज़्यादातर लोग नहीं पहुंचते।

106

106 versus 154 days. सुबह उठते ही किया गया स्ट्रेच, रात वाले उसी स्ट्रेच से औसतन 48 दिन पहले ऑटोमैटिसिटी तक पहुंचा। दिन का समय छोटी बात नहीं।

0.69

0.69 standard deviations. 20 आदत-स्कोर स्टडीज़ (2,601 वयस्क) के जोड़ से पता चला: प्रोग्राम के बाद ऑटोमैटिसिटी 0.69 SD बढ़ी (95% CI 0.49 to 0.88)। स्कोर चलते हैं। समय फिर भी फैलता है।

03

Definition block

परिभाषा

इस पेपर में आदत वह काम है जो एक खास जगह पर अपने आप हो जाता है। आप करते हैं क्योंकि इशारा आ गया। खुद से मीटिंग करके नहीं। ऑटोमैटिसिटी वही अहसास है: बिना सोचे करना, रोकना मुश्किल लगना, प्लान बनने से पहले फिसल जाना। रिसर्चर इस अहसास को छोटे स्केल से नापते हैं। इंसान एक काम एक जगह दोहराता है। रोज़ या हफ्ते में स्केल भरता है। स्कोर सीधी लकीर में नहीं बढ़ता। पहले तेज़ चढ़ता है। फिर धीमा होता है। फिर निजी पठार आता है। नीचे के पेपर में “ऑटोमैटिसिटी तक दिन” का मतलब है: मॉडल वाला वह दिन जब स्कोर अपने पठार के 95 फ़ीसदी पर पहुंचे। यह आंकड़े की निशानी है। सर्टिफिकेट नहीं। कुछ पठार ऊंचे बैठते हैं। कुछ स्केल के बीच में अटक जाते हैं। यह रिव्यू हिम्मत की बात नहीं करता। कैलेंडर चैलेंज की भी नहीं। बात है एक ही इशारे से छोटे काम को दोहराना। छोटा काम चुनो। उसे उस इशारे से चिपकाओ जो पहले से होता है। कर्व मुड़ने तक दिखते रहो।

04

Introduction

जनवरी का पहला सोमवार। गुरुग्राम में टाउन हॉल। वेलनेस वाली स्लाइड खुलती है: 21 दिन का चैलेंज, “लंबे वीकेंड तक नए आप”। नंबर विज्ञान जैसा लगता है। यह बात 1960 की एक किताब से निकली। Maxwell Maltz प्लास्टिक सर्जरी करते थे। उन्होंने देखा कि जिनका ऑपरेशन हुआ, वे नए चेहरे से करीब तीन हफ्ते में घबराना छोड़ देते थे। फिर यह बात हर जनवरी चैलेंज में घुस गई। हर कंपनी स्लाइड में बैठ गई। Maltz आदत की ट्रायल नहीं चला रहे थे। वे आईने की आदत देख रहे थे।

फिर 2010 में Lally, van Jaarsveld, Potts और Wardle ने एक छोटी डायरी स्टडी छापी। 96 लोगों ने एक रोज़ का काम चुना। लंच के साथ फल। नाश्ते के बाद पानी। छोटी दौड़। 84 दिन तक हर शाम बताया कि काम कितना अपने आप हुआ। रिसर्चर ने हर व्यक्ति पर एक कर्व फिट की। 39 लोगों का डेटा ठीक बैठा। उनका मीडियन 66 दिन था। पठार के 95 फ़ीसदी तक। रेंज 18 से 254। एक दिन छूटना कर्व को लगभग नहीं तोड़ता।

वह पेपर नारा बन गया। “आदत 66 दिन में बनती है।” नारा स्टडी से साफ है। 66 उन 39 का मीडियन था जिनकी कर्व अच्छी बैठी। 82 में से 39। शुरु 96 थे। ज़्यादातर युवा ब्रिटिश थे। हर रात फॉर्म भरने को राजी। बाकी लोगों की कर्व गड़बड़ रही। या पठार खिड़की में आया ही नहीं। 66 को नियम मानना वैसा है जैसे सिर्फ पारी खत्म करने वाले खिलाड़ियों का औसत बताना।

सोचिए, पुणे के एक ही ऑफिस में तीन साथी एक ही सोमवार को एक ही छोटा काम शुरू करते हैं: लैपटॉप खोलने से पहले एक गिलास पानी। पहली रोज़ उसी डेस्क पर बैठती है। बोटल कीबोर्ड के पास रखी रहती है। दूसरा क्लाइंट साइट बदलता रहता है। उसे एक ही डेस्क दो बार कम मिलती है। तीसरा एक हफ्ते रात की शिफ्ट करता है, अगले हफ्ते दिन की। एक काम। अलग ज़मीन। अलग घड़ी। सोलह साल की आदत रिसर्च ने ज़्यादातर यही फैलाव दोहराया। नारे को लगभग कभी नहीं।

मशीन लर्निंग वाली बात भी यही है। ट्रेनिंग के पहले दौर में गलती तेज़ गिरती है। फिर सीखने की रफ्तार धीमी होती है। ज़्यादा वक्त पठार के पास कटता है। Lally की कर्व वही शेड्यूल है, इंसान के दिनों में। पहले पखवाड़े चढ़ाव तेज़। पांचवें से बारहवें हफ्ते फायदा घटता है। स्टडी की खिड़की के बाद का आंकड़ा अंदाज़ा है। फोटो नहीं।

बिहेवियरल साइंस सालों से यह चुपचाप कहता है। लूप तब बदलता है जब छोटा काम उसी जगह दोहराया जाए जहां लूप रहता है। सिर्फ समझ लेने से नहीं। हुनर तब गिनो जब भीड़ वाले सफर में भी चले, सिर्फ शांत ट्रेनिंग रूम में नहीं। और बुधवार सुबह जो ख्याल आता है, “मंगलवार छूटा तो मैं फेल हूँ”, वह एक ख्याल है, फैसला नहीं। उसे देखो, फिर अगला रेप करो। बिज़नेस का हिसाब भी यही है। 21 दिन का MVP डेमो है। असली फिट तब है जब नयापन उतर जाए और ग्राहक फिर भी आए।

यह पेपर इसलिए है क्योंकि भारतीय ऑफिस डेमो खरीदते रहते हैं। 21 दिन का स्टेप चैलेंज। शुक्रिया वाला स्प्रिंट। “इस क्वार्टर नई आदत” वाली स्लाइड। सब एक फिनिश लाइन मानते हैं। डायरी स्टडी वह लकीर नहीं दिखाती। इमोशनऐप (EmotionApp) भारत के प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) कोचिंग प्लेटफॉर्म है। गिने जा सकने वाले रोज़ के रेप्स। एआई कोच, जरूरत पर इंसान। पहले व्हाट्सऐप। 23 भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में। DPDP के हिसाब से। ISO 9001 और ISO 13485 के नीचे बना। यह इलाज नहीं बेचता। बीमारी नहीं बताता। डायग्नोसिस नहीं देता। यह कहता है: एक ही जगह दोहराने से प्रैक्टिस आसान होती है। इस दावे को मेथड सेक्टर में टिकने वाला नंबर चाहिए।

Singh, Murphy, Maher और Smith ने दिसंबर 2024 में आदत स्कोर की पहली बड़ी समीक्षा छापी। 20 एक्सपेरिमेंटल स्टडी। 2,601 वयस्क। प्रोग्राम के बाद ऑटोमैटिसिटी 0.69 SD बढ़ी। सिर्फ चार स्टडी ने बताया आदत बनने में कितना समय लगा। मीडियन 59 से 66 दिन। औसत 106 से 154। अलग-अलग रेंज 4 से 335। Keller और साथियों ने 2021 में दिखाया था: रूटीन वाला इशारा और घड़ी वाला इशारा, सफल लोगों में लगभग एक जैसा मीडियन देते हैं। और 12 हफ्ते में ज़्यादातर लोग सफल नहीं होते।

इस पेपर का सवाल “क्या आदत प्रोग्राम चलते हैं?” से छोटा है। वे स्कोर हिलाते हैं। सवाल यह है: ऑटोमैटिसिटी तक दिनों का जोड़ा हुआ बंटवारा क्या है? कौन सी चीज़ उसे छोटा करती है?

ईमानदार जवाब पहले: जोड़ा हुआ बंटवारा अभी है ही नहीं। तीन स्टडी उस सख्त नियम पर खरी उतरती हैं। हर व्यक्ति की कर्व। पठार के 95 फ़ीसदी तक का छपा समय। यह प्रोटोकॉल की पांच ट्रायल वाली फर्श से कम है। इसलिए आगे PRISMA-2020

सिस्टमैटिक रिव्यू है। कहानी की तरह जोड़ना। न जोड़ना भी एक नतीजा है। हर उस स्लाइड के लिए चेतावनी है जो “66 दिन” को अटल लिखती है।

भारत में यह बात देशभक्ति नहीं। हर टेबल का खाली खाना है। कर्व फिट करने वाली किसी स्टडी ने भारतीय वयस्क नहीं लिए। CTRI पर कोई ऐसी रजिस्टर्ड ट्रायल नहीं छपी जिसने आदत स्केल पर दिनों का हिसाब दिया हो। भारतीय कामकाजी दिन 84 दिन का कैप्स डायरी नहीं। शिफ्ट है। संयुक्त परिवार की सुबह है। त्योहार हैं जो इशारा तोड़ देते हैं। सफर “नाश्ते के बाद” वाला स्लॉट खा जाता है। व्हाट्सऐप पहले से चैनल है। अगर लंदन, नीस और बर्लिन में दो से पांच महीने लगते हैं, तो 21 दिन का वादा महत्वाकांक्षा नहीं। गलत प्लान है।

05

Methods

5.1 Protocol and reporting

यह रिव्यू PRISMA 2020 मानता है। मुख्य नाप पहले से तय था: ऑटोमैटिसिटी तक दिनों का बंटवारा। मतलब: निजी फिट किए पठार के 95 फ़ीसदी तक कितने दिन। स्केल आदत या ऑटोमैटिसिटी का हो। दूसरे नाप: समय के साथ चढ़ाव, और छपे हुए स्कोर बदलाव। पहले से तय मोडरेटर: काम कितना पेचीदा, इशारा कितना स्थिर, इनाम, और ट्रैकिंग। जोड़ने का नियम भी पहले से: पांच से कम योग्य ट्रायल हों तो कहानी लिखना। दिनों का जोड़ा मीडियन नहीं निकालना। दिनों पर Hedges g नहीं बनाना। दिनों का 95 फ़ीसदी प्रेडिक्शन इंटरवल नहीं निकालना।

Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) तब ठीक है जब दो ग्रुप की तुलना हो, या पहले-बाद का फर्क हो। दिनों के बंटवारे के लिए गलत है। इसलिए यह पेपर समय का नकली g नहीं बनाता। जहां पुरानी समीक्षाओं ने आदत स्कोर पर g या SMD दिया है, उन्हें दूसरे सबूत की तरह उद्धृत किया गया है। दोबारा नहीं जोड़ा।

5.2 Eligibility

Population. 18 साल और ऊपर के वयस्क। स्टूडेंट सैंपल तब चला जब औसत उम्र 18 या ऊपर हो।

Exposure or intervention. कोई भी आदत बनाने वाली स्टडी जिसने समय के साथ ऑटोमैटिसिटी नापी हो। RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) को तरजीह। रोज़-रोज़ देखने वाली ऑब्जर्वेशन स्टडी भी चली, क्योंकि मूल पेपर Lally 2010 वही डिज़ाइन है।

Comparator. दिनों वाले सवाल के लिए ज़रूरी नहीं। जहां कंट्रोल आर्म था, बताया गया।

Outcomes. मुख्य: निजी ऑटोमैटिसिटी पठार के 95 फ़ीसदी तक दिन, या लेखक वाला बराबर पठार। दूसरा: ऑटोमैटिसिटी का चढ़ाव; पहले-बाद या प्रोग्राम बनाम कंट्रोल का स्कोर फर्क।

Time window. January 2010 to 22 September 2026. Lally और साथी (2008) सिर्फ पृष्ठभूमि।

Languages. कोई भी भाषा, अंग्रेज़ी सार के साथ। दिन वाला आंकड़ा जांचने लायक हो।

Exclusions. आदत तोड़ने वाली स्टडी, बनाने वाली नहीं। सिर्फ पुरानी बारंबारता नापने वाली। एक बिना जांचा आइटम, बिना समय श्रृंखला। मशीन लर्निंग वाली भविष्यवाणी, बिना आदत स्केल (पास का सबूत, योग्य नहीं)। बिना नतीजे वाली रजिस्टर्ड रिपोर्ट। बच्चे और किशोर।

5.3 Information sources and search

डेटाबेस: PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar (पहले 200 रिकॉर्ड), CTRI, ClinicalTrials.gov, OSF preprints। रिव्यू दो छपे मैप से भी शुरू हुआ: Singh et al. (2024), सर्च 18 October 2023 तक, और Ma et al. (2023) शारीरिक गतिविधि वाली आदत पर। Lally et al. (2010) और Keller et al. (2021) के आगे के उद्धरण जाल की तरह इस्तेमाल हुए।

Full search strings.

PubMed / MEDLINE

```
(habit[tiab] OR habits[tiab] OR "habit formation"[tiab])
AND (automaticity[tiab] OR "self-report habit index"
[tiab] OR SRHI[tiab] OR SRBAI[tiab] OR "self-report
behavioural automaticity"[tiab] OR "self-report
behavioral automaticity"[tiab]) AND (formation[tiab] OR
days[tiab] OR asymptote[tiab] OR timeline[tiab] OR "time
to"[tiab] OR "habit strength"[tiab]) AND ("2010/01/01"
[pdat] : "2026/09/22"[pdat])
```

PsycINFO

```
TI,AB,SU(habit* AND (automaticity OR "self-report habit
index" OR SRHI OR SRBAI) AND (formation OR days OR
asymptote OR timeline))
```

Scopus

```
TITLE-ABS-KEY(habit* AND (automaticity OR "self-report
habit index" OR SRHI OR SRBAI) AND (formation OR days OR
asymptote)) AND PUBYEAR > 2009 AND PUBYEAR < 2027
```

Web of Science

```
TS=(habit* AND (automaticity OR "self-report habit index"
OR SRHI OR SRBAI) AND (formation OR days OR asymptote))
AND PY=(2010-2026)
```

Google Scholar

"habit formation" AND (automaticity OR SRHI OR SRBAI) AND (days OR asymptote OR "how long")

CTRI

habit AND (automaticity OR SRHI OR "habit index" OR formation)

ClinicalTrials.gov

habit formation AND (automaticity OR SRHI OR SRBAI)

OSF preprints

habit formation automaticity days asymptote

5.4 Selection and extraction

रिकॉर्ड नियमों पर कैसे गए। Singh 2024 का सेट (20 स्टडी) आदत स्कोर वाली स्टडी की नींव रहा। दिनों वाला सेट अलग बना। स्टडी तभी अंदर आई जब उसने कर्व से पठार तक दिन निकाले हों।

निकाले गए फ़ील्ड पहले से तय: सैंपल साइज़ (भर्ती, जांचे, अच्छी फिट); डिज़ाइन; देश; डिलीवरी की भाषा; डोज़ सत्र और मिनट में; चैनल; गाइडेंस (खुद चुना या दिया गया; प्लान या सिर्फ याद); नाप; समय बिंदु; पठार तक दिन (मीडियन, औसत, रेंज, क्वार्टाइल); कर्व परिवार; लेखक वाली लकीर पर सफलता दर; इशारे का प्रकार; काम कितना पेचीदा; इनाम या अहसास; ट्रैकिंग तरीका।

दो रिव्यूअर ने तीन मुख्य कर्व-फिट पेपर PDF से अलग-अलग जांचे। Lally वाले सूत्र पर मतभेद पेपर के Mitscherlich रूप से सुलझा।

5.5 The asymptotic-curve method

यह रिव्यू कर्व के परिवार बताता है। “आदत तक दिन” को कच्ची घड़ी नहीं मानता।

Lally et al. (2010) ने हर व्यक्ति पर Mitscherlich का घटते फायदे वाला नियम फिट किया, SPSS 14 में:

$$y = a - be^{-cx}$$

यहां y ऑटोमैटिसिटी है, सात आइटम वाले स्केल पर 0–42। x स्टडी का दिन है। a पठार है। b पठार और शुरुआती मॉडल स्कोर का फर्क है। c रफ्तार है। पठार के 95 फ़ीसदी तक का दिन पेपर में यों छपा:

$$x_{95} = -\frac{\ln(a/20b)}{c}$$

82 में से 62 की मॉडल “फिट” हुई। उनमें 39 “अच्छी फिट”। उन 39 का मीडियन R^2 0.88 था (रेंज 0.72–0.98)। दिन 84 के बाद के अनुमान कर्व के आगे बढ़ाए गए हैं। देखे गए पठार नहीं।

Fournier et al. (2017) ने कहा लॉजिस्टिक फंक्शन उनकी स्ट्रेचिंग डेटा पर Lally वाले एक्सपोज़िशन से बेहतर बैठा। शुरुआत की चढ़ाई धीमी थी। ऑटोमैटिसिटी ऊपरी पठार के 95 फ़ीसदी पर मानी गई। ग्रुप औसत 90 दिन की खिड़की के बाद बढ़ाए गए।

Keller et al. (2021) ने स्थिर, द्विघात और एसिम्प्टोटिक मल्टीलेवल मॉडल की तुलना की। एसिम्प्टोटिक रूप था:

$$y(t) = b_3 + (b_0 - b_3) \exp(\exp(b_4) \cdot t)$$

सफल आदत के लिए कर्व ऊपर जानी चाहिए थी। अंत बिंदु 1–6 स्केल पर 3.5 से ऊपर। आदत तक दिन फिर पठार के 95 फ़ीसदी वाला दिन रहा। मॉडल वाली कर्व वाले 117 में से सिर्फ 27 (23 फ़ीसदी) सफल माने गए। 23 फ़ीसदी उन 192 भर्ती में से नहीं हैं। मॉडल हो सकने वाली कर्व में से है।

ये तीन परिवार चचेरे भाई हैं। जुड़वां नहीं। इसलिए जोड़ा मीडियन नाटक होता।

5.6 Risk of bias and certainty

RCT का जोखिम Singh et al. के PEDro अंक से लिया गया। RoB 2 के खानों से मिलाया: लॉटरी, प्लान से हटना, गायब डेटा, नाप, चुनिंदा रिपोर्ट। Lally 2010 RCT नहीं है। यह रोज़-रोज़ की ऑब्जर्वेशन स्टडी है। अच्छी फिट वाले 39 में चयन का जोखिम ऊंचा है।

दिनों वाले सवाल की पक्काई GRADE से नापी गई। जोड़ नहीं हुआ, इसलिए GRADE इस वाक्य पर है: “सफल लोगों का मीडियन करीब दो महीने बैठता है, व्यक्तिगत रेंज बहुत चौड़ी है।”

5.7 Analysis plan

योजना, यदि $k \geq 5$: दिनों पर रैंडम-इफेक्ट्स REML। स्कोर फर्क पर ही Hedges g । I^2 , τ^2 , 95 फ़ीसदी प्रेडिक्शन इंटरवल, Egger की जांच, ट्रिम-एंड-फिल, एक-एक छोड़कर देखना, और मोडरेटर टेबल।

असल विश्लेषण, $k = 3$: तय ढांचे वाली कहानी। स्टडी स्तर के दिन टेबल में। वजन से जोड़ नहीं। दिनों का g वाला जंगल नहीं। Singh 2024 और Ma 2023 के छपे SMD जस के तस।

06

Results

6.1 PRISMA 2020 flow

Singh et al. (2024) ने 3,448 रिकॉर्ड देखे। डुप्लिकेट हटाने के बाद 2,574 स्क्रीन किए। 70 पूरे टेक्स्ट पढ़े। 20 स्टडी लीं (16 डेटाबेस से, 4 उद्धरण से)। वह मैप 18 October 2023 पर बंद हुआ।

यह अपडेट उन्हीं वैज्ञानिक डेटाबेस के साथ Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF पर October 2023 से 22 September 2026 तक चला। करीब 180 और रिकॉर्ड देखे। आठ और पूरे टेक्स्ट जांचे: Buyalskaya et al. (2023) और उसका सुधार; Trenz (2024); de Wit रजिस्टर्ड रिपोर्ट; Cefala et al. (2024/25); Gardner और साथियों का 2024 एक-आइटम पेपर; Ma et al. (2023); और दो ClinicalTrials.gov प्रोटोकॉल, तरीका छपा, दिनों का नतीजा नहीं।

मुख्य नियम पर नई स्टडी: **शून्य**। यानी वयस्क, 2010–2026, आदत या ऑटोमैटिसिटी स्केल, पठार के 95 फ़ीसदी तक कर्व से निकले दिन।

दिनों वाली कहानी इसलिए तीन पेपर है: Lally et al. (2010), Fournier et al. (2017), Keller et al. (2021)। पास की स्टडी जो समय के साथ ऑटोमैटिसिटी देखती हैं, मगर 95 फ़ीसदी पठार के दिन नहीं देतीं, अलग बताई गई हैं। किसी सेट में भारतीय सैंपल नहीं।

6.2 Study-characteristics table

Table 1. Studies that report a modelled time to automaticity

Study	Design	Country	n enrolled / analysed / modelled	Behaviour	Measure	Window	Curve	Days estimate	Success rule
Lally 2010	Intensive longitudinal, not randomised	United Kingdom	96 / 82 / 39 good fit	Self- chosen eating, drinking or exercise	7-item automaticity subset, 0– 42	84 days, daily	Mitscherlich exponential	Median 66 (Q1–Q3 39–102; range 18– 254)	Good fit, R^2 typically $\geq$ 0.70
Fournier 2017	RCT, morning vs evening	France	48 / 42 (19 morning, 23 evening)	Assigned psoas- iliac stretch	Daily automaticity scale via smartphone	90 days	Logistic	Morning mean 105.95 (SD 46.72); evening mean 154.01 (SD 71.05)	95% of upper asymptote, extrapolated
Keller 2021	RCT, routine-cue vs time-cue	Germany	192 / 135 analysed; 27 of 117 successful	Self- chosen everyday nutrition	4-item automaticity scale, 1–6	84 days, daily	Asymptotic multilevel	Median 59 (range 4– 335) among successful formers	Positive asymptote and endpoint > 3.5

तीनों में डिलीवरी दूर से खुद भरी गई: Lally में वेबसाइट, Fournier में स्मार्टफोन ऐप, Keller में रोज़ सवाल। किसी में डॉक्टर नहीं। किसी ने भारतीय भाषा में प्रोग्राम नहीं दिया। डोज़ एक रोज़ एक काम। कई सत्र वाला कोर्स नहीं। शुरु में प्लान: काम चुनो, इशारा चुनो। फिर रोज़ ऑटोमैटिसिटी पर निशान। यह बात ज़रूरी है। हर छपा समय ट्रैकिंग के अंदर बैठा है। ट्रैकिंग और समय को अलग नहीं कर सकते।

6.3 Forest-plot data table — and why there is no forest of days

प्रोटोकॉल ने Hedges g का जंगल मांगा। मुख्य सवाल पर वह जंगल खींचा नहीं जा सकता। पठार तक दिन असर का नाप नहीं। तीन स्टडी मीडियन अलग-अलग टुकड़ों पर रखती हैं। Lally अच्छी फिट वाली कर्व पर (82 में से 39)। Keller सफल लोगों पर (मॉडल वाली 117 में से 27)। Fournier ग्रुप लॉजिस्टिक पर, जो मानती है स्ट्रेच दिन 90 के बाद भी चलता है।

Table 2. What a days-forest would have had to pretend

Study	Estimand	Point	Interval or range	Weight if pooled	Why it cannot be pooled
Lally 2010	Median days to 95% asymptote, good-fit subset	66	18–254	—	Selected subset; extrapolated tail; not an RCT contrast
Keller 2021	Median days to 95% asymptote, successful formers	59	4–335	—	23% success among modellable curves; different scale; different success rule
Fournier 2017	Mean days to 95% logistic asymptote	106 morning; 154 evening	SD 47 and 71	—	Means, not medians; assigned behaviour; extrapolated; cortisol design

“66, 59 और 130” का जोड़ा मीडियन साफ दिखता। झूठा होता। इसलिए यह पेपर बंटवारा यों लिखता है: मीडियन का झुंड 59–66। औसत का झुंड 106–154। पूरी व्यक्तिगत रेंज 4–335।

Table 3. Published score-change syntheses (secondary, not re-pooled)

Synthesis	Contrast	k	N	Effect	95% CI	Heterogeneity
Singh 2024	Pre–post habit / automaticity score	12 studies / 19 arms	2,601 in the parent review	SMD 0.69	0.49 to 0.88	$I^2 = 87\%$
Ma 2023	Habit-formation programme vs control, physical activity automaticity	10 RCTs	2,349	SMD 0.31	0.14 to 0.48	Follow-up ≤ 12 weeks SMD 0.40; > 12 weeks SMD 0.17

Singh का I^2 87 फ़ीसदी उसी पुणे ऑफ़िस का आंकड़ा है: एक काम, अलग ज़मीन, अलग घड़ी। प्रोग्राम स्कोर हिलाते हैं। एक जैसे नहीं हिलाते।

6.4 What the three curve-fit studies actually show

Lally 2010. 96 स्वयंसेवकों में से 82 ने काफी डेटा दिया। एक्सपोज़िशन 62 पर फिट हुई। 39 पर अच्छी फिट। मशहूर 66 इन्हीं 39 से है। इन्हीं 39 में काम के हिसाब से: खाना 65 दिन ($n = 10$, क्वार्टाइल 35–106), पीना 59 दिन ($n = 15$, क्वार्टाइल 39–75), एक्सरसाइज 91 दिन ($n = 13$, क्वार्टाइल 44–118)। पेचीदगी के फर्क का Kruskal–Wallis टेस्ट खास नहीं निकला ($p = 0.328$)। स्टडी उस टेस्ट के लिए काफी बड़ी नहीं थी। नियमित करना बेहतर फिट से जुड़ा। छूटा दिन स्कोर का एक टुकड़ा गिराता। कर्व रीसेट नहीं करता। लेखकों का अपना वाक्य नारे की जगह चलना चाहिए था: 95 फ़ीसदी पठार तक समय “18 से 254 दिन तक गया; फर्क बढ़ा है... और यह दिखाता है कि बहुत लंबा भी लग सकता है।”

Keller 2021. जर्मनी के 192 वयस्कों ने एक खाने वाला काम चुना। लॉटरी से एक ग्रुप को रोज़मर्रा से चिपकाने को कहा। दूसरे को घड़ी के समय से। दोनों बाजू में ऑटोमैटिसिटी बढ़ी। बाजू अलग नहीं निकले। मॉडल वाली सफल कर्व वाले 27 में (117 में से 23 फ़ीसदी) 95 फ़ीसदी तक मीडियन 59 दिन रहा (रेंज 4–335)। रूटीन इशारा मीडियन 60 दिन ($n = 14$)। समय इशारा मीडियन 59 दिन ($n = 13$)। जो चीज़ ऑटोमैटिसिटी बताती रही वह प्लान निभाना था। जिस दिन कहा, उस दिन करना। एक व्यक्ति के दिनों में भी। लोगों के बीच भी। ज़्यादा निभाने पर शुरुआत की चढ़ाई Lally जैसी तेज़ रही। कम निभाने पर लकीर सपाट रही। स्केल के बीच तक भी नहीं पहुंची।

Fournier 2017. 48 स्टूडेंट को लॉटरी से नया स्ट्रेच मिला। उठते समय या सोते समय। रोज़ ऑटोमैटिसिटी फोन पर। लॉजिस्टिक कर्व, आगे बढ़ाई गई, सुबह ग्रुप को 106 दिन पर बैठाती है। शाम ग्रुप को 154 पर। अभ्यास के समय कोर्टिसोल फर्क का रास्ता बना। यह सबसे साफ सबूत है कि रेप कब रखते हो, घड़ी हफ्तों खिसक सकती है। यह स्टूडेंट की स्ट्रेचिंग स्टडी भी है। मुंबई के शिफ्ट वर्कर को यह नहीं कहती कि सुबह 7 बजे जादू है।

6.5 Adjacent studies that track automaticity but do not time the plateau

van der Weiden और साथी (2020) ने 146 डच वयस्कों को करीब 90 से 110 दिन देखा। आदत ताकत करीब 0.8 SD बढ़ी। नियमितता चढ़ाव बताती रही। स्वभाव वाली सेल्फ-कंट्रोल नहीं। निजी एसिम्प्टोटिक मॉडल सिर्फ 4 फ़ीसदी लोगों पर बैठी। यह विनम्रता की जांच है। ग्रुप औसत चढ़े, ज्यादातर निजी कर्व किताबी शक्ल न ले।

Kaushal और Rhodes (2015) ने 111 नए कनाडाई जिम सदस्यों को 12 हफ्ते देखा। ऑटोमैटिसिटी हफ्ता 6 के आसपास चोटी पर आई (42–49 दिन)। पठार के 95 फ़ीसदी वाला नियम नहीं, एक कट लकीर थी। आदत बदलाव के संकेत: नियमितता, कम पेचीदगी, मददगार माहौल, और काम कैसा लगा। लेखकों का व्यावहारिक न्यूनतम: हफ्ते में चार बार, छह हफ्ते। अलग नाप। एक ही बात: स्थिर जगह पर आना व्यक्तित्व से बढ़ा है।

Judah, Gardner और Aunger (2013) ने 50 वयस्कों को ब्रश से पहले या बाद में फ्लॉस करने को कहा। बाद में फ्लॉस — जो रूटीन पहले से अपने आप है — आठ महीने पर मजबूत ऑटोमैटिसिटी दी। जो इशारा बाथरूम पहले से चलाता है, वही जीतता है। Judah के बाद के काम में मज़ा और अंदरूनी वजह ने दोहराने और ऑटोमैटिसिटी के रिश्ते को तेज़ किया। जगह की स्थिरता उस रिश्ते का रास्ता बनी।

Stojanovic और साथी (2020, 2021, 2022) ने ऐप वाली पढ़ाई की आदतों में वही पठार वाली चढ़ाई दोहराई। स्थिर जगह ऑटोमैटिसिटी और लक्ष्य दोनों बढ़ाती है। उन्होंने 95 फ़ीसदी तक दिन नहीं छापे।

Buyalskaya, Ho, Milkman, Li, Duckworth और Camerer (2023), 2023 के सुधार के साथ, मशीन लर्निंग से 1.2 करोड़ से ज्यादा जिम चेक-इन और 4 करोड़ से ज्यादा अस्पताल हैंड-वॉश देखे। जिम आने की भविष्यवाणी सुधार के बाद करीब 68 से 78 दिन में अपने पठार के 95 फ़ीसदी पर आई (बिना सुधार पाठ में 122 से 226 लिखा था)। अस्पताल हैंड-वॉश करीब दो हफ्ते में, यानी 9 से 10 शिफ्ट में, अनुमान लगाने लायक हो गई। यह खुद बताई ऑटोमैटिसिटी की स्टडी नहीं। यह सबसे बड़ा सबूत है कि पेचीदगी और मौकों की संख्या घड़ी बदलती है। आसान काम, शिफ्ट में कई बार, हफ्तों में बैठता है। महंगा काम, दिन में एक बार, महीनों में।

Lally, Chipperfield और Wardle (2008) वह पेपर है जिसे Singh 91 दिन के औसत के लिए उद्धृत करते हैं। यह वजन घटाने वाले पर्चे की ट्रायल है। इस रिव्यू की खिड़की से पहले छपी। 91 दिन “आदत बनने में कितना लगा” का पीछे मुड़कर अनुमान है। फिट की गई ऑटोमैटिसिटी कर्व नहीं। पृष्ठभूमि है। चौथी पठार स्टडी नहीं।

6.6 Moderator table

Table 4. Pre-specified moderators — narrative, not a meta-regression

Moderator	What the studies show	Direction	Certainty
Behaviour complexity	Lally: exercise median 91 days vs drinking 59 and eating 65 (not significant). Fournier stretching means sit above 100 days. Buyalskaya: gym months, hand-washing weeks.	Complex, high-friction behaviours take longer	Low
Cue stability	Keller: routine cue $\approx$ clock-time cue (null). Judah 2013: after an existing routine > before it. Judah later: context stability mediates. Stojanovic 2022: stable context raises automaticity.	Stable context helps execution more than cue class does	Low to moderate
Reward	Judah: pleasure and intrinsic motivation steepen the repetition–automaticity slope. Kaushal: affective judgements $\beta = 0.13$. Fournier: cortisol, not a prize, moved the clock.	Felt reward helps; external prizes are untested in the curve-fit set	Low
Tracking	All three curve-fit studies used daily self-report. Cannot isolate tracking. Consistency / plan enactment is the strongest repeated predictor (Lally, Keller, van der Weiden, Kaushal).	Showing up predicts the curve; the diary may be part of the intervention	Very low as a separable factor
Time of day (not pre-specified but experimentally tested)	Fournier: morning 106 vs evening 154 days. Singh narrative: morning practices often look stronger.	Morning placement can shorten the modelled wait	Low (single RCT, students, stretch)

Moderator	What the studies show	Direction	Certainty
Self-selection	Lally and Keller used self-chosen behaviours. Singh's narrative: chosen habits look stronger than assigned ones. Fournier assigned the stretch and produced slower means.	Choice probably helps	Low

इशारे वाली बात उस लड़ाई को निराश करेगी जो “रूटीन से चिपकाओ” बनाम “अलार्म लगाओ” चाहती थी। Keller ने वह लड़ाई लड़ी। ड्रॉ रही। जो हिला वह यह था: इशारा आया तो काम हुआ या नहीं। सीधी भाषा में: अलार्म बजा या डेस्क पर चाय आई, और रेप या तो हुआ या नहीं हुआ। स्टैंड-अप की भाषा में: जोक तभी चलता है जब शो पर पहुंचो।

6.7 Heterogeneity

दिनों का I^2 नहीं, क्योंकि जोड़ नहीं। कहानी में फर्क बड़ा है और सोचा हुआ है। सफल लोगों के मीडियन पास-पास बैठते हैं। सबके औसत, और दिए गए पेचीदा काम, हफ्ते-महीने पीछे। व्यक्तिगत रेंज दो अंकों का फासला नापती है। Singh के स्कोर बदलाव का I^2 87 फ़ीसदी वही बात दूसरी मुद्रा में कहता है।

6.8 Publication bias

Egger की जांच और ट्रिम-एंड-फिल उस जोड़ के लिए तय थे जो हुआ ही नहीं। कहानी में दिनों वाला साहित्य उन लोगों की ओर झुका है जो 12 हफ्ते रोज़ डायरी भरें। अच्छी फिट और सफल फिल्टर दूसरा छत्रा हैं। नाकाम कोशिश दो बार गायब होती है। स्टडी से। फिर मीडियन से। 21 दिन वाला उद्योग उलटा झुकाव है। एक किस्सा मार्केटिंग में निकल गया। कोई झुकाव नकली जोड़ा नंबर बनाने की वजह नहीं।

6.9 Risk-of-bias summary

Table 5. Risk of bias for the days-to-asymptote set

Study	Randomisation	Deviations	Missing data	Measurement	Selective reporting	Overall
Lally 2010	No randomisation; volunteers	Tracking is the study	14 of 96 insufficient data; 43 of 82 not good-fit	Daily self-report automaticity	Curve family and 95% rule pre-chosen	High (selection into the 39)
Fournier 2017	Randomised morning vs evening	Smartphone reminders	6 of 48 lost	Daily self-report; saliva cortisol	Logistic chosen after seeing fit	Some concerns (PEDro 5)
Keller 2021	Randomised routine vs time	Daily questionnaires	Attrition to 135 analysed; success n=27 of 117	Daily self-report	Multiple curve families reported	Some concerns (PEDro 5)

Singh ने 20 व्यापक आदत-स्कोर स्टडी में से 11 को PEDro पर ऊंचा जोखिम दिया (अंक 6 से नीचे)। Lally 2010 का अंक 3। दिनों वाला साहित्य छोटा और नाजुक है।

6.10 GRADE table

Table 6. GRADE for the days-to-automaticity estimand

Outcome	Studies	Design	Risk of bias	Inconsistency	Indirectness	Imprecision	Publication bias	Certainty
Median days to 95% asymptote among successful formers	3	1 observational diary, 2 RCTs	Serious (good-fit / success filters)	Not serious for the median cluster (59–66)	Serious (WEIRD samples; no India; simple daily acts)	Serious (ranges 18–254 and 4–335; long extrapolations)	Likely	Low
Individual range of days	2 (Lally, Keller)	As above	Serious	Not serious (both wide)	Serious	Not serious (the width is the finding)	Likely	Low
Morning vs evening shortens time	1	RCT	Some concerns	Unknown	Serious (students, stretch)	Serious (n=42)	—	Very low
Routine cue vs time cue shortens time	1	RCT	Some concerns	—	Serious	Not serious for a null	—	Low (for the null)
Plan enactment / consistency shortens or steepens the curve	4 (Lally, Keller, van der Weiden, Kaushal)	Mixed	Some concerns	Not serious	Some (still WEIRD)	Not serious	—	Moderate
Habit-score change after a programme	Singh 2024, k=12; Ma 2023, k=10	RCTs and pre–post	Serious in the parent reviews	Serious ($I^2 = 87\%$ in Singh)	Some	Not serious for a non-zero effect	Possible	Low to moderate that scores rise; very low that they rise by 0.69 everywhere

07

Discussion

खास बात

सुबह का स्ट्रेच रात वाले उसी स्ट्रेच से 48 दिन पहले मॉडल ऑटोमैटिसिटी तक पहुंचा।

7.1 What the number means

66 दिन एक मीडियन है। वह बीच का मान 39 लोगों का है जिनका स्कोर Mitscherlich वाले समीकरण ने पहचाना। 12 हफ्ते की ब्रिटिश डायरी। काम उन्होंने खुद चुने। हर रात बॉक्स टिक किया। 59 दिन उसी किस्म का मीडियन है जर्मन खाने वाली ट्रायल में। मॉडल वाले लोगों में से 23 फ्रीसदी लेखक वाली लकीर पार कर पाए। 106 और 154 दिन औसत हैं दिए गए स्ट्रेच के। सुबह बनाम रात। आखिरी अवलोकन के आगे बढ़ाए गए।

नारा नहीं, बंटवारा खोज है। इन डायरियों में ज्यादातर सफल लोग दो महीने के पास बैठते हैं। काफी तीन हफ्ते पर। काफी आठ महीने पर। 21 दिन का प्रोग्राम लोगों को तब छोड़ता है जब कर्व अभी चढ़ रही हो। 66 दिन मानकर पार्टी करने वाला प्रोग्राम दूसरे बड़े ग्रुप को तब छोड़ता है जब उनकी कर्व अभी अंदाज़ा हो।

कोई भी क्रिकेट कोच Maltz को यह बता देता: 21 दिन में पक्के कवर ड्राइव का वादा कोई नहीं करता। बिहेवियरल साइंस के पास चैलेंज कैलेंडर से अच्छा मॉडल पहले से था: छोटे काम को उसी जगह दोहराओ जहां लूप रहता है। उसके पास यह चेतावनी भी थी: हुनर शांत ट्रेनिंग रूम में चले और सफर में मर जाए। और छोटे दिन का कदम भी। सोचिए, हैदराबाद की एक एनालिस्ट मंगलवार शाम का रेप छोड़ देती है। बुधवार को ख्याल आता है: “मैं फेल हूं।” वह इसे ख्याल की तरह देखती है, सच की तरह नहीं, और अगला रेप फिर करती है। Lally का छोटे दिन वाला विश्लेषण वही कदम है, दशमलव के साथ। एक चूक करीब 0.29 अंक गिराती। अगला किया दिन उससे ज्यादा जोड़ता।

उद्यमी दूसरा आधा पहचानेंगे। शुरु के यूजर उत्साह की छड़ी बनाते हैं। फिर शुरु करने की कीमत दिखती है। जो कंपनी बचती है वह कर्व के सपाट हिस्से के लिए बनी होती है। जब स्ट्रेच नया नहीं रहता और अपने आप भी नहीं हुआ। भारतीय ऑफिस प्रोग्राम छड़ी मनाते रहते हैं।

7.2 Limitations

इस रिव्यू ने Singh के 3,448 रिकॉर्ड शुरु से दोबारा नहीं छाने। आदत स्कोर के लिए एस मैप पर भरोसा किया। फिर अपडेट चलाया। पठार तक दिन वाले पेपर की अलग खोज की। कोई 2025 प्रीप्रिंट छूट सकता है। कर्व-फिट स्टडी ने ऑटोमैटिसिटी का मुख्य नाप सेंसर से नहीं लिया। सारे समय रोज़ की डायरी के अंदर बैठे हैं। इसलिए ट्रैकिंग समय से मिली हुई है। तीन में से दो मीडियन सफलता या अच्छी फिट पर टिके हैं। जो कभी नहीं पहुंचते, वे कट जाते हैं। 84 या 90 दिन के बाद का अनुमान समीकरण को किस्मत मानता है। Fournier का कोर्टिसोल रास्ता एक स्टूडेंट RCT है। Keller का इशारे वाला न tie एक

खाने वाली RCT है। दिनों वाले सेट की कोई स्टडी भारत में नहीं चली। भारतीय भाषा में नहीं। व्हाट्सऐप चैनल पर नहीं। शिफ्ट वर्कर के साथ नहीं। पक्काई कम है। यह विनम्रता नहीं। यह डेटा है।

7.3 What this means for an Indian workplace programme

21 दिन मत बेचो। 66 दिन को फिनिश लाइन भी मत बनाओ। 12 हफ्ते की रनवे बेचो, पूछ साफ लिखकर: कुछ लोग दिन 90 पर भी चढ़ रहे होंगे। यह आम बात है। हार नहीं। सोचिए, चेन्नई के एक सर्विस डेस्क की टीम लीड। उसका रेप काल्पनिक सुबह 6 बजे की जर्नल नहीं है। ऑफिस में घुसते समय लिफ्ट के दरवाज़े बंद होते हैं, और वह एक धीमी सांस लेती है। यह इशारा उसकी सुबह में पहले से टिका है। काम इतना छोटा है कि छूटा दिन बोर लगे। ऐप रेप्स गिनता है। स्ट्रीक ट्रैकर है, नैतिक अंक नहीं। फिर त्योहार के महीने में रोस्टर बदलता है और लिफ्ट वाला इशारा गायब हो जाता है। वह रेप को डेस्क पर पहली चाय से जोड़ देती है। कोई शर्म का कैलेंडर दोबारा शुरू नहीं होता। याद व्हाट्सऐप पर आती है, उसी भाषा में जिसमें वह सोचती है, सर्वर भारत में। जब कर्व सपाट हो और मन की कहानी कड़वी हो जाए — “मुझसे आदतें नहीं बनती” — इंसान कोच एक मैसेज दूर है। यह कोचिंग है। क्लिनिक नहीं। दो से पांच महीने वह क्षितिज है जो सबूत सच में थामता है।

7.4 Research gaps, naming the India gap

भारत वाली खाली जगह विनम्र पादटिप्पणी नहीं। सबूत टेबल का सबसे बड़ा खाना है। और खाली है। किसी भारतीय भाषा में ऐसा वयस्क डायरी नहीं छपा जिसने आदत या ऑटोमैटिसिटी स्केल पर पठार तक दिन मॉडल किए हों। CTRI पर योग्य रजिस्टर्ड ट्रायल नहीं। ClinicalTrials.gov पर कुछ ऑटोमैटिसिटी प्रोटोकॉल हैं। भारत में साइट और नतीजे के साथ कोई नहीं। चेन्नई की मजदूरी वाली फील्ड स्टडी (Cefala, Kaur, Schofield और Shamdasani) में प्रोत्साहन से हाजिरी बढ़ाने पर एक ऑटोमैटिसिटी आइटम चढ़ा। झटके स्टॉक मिटा देते हैं। यह चेतावनी है। समय रेखा नहीं। Lally की बहु-केंद्र रजिस्टर्ड नकल (de Wit और साथी, OSF, लक्ष्य $n = 800$) के नतीजे अभी नहीं छपे। जब तक कोई 84 दिन की ऑटोमैटिसिटी डायरी भारतीय प्रोफेशनल्स के साथ न चलाए — शिफ्ट वर्कर, सिर्फ कैंपस नहीं; मानसून और त्योहार अंदर; चैनल व्हाट्सऐप — इस पेपर का हर नंबर आयात है। आयात काम आ सकता है। देसी ज्ञान नहीं।

और गैप साथ बैठे हैं। छह महीने चलने वाली कर्व-फिट स्टडी चाहिए, ताकि पूंछ दिखे, अनुमान न रहे। पूरे सैंपल के दिन चाहिए, सिर्फ सफल लोगों के नहीं। ट्रैकिंग बनाम बिना ट्रैकिंग की सीधी तुलना चाहिए। पेचीदगी पहले से नापनी चाहिए, नॉन-सिग्निफिकेंट टेस्ट के बाद नहीं। इनाम ऐसा बदलना चाहिए कि इशारा दब न जाए। ऑफिस सैंपल चाहिए जिनके इशारे मीटिंग और सफर हों, हॉस्टल का नाश्ता नहीं।

08

FAQ

Q1 क्या आदत बनने में 66 दिन लगते हैं?

नहीं। 66 दिन एक 2010 डायरी के 39 लोगों का मीडियन था जिनका स्कोर कर्व पर ठीक बैठा। बाद की स्टडी ने बहन मीडियन 59 दिन रखा, मॉडल वाले सफल 23 फ़ीसदी में। दो से पांच महीने का प्लान बनाओ। 66 को बीच का मान समझो, वादा नहीं।

Q2 क्या 21 दिन वाला नियम सच है?

नहीं। यह 1960 की चेहरों वाली किताब से आया। आदत की ट्रायल से नहीं। इस रिव्यू की किसी ऑटोमैटिसिटी स्टडी ने तीन हफ्ते की फिनिश लाइन नहीं दी। 21 दिन का स्प्रिंट प्रैक्टिस शुरू कर सकता है। खत्म नहीं करता।

Q3 क्या एक दिन छूटने से आदत रीसेट हो जाती है?

नहीं। Lally की 84 दिन डायरी में एक छूटा मौका कर्व को खास नहीं बदलता। गिरावट अंक का टुकड़ा थी। अगला पूरा दिन उससे ज़्यादा जोड़ता। अगले इशारे पर फिर शुरू करो। स्ट्रीक का जनाज़ा मत निकलो।

Q4 इंतज़ार सच में क्या छोटा करता है?

इशारा आए तो प्लान किया काम करना। स्थिर जगह। छोटा, खुद चुना काम। एक स्ट्रेचिंग ट्रायल में सुबह रखने से करीब 48 दिन बचें। खाने वाली ट्रायल में रूटीन इशारा और घड़ी वाला इशारा बराबर रहे। दिखना नारे से बड़ा निकला।

Q5 क्या यह भारत में नापा गया है?

समय रेखा नहीं। भारतीय सैंपल में आदत या ऑटोमैटिसिटी स्केल पर पठार तक दिन मॉडल करने वाली कोई छपी वयस्क स्टडी नहीं। यही गैप है। भरने तक भारतीय प्रोग्राम रेंज आयात करें (हफ्ते से महीने)। अकड़ आयात न करें।

09

References

- Buyalskaya, A., Ho, H., Milkman, K. L., Li, X., Duckworth, A. L., & Camerer, C. (2023). What can machine learning teach us about habit formation? Evidence from exercise and hygiene. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **120**(17), e2216115120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2216115120>
- Buyalskaya, A., Ho, H., Milkman, K. L., Li, X., Duckworth, A. L., & Camerer, C. (2023). Correction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **120**(34), e2312763120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2312763120>
- Fournier, M., d'Arripe-Longueville, F., Rovere, C., Easthope, C. S., Schwabe, L., El Methni, J., & Radel, R. (2017). Effects of circadian cortisol on the development of a health habit. *Health Psychology*, **36**(11), 1059–1064. <https://doi.org/10.1037/hea0000510>
- Gardner, B., Abraham, C., Lally, P., & de Bruijn, G.-J. (2012). Towards parsimony in habit measurement: Testing the convergent and predictive validity of an automaticity subscale of the Self-Report Habit Index. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **9**, 102. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-102>
- Gardner, B., Rebar, A. L., & Lally, P. (2022). How does habit form? Guidelines for tracking real-world habit formation. *Cogent Psychology*, **9**(1), 2041277. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2041277>
- Judah, G., Gardner, B., & Aunger, R. (2013). Forming a flossing habit: An exploratory study of the psychological determinants of habit formation. *British Journal of Health Psychology*, **18**(2), 338–353. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2012.02086.x>
- Kaushal, N., & Rhodes, R. E. (2015). Exercise habit formation in new gym members: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, **38**, 652–663. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9640-7>
- Keller, J., Kwasnicka, D., Klaiber, P., Sichert, L., Lally, P., & Fleig, L. (2021). Habit formation following routine-based versus time-based cue planning: A randomized controlled trial. *British Journal of Health Psychology*, **26**(3), 807–824. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12504>
- Lally, P., Chipperfield, A., & Wardle, J. (2008). Healthy habits: Efficacy of simple advice on weight control based on a habit-formation model. *International Journal of Obesity*, **32**, 700–707. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803771>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, **40**(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, **7**(sup1), S137–S158. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>
- Ma, H., Wang, A., Pei, R., & Piao, M. (2023). Effects of habit formation interventions on physical activity habit strength: Meta-analysis and meta-regression. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **20**, 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01493-3>
- Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics*. Prentice-Hall.
- Singh, B., Murphy, A., Maher, C., & Smith, A. E. (2024). Time to form a habit: A systematic review and meta-analysis of health behaviour habit formation and its determinants. *Healthcare*, **12**(23), 2488. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>
- Stojanovic, M., Grund, A., & Fries, S. (2022). Context stability in habit building increases automaticity and goal attainment. *Frontiers in Psychology*, **13**, 883795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883795>
- van der Weiden, A., Benjamins, J. S., Gillebaart, M., Ybema, J. F., & de Ridder, D. T. D. (2020). How to form good habits? A longitudinal field study on the role of self-control in habit formation. *Frontiers in Psychology*, **11**, 560. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00560>

Verplanken, B., & Orbell, S. (2003). Reflections on past behavior: A self-report index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(6), 1313–1330. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01951.x>

de Wit, S., et al. Registered report protocol. How are habits formed? A multi-lab replication. OSF. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/BJ9R2>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट हैं (MBBS, Seth G.S. Medical College; DPM, College of Physicians & Surgeons) और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच। वे इमोशनऐप के सबूत नोट लिखते हैं। भारत के प्रोफेशनल्स के लिए। पॉजिटिव साइकोलॉजी के गिने रेप्स। इलाज नहीं। उनकी दिलचस्पी उस फासले में है जो डायरी स्टडी दिखाती है और ऑफिस प्रोग्राम वादा करता है।

हवाला कैसे दें

Aswani A. 66 Days Is a Median, Not a Rule: A Meta-Analysis of Habit-Formation Timelines. EmotionApp Research Paper 30 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/time-to-habit-automaticity>

अपडेट

22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai
• emotionapp.in

सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।