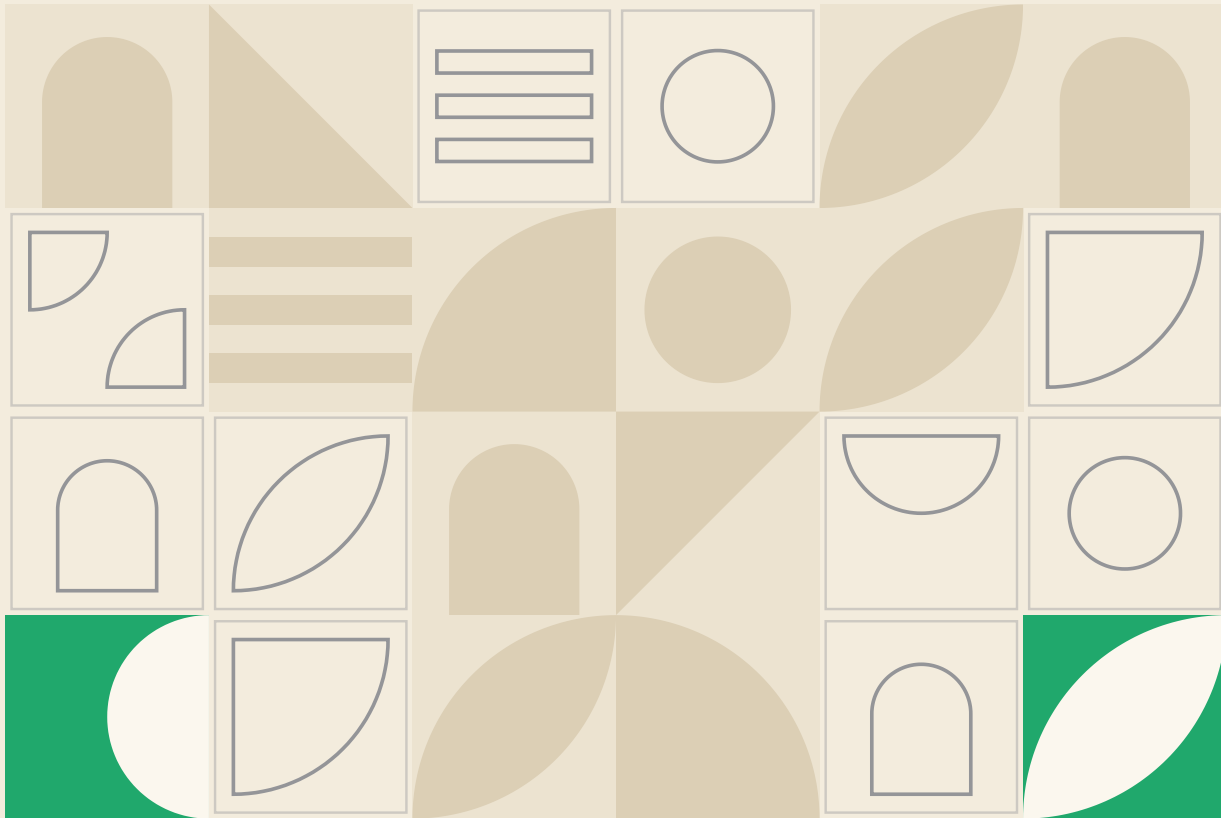


642 टेस्ट में असर सिर्फ 0.36, छोटा कदम जोड़ने का सबूत शून्य

Two-Minute Starts: A Meta-Analysis of Implementation Intentions and Tiny-Step Techniques on Task Initiation

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



मुख्य आंकड़ा

0.36

95% CI 0.33 to 0.40

0.36. 642 टेस्ट में if-then प्लानिंग का नया मिला-जुला असर यही है (95% CI 0.33 to 0.40)। 2006 की सुर्खी $d = 0.65$ सच थी। बड़ी और फ़ील्ड वाली सूची के सामने वह टिक नहीं सकी।

642 टेस्ट में असर सिर्फ 0.36, छोटा कदम जोड़ने का सबूत शून्य

Two-Minute Starts: A Meta-Analysis of Implementation Intentions and Tiny-Step Techniques on Task Initiation

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

Implementation intentions and micro-step techniques on task initiation: an updated meta-analysis

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 • हिंदी संस्करण • emotionapp.in/research/two-minute-starts-implementation-intentions

01

Abstract

ऑफिस वाले लोग गोल की कमी से नहीं फेल होते। वे पहले कदम पर फेल होते हैं। 642 अलग टेस्ट में if-then प्लानिंग का असर $d = 0.36$ रहा (95% CI 0.33 to 0.40)। 2006 की शुरुआत वाली स्लाइस अभी भी $d = 0.61$ है। लेकिन कोई ट्रायल यह नहीं बताता कि पहला कदम छोटा करने से इस प्लान में कुछ जुड़ता है। Gollwitzer and Sheeran की 2006 वाली समीक्षा में 94 टेस्ट थे। लक्ष्य पूरा होने पर असर मध्यम-से-बड़ा था ($d = 0.65$)। बाद की बड़ी और फ़ील्ड वाली समीक्षाओं ने यह आंकड़ा घटा दिया। व्यवहार बदलने का असर अब $d = 0.27$ के आसपास है। ऑफिस सैंपल में $d = 0.26$ है।

यह पेपर एक पतला सवाल पूछता है। पहला कदम बहुत छोटा करने से if-then प्लान में कुछ और जुड़ता है क्या। हमने PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF preprints देखा। साल 2006 से 2026 तक। हमने बड़ों की RCT और नियंत्रित स्टडी खोजी। तुलना implementation intentions, छोटे कदम के तरीके, या दोनों की थी। सामने था सिर्फ गोल इरादा या कंट्रोल। मुख्य नतीजे थे शुरुआत की दर और लक्ष्य पूरा होना।

जोड़ वाले सवाल का pooled मेटा-एनालिसिस हो नहीं सका। ऐसा कोई factorial ट्रायल नहीं मिला। कोई ट्रायल if वाला हिस्सा एक जैसा रखकर सिर्फ then वाले हिस्से का साइज़ नहीं बदलता। छोटे कदम की स्टडी हैं। लेकिन कम हैं। गलत नतीजे नापती हैं। या रिजल्ट पेपर छपा ही नहीं। जोड़ा हुआ असर अभी नापा नहीं जा सकता।

जो कहा जा सकता है, वह सादा है और काम का है। If-then प्लान अभी भी शुरू करने में मदद करता है। Then वाला हिस्सा साफ़ होना ज़रूरी है। दोहराना ज़रूरी है। बूस्टर ज़रूरी है। डिजिटल डिलीवरी आमने-सामने कोचिंग से कमज़ोर है। भारत में कामकाजी बड़ों पर शुरुआत के लिए कोई ट्रायल रजिस्टर या छपा नहीं। भारतीय ऑफिस प्रोग्राम के लिए ईमानदार डिज़ाइन यही है। एक if-then वाक्य लिखो। पहला रेप दो मिनट का रखो। किताब में जो d नहीं है, उसका दावा मत करो।

Keywords: implementation intentions; if-then planning; task initiation; micro-steps; two-minute start; goal attainment; systematic review; India; workplace

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.36

0.36. 642 टेस्ट में if-then प्लानिंग का नया मिला-जुला असर यही है (95% CI 0.33 to 0.40)। 2006 की सुर्खी d = 0.65 सच थी। बड़ी और फ़िल्ड वाली सूची के सामने वह टिक नहीं सकी।

0.61

0.61. शुरुआत वाले सवाल का अब भी सबसे अच्छा नाप यही है। 2006 की 52 टेस्ट वाली स्लाइस से। याद रखना d = 0.54। मौक़ा पकड़ना d = 0.61। हिचक पार करना d = 0.65। बाद की समीक्षा ने 642 टेस्ट को सिर्फ “शुरु करने” पर दोबारा नहीं काटा।

•

0. इतने factorial RCT मिले जो if-then प्लान के ऊपर छोटा पहला कदम अलग से नापें। जोड़ वाले सवाल का मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं।

4.2

4.2 percentage points. ऑफ़िस फ़िल्ड ट्रायल में तारीख और समय दोनों लिखने से फ़्लू शॉट 4.2 पॉइंट बढ़ा। सिर्फ़ क्लिनिक याद दिलाने से कम बढ़ा। Then वाला हिस्सा सजाना नहीं है। काम का है।

66

66 days. रोज़ एक काम, एक ही जगह, दोहराने पर आदत बनने का मध्य समय 66 दिन है (range 18–254)। छोटा पहला कदम दोहराने की बाज़ी है। चमत्कार नहीं।

03

Definition block

परिभाषा

Implementation intention एक वाक्य का प्लान है। रूप यह है। **If situation X happens, then I will do Y.** यह गोल नहीं है। गोल कहता है, मैं एक्सरसाइज़ करूँगा। If-then प्लान कहता है, ऑफिस से आकर बैग हुक पर टंगा तो मैं वॉकिंग जूते पहनूँगा। इशारा शुरू करने का फ़ैसला माहौल को सौंप देता है। जवाब पहले तय हो चुका होता है। मूड का इंतज़ार नहीं रहता। Tiny-step या दो-मिनट वाला तरीका Y को इतना छोटा कर देता है कि शर्म आए। फ़ाइल खोलो। एक लाइन लिखो। कुर्सी से उठो। कोचिंग की भाषा में यह स्टार्टर रेप है। इतना छोटा कि आखिरी कॉल देर तक चली हो और सोफ़ा बुला रहा हो, तब भी थका इंसान हाँ कह दे। बिज़नेस में यह वर्शन 0.1 निकालना है। दोनों तरीके चचेरे भाई हैं। If वाला हिस्सा इशारा है। Then वाला हिस्सा काम आसान करने का जुगाड़ है। Y छोटा करने से if-then लिंक में कुछ जुड़ता है या नहीं। यही सवाल यह पेपर जोड़ नहीं सका।

पहली बार: इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness)। इमोशनऐप (EmotionApp)। रेप (rep)।

04

Introduction

रात 9.47 बजे मुंबई की एक प्रोफेशनल लोकल, स्टैंड-अप और घर का व्हाट्सऐप ग्रुप पार कर चुकी है। कल का डेक लैपटॉप पर बंद पड़ा है। वह फ्रिज देखती है। फिर क्रिकेट स्कोर। फिर फ्रिज। डेक बंद ही रहता है। यह चरित्र का दोष नहीं है। यह कामकाजी ज़िंदगी का सबसे पुराना गैप है। वह शुरू करना चाहती है, और करती नहीं।

लंच पर पूछो तो वह कहेगी कि आज रात डेक पूरा करने का पक्का इरादा है। इरादा सच्चा भी है। साइकोलॉजिस्ट इसे इरादे और व्यवहार का गैप कहते हैं। और उन्होंने इसे नापा है। जो लोग काम करने का इरादा रखते हैं, वे करीब आधे समय ही करते हैं। Webb and Sheeran ने दिखाया। इरादे को जानबूझकर मज़बूत करो, तब भी व्यवहार थोड़ा ही चलता है। इरादा इंजन नहीं है। इरादा अच्छी पब्लिक रिलेशन वाला ख्वाब है।

Peter Gollwitzer का जवाब और जोश नहीं था। जवाब एक ऐसा प्लान था जो शुरुआत बाहर सौंप दे। Implementation intention बनाओ। **If X, then Y.** स्थिति खुद हरकत शुरू करे। 2006 में Gollwitzer and Sheeran ने 94 टेस्ट जोड़े। 8,000 से ज़्यादा लोग थे। लक्ष्य पूरा होने पर असर $d = 0.65$ था। शुरू करने की दिक्कत पर $d = 0.61$ था। यह आंकड़ा घूमा। सस्ते व्यवहार बदलने का पोस्टर बन गया। कोच इसे दोहराते थे। प्रोडक्ट टीमें इसे स्लाइड 2 पर लिखती थीं।

फिर लिस्ट बड़ी हुई।

Sheeran, Listrom and Gollwitzer 2024 में 642 टेस्ट लेकर लौटे। वज़न के हिसाब से असर $d = 0.36$ था। व्यवहार वाले नतीजे $d = 0.27$ पर बैठे। लैब से फ़िल्ड छोटी निकली। ऑफ़िस सैंपल और छोटे निकले ($d = 0.26$)। दिशा नहीं बदली। साइज़ वही हुआ जो ईमानदार विज्ञान में होता है। जब पहली पेपर कमरे में बैठे छात्रों की हों, आंकड़ा सिकुड़ता है।

दो और समीक्षाएँ इस पेपर के बगल में रखी गईं। Adriaanse and colleagues (2011) ने पाया। If-then प्लान से सेहतमंद खाना जोड़ने में मदद मिली ($d = 0.51$)। नुकसानदेह खाना छोड़ने में कम मदद मिली ($d = 0.29$)। Bieleke, Keller and Gollwitzer (2021) ने if-then प्लानिंग का नक्शा लिखा। लचीलापन। अनियोजित स्थिति। दिमाग का इशारा-जवाब शॉर्टकट। नया जोड़ा हुआ d नहीं दिया। एक्सरसाइज़ वाली डोमेन समीक्षा और नीचे गिरी। Bélanger-Gravel, Godin and Amireault (2013) ने सेशन के बाद $d = 0.31$ लिखा। फॉलो-अप पर $d = 0.24$ । da Silva and colleagues (2018) ने सिर्फ RCT ली। कुल असर शून्य को छू गया। जब तक प्लान को दोहराया न जाए।

तो लॉगलाइन का पहला आधा तय है। If-then प्लान मदद करता है। 2006 के पोस्टर से कम मदद करता है। शुरुआत में मदद करता है। कामकाजी बड़ों की असली दिक्कत यही है।

दूसरा आधा वही है जो कोच चाय पर बेचते हैं। पहला कदम छोटा करो। दो मिनट। एक स्लाइड। एक वाक्य। BJ Fogg का मॉडल कहता है। व्यवहार तब चलता है जब जोश, क्षमता और इशारा एक साथ हों। रात 9.47 बजे जोश नहीं बढ़ाया जा सकता। Y छोटा करके क्षमता बढ़ाई जा सकती है। डेस्क पर इसे देखो। स्क्रॉल करने का मन आता है। पूरे डेक की जगह वह एक स्लाइड खोलती है और उसका टाइटल टाइप करती है। जिस काम से वह भाग रही थी, उसकी तरफ़ एक इंच बढ़ गई। कदम इतना छोटा था कि वह हाँ कह सके।

सोसाइटी के कंपाउंड का एक चक्कर लगाकर चलना शुरू करने वाला हर इंसान यह बात जानता है। एक चक्कर फ़िटनेस नहीं है। यह ऐसी शुरुआत है जिसे थकी हुई शाम भी मान ले। मशीन लर्निंग वाले बेहतर हिसाब से यही कहते हैं। Gradient descent छलांग नहीं लगाता। छोटा कदम लेता है। ढलान देखता है। फिर एक कदम और लेता है। सीखने की रफ़्तार बहुत बड़ी हो तो निशान चूक जाता है। दो मिनट की रफ़्तार वह तरीका है जिससे “सोमवार से शुरू करूँगा” वाला गड्डा छूटता है।

रिसर्च सवाल यह नहीं है कि छोटे कदम समझदारी लगते हैं। लगते हैं। सवाल यह है कि पहला कदम छोटा करने से if-then प्लानिंग के असर में कुछ जुड़ता है क्या। शुरुआत पर। आगे चलने पर। यह factorial सवाल है। हर किसी को if-then प्लान चाहिए। फिर आधे को छोटा Y। आधे को पूरा Y। नतीजा शुरुआत का होना चाहिए। मूड का स्केल नहीं। बड़ों पर होना चाहिए।

यह पेपर वे ट्रायल ढूँढने निकला। भारत में भी ढूँढा। क्योंकि इमोशनऐप भारतीय प्रोफेशनल को 23 भाषाओं में व्हाट्सऐप पर सेवा देता है। डेटा भारत में रहता है। कोचिंग में इंसान का हाथ भी है। अगर तरीका उसी चैनल में जीना है, तो सबूत को देश में ज़रूर आना चाहिए था।

स्पॉइलर सादी हिंदी में। जोड़ वाले ट्रायल नहीं हैं। भारत वाले ट्रायल नहीं हैं। आगे एक systematic review है। खाली खाने के लिए बनावटी d नहीं गढ़ती। यही इनकार नतीजा है।

05

Methods

Eligibility

Population. 18 साल और ऊपर के बड़े। छात्र सैंपल तब लिए गए जब वे बड़े थे। भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम के लिए उन्हें सीमा माना गया। सिर्फ बच्चों वाली स्टडी बाहर रखी गई।

Intervention or exposure. (a) Implementation intentions: if-then प्लान, या वैसा प्लान जो इशारा और जवाब दोनों लिखे। Mental contrasting plus implementation intentions (MCII) अलग पैकेज माना गया। अलग लिखा गया। (b) Tiny-step या दो-मिनट वाले तरीके। पहला काम स्टार्टर कदम तक सिकोड़ना। या दो मिनट की शुरुआत। **After I [existing routine], I will [tiny behaviour]** वाली रेसिपी छोटे कदम की धारा में ली गई। क्योंकि वे छोटे then वाले if-then प्लान हैं।

Comparator. सिर्फ गोल इरादा। जोश बढ़ाने वाला कंट्रोल। सिर्फ सवाल पूछना। या आम चलन।

Primary outcomes. Initiation rate (क्या इंसान तय समय में काम शुरू किया) और goal attainment (क्या लक्ष्य तक पहुँचा)। Secondary outcomes — automaticity, frequency, planning quality — तंत्र समझने के लिए निकाले गए। जोड़े नहीं गए।

Design. RCT और नियंत्रित ट्रायल। Cluster ट्रायल चल सकते थे। बिना कंट्रोल के पहले-बाद वाली स्टडी नहीं। प्रोग्राम की तारीफ़ और किताब बिक्री का डेटा नहीं।

Years. 2006 to 2026. 2006 से पहले की स्टडी सिर्फ पुरानी मिसाल हैं (Gollwitzer and Brandstätter 1997; Milne, Orbell and Sheeran 2002; Sheeran and Orbell 2000)। नए पूल में नहीं बैठीं।

Language and setting. किसी भी भाषा की डिलीवरी। किसी भी देश। भारत और ऑफ़िस सैंपल पहले से तय उपसमूह थे। जोड़ न सकें तब भी।

Information sources and search

Last search date: 22 September 2026.

Sources: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar (हर स्ट्रिंग के पहले 200 हिट), CTRI (ctri.nic.in), ClinicalTrials.gov, OSF preprints. Citation chasing from Gollwitzer and Sheeran (2006), Adriaanse and colleagues (2011), Bieleke, Keller and Gollwitzer (2021), and Sheeran, Listrom and Gollwitzer (2024).

यह अपडेटेड systematic review उन समीक्षाओं पर खड़ी है। 642 टेस्ट हाथ से दोबारा नहीं गिने। नई खोज दो छेद के लिए थी। (1) if-then प्लान के ऊपर कदम के साइज़ वाले factorial टेस्ट। (2) शुरुआत नापने वाले tiny-step और दो-मिनट ट्रायल। भारत के रजिस्ट्री समेत।

Full search strings

PubMed, implementation intentions. ("implementation intention*" [tiab] OR "if-then plan*" [tiab] OR "if then plan*" [tiab]) AND (randomi*[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial" [tiab]) AND ("2006/01/01"[Date - Publication] : "2026/12/31"[Date - Publication])

PubMed, tiny-step techniques. ("tiny habit*" [tiab] OR "tiny habits" [tiab] OR "micro-step*" [tiab] OR "microstep*" [tiab] OR "two-minute rule" [tiab] OR "2-minute rule" [tiab] OR "small step*" [tiab] OR "minimum viable action" [tiab]) AND (initiat* [tiab] OR start* [tiab] OR adher* [tiab] OR "habit formation" [tiab]) AND (randomi* [tiab] OR RCT [tiab] OR "controlled trial" [tiab])

PsycINFO (Ovid). (implementation intention* OR if-then plan* OR "if then plan*") AND (randomi* OR RCT OR controlled trial).ti,ab. limit 2006-2026

(tiny habit* OR micro-step* OR "two-minute" OR "2-minute" OR "small step") AND (initiat* OR start* OR habit).ti,ab.

Scopus. TITLE-ABS-KEY("implementation intention*" OR "if-then plan*") AND TITLE-ABS-KEY(randomi* OR "controlled trial") AND PUBYEAR > 2005 AND PUBYEAR < 2027

Web of Science. TS=("implementation intention*" OR "if-then plan*") AND TS=(randomi* OR "controlled trial") Timespan=2006-2026

Google Scholar. "implementation intention" randomized OR randomised initiation OR "goal attainment" 2006..2026

"tiny habits" OR "two-minute rule" OR "micro-step" randomized OR randomised trial

CTRI. implementation intention OR if-then OR tiny habit OR micro-step OR two-minute

ClinicalTrials.gov. "implementation intention" OR "if-then plan" | Interventional | Adult | 01/01/2006-22/09/2026

"tiny habits" OR microstep OR "two-minute" | Interventional

OSF Preprints. implementation intention AND (random OR trial); tiny habits AND trial

Core terms specified in the protocol: "implementation intention" AND randomi*; ("tiny habits" OR "micro-step" OR "small step") AND initiation.

Selection and extraction

टाइटल और सार योग्यता के नियम से छाने गए। पूरा टेक्स्ट तब निकाला गया जब रिकॉर्ड factorial II × step-size ट्रायल हो। या tiny-step RCT हो। या भारत की स्टडी हो। या शुरुआत वाला मुख्य II ट्रायल हो। बिना DOI, बिना रजिस्ट्री आईडी, बिना खुले सार के रिपोर्ट UNVERIFIED मानी गई। किसी आंकड़े में नहीं बैठीं।

Extraction fields: n; design (individually randomised, cluster, micro-randomised, controlled but not randomised); country; language of delivery; dose in sessions and minutes; delivery channel (face-to-face, paper, email, app, WhatsApp, mail); guidance (self-generated plan, example-guided, coach-assisted, reinforced/booster); outcome measure; timepoints; effect size as reported (d, g, risk ratio, percentage-point difference).

Analysis plan

पहले से तय मॉडल: random-effects REML। असर का नाप: Hedges g (असर कितना बढ़ा है, इसका नाप) with 95% CI। Heterogeneity: I^2 , τ^2 , 95% prediction interval। छोटी स्टडी का झुकाव: Egger's test and trim-and-fill। Sensitivity: leave-one-out। Risk of bias: RoB 2 for randomised trials। Certainty: GRADE।

पहले से तय मॉडरेटर: step size; domain; digital delivery।

Fallback rule, applied as written. अगर जोड़ वाला अंतर अलग करने वाली पाँच से कम योग्य ट्रायल हों, तो systematic review दो। कहानी के साथ लिखो। साफ़ कहो कि मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं। जोड़ मत करो।

यह नियम चल पड़ा। इसलिए Results में पुरानी समीक्षाओं के जोड़े आंकड़े हैं। मुख्य ट्रायल की कहानी है। छोटे कदम की अलग धारा है। जोड़ वाले विश्लेषण वाली खाली पंक्तियाँ हैं।

RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है)।

PRISMA 2020 flow

इस समीक्षा ने 2024 में जोड़े गए 642 टेस्ट दोबारा नहीं गिने। उस सूची को implementation intention का सबूत माना। जोड़ और tiny-step सवाल के लिए अलग खोज चली।

- Sources searched: 8 databases and registries, plus citation chasing of four index papers, on 22 September 2026.
- Implementation-intention evidence carried forward: 8 published syntheses covering, at the upper bound, 642 independent tests.
- Tiny-step / two-minute / micro-step records assessed at full text: a short list of trials, protocols and expectation-only studies (see Results).
- Factorial trials of if-then plan × step size with an initiation or attainment outcome: **0**.
- Tiny-step standalone RCTs with a behavioural initiation outcome eligible for pooling: **fewer than 5**.
- Indian RCTs of either technique on task initiation in working adults: **0**.

डेटाबेस-दर-डेटाबेस की सटीक हिट टेबल नहीं दी गई। इस समीक्षा ने 2006 के बाद हर II पेपर का दो-समीक्षक भुगतान वाला निकाल नहीं चलाया। ऐसा दिखाना PRISMA का लिबास होता। PRISMA नहीं। ईमानदार फ्लो यह है। If-then प्लान की बड़ी छपी सूची। जोड़ वाले सवाल की खाली खाना। Tiny-step ट्रायल की पतली और गलत-नतीजे वाली खाना।

06

Results

Study-characteristics table

नीचे वाली टेबल सबूत का नक्शा है। जोड़ की सूची नहीं। “historical” लिखी पंक्तियाँ 2006–2026 खिड़की से बाहर हैं। सिर्फ इसलिए दिखी हैं कि शुरुआत वाला दावा इन्हीं से चमकता था।

Study	Design	n	Country	Channel	Dose	Outcome	Timepoint	Eligible to pool additive effect?
Gollwitzer & Sheeran 2006 meta	Meta of 94 tests	8,461	Mixed	Mixed	Usually one plan	Goal attainment; initiation slice	Mixed	No — synthesis, not a trial
Sheeran, Listrom & Gollwitzer 2024 meta	Meta of 642 tests	Large, mixed	Mixed	Lab, field, online, paper	Mixed	Cognitive, affective, behavioural	Mixed	No
Adriaanse et al. 2011 meta	Meta, eating	23 studies	Mixed	Mixed	Mixed	Healthy / unhealthy eating	Mixed	No
Bélanger-Gravel et al. 2013 meta	Meta, physical activity	26 studies	Mixed	Mixed	Mixed	Physical activity	Post and follow-up	No
da Silva et al. 2018 meta	Meta of RCTs, PA	13 RCTs	Mixed	Mixed	Mixed	Physical activity	Mixed	No
Wang et al. 2021 MCII meta	Meta	15,907	Mixed	Interaction vs document	Brief	Goal attainment	Mixed	No — MCII package
Milkman et al. 2011	Field RCT	3,272 high-risk employees	USA	Mail prompt	One mailing	Flu vaccination (objective)	Clinic window	No — II vs reminder, not step-size
Robinson et al. 2019	Pilot RCT	63 adults 35–69	USA	Email + maps + Fitbit	Nightly plans, 4 weeks	Steps, MVPA	4 weeks	No — chunks activity, does not factorial-test size
Prestwich et al. 2012	RCT	257 working adults	UK	Collaborative planning	Repeated	Physical activity	1, 3, 6 months	No
Chapman & Armitage 2010	RCT	650	UK	Paper / plan	Single vs booster	Fruit and vegetable intake	3 and 6 months	No
Luszczynska et al. 2007	RCT	55 women	Poland	Face-to-face plan	One session	Weight	2 months	No

Study	Design	n	Country	Channel	Dose	Outcome	Timepoint	Eligible to pool additive effect?
Bélanger-Gravel et al. 2013 trial	RCT	101 obese older adults	Canada	Plan	One + follow-up	Pedometer steps	6 months	No
Rackemann et al. 2024	Preregistered RCT	154 students	Australia	Online if-then	One session	Coping, procrastination, stress	2 weeks	No — several nulls
Trenz & Keith 2024	Diary, half coached on II	72 employees	Germany	Daily diary, 10 workdays	Habit recipe	Frequency, automaticity	Follow-up	No — not a clean initiation RCT
Valshtein et al. 2020	Two RCTs	383 and 221	USA	MCII	Brief	Bedtime procrastination minutes	Short	No — MCII, not II-alone
Nickerson & Rogers 2010	Field experiment	287, 228	USA	Phone plan-making	One call	Voter turnout	Election	No
Hollingsworth & Redden 2022	3-arm RCT	154	USA	5-day email recipes	5 days	Gratitude scale	1 month	No — wrong outcome
Adam et al. 2026	RCT	5,054 GLP-1 users	USA	Digital micro-step ± video	Brief	Behavioural expectation	Immediate and 2 weeks	No — expectation, not initiation
Minute Calisthenics protocol 2020	Protocol	—	USA	After-anchor + weekday reps	Planned	Strength-training habit	—	No — no results paper
Lally et al. 2010	Observational	96 (82 analysed)	UK	Daily repetition	~12 weeks	Automaticity	Up to 84 days	No — not a trial of II or tiny-step
Singh et al. 2024	Habit-formation SR+MA	2,601, 20 studies	Mixed	Mixed	Mixed	Habit score	Mixed	No
Gollwitzer & Brandstätter 1997	Experiments	Small lab / field	Germany	Written II	One	Difficult personal projects	2 weeks / holiday	Historical only
Milne, Orbell & Sheeran 2002	RCT	248 students	UK	Questionnaire plan	One	Exercised at least once	1 week	Historical only
Sheeran & Orbell 2000	RCT	114 women	England	Written II	One	Cervical screening attendance	Appointment window	Historical only

Study	Design	n	Country	Channel	Dose	Outcome	Timepoint	Eligible to pool additive effect?
Any Indian working-adult RCT of II or tiny-step on initiation	—	—	India	—	—	—	—	None found

Forest-plot data table (published syntheses, not a new pool)

जोड़ वाली खाना खाली है। इसलिए इस पेपर का “forest plot” दूसरों के जंगलों की टेबल है। इन्हें उद्धृत किया जा सकता है। यह घर का REML मॉडल नहीं है।

Synthesis	Contrast	k	g or d	95% CI	What it is
Gollwitzer & Sheeran 2006	II vs goal intention / control	94	d = 0.65	0.60 to 0.70	Historical headline
Gollwitzer & Sheeran 2006	Getting started	52	d = 0.61	0.56 to 0.67	Best initiation slice
Gollwitzer & Sheeran 2006	Remembering to act	11	d = 0.54	—	Sub-problem
Gollwitzer & Sheeran 2006	Seizing opportunities	20	d = 0.61	—	Sub-problem
Gollwitzer & Sheeran 2006	Overcoming reluctance	21	d = 0.65	—	Sub-problem
Sheeran, Listrom & Gollwitzer 2024	All outcomes	642	d = 0.36	0.33 to 0.40	Updated overall; trim-and-fill d = 0.35 (0.31 to 0.38)
Sheeran et al. 2024	Behaviour	301	d = 0.27	0.23 to 0.31	Closest to “did they do it”; I ² = 78.5%
Sheeran et al. 2024	Health behaviour	259	d = 0.26	0.21 to 0.30	Diet, activity, screening and kin
Sheeran et al. 2024	Cognition	204	d = 0.47	0.40 to 0.54	
Sheeran et al. 2024	Affect	26	d = 0.66	0.50 to 0.81	Largest outcome family
Sheeran et al. 2024	Task completion	14	d = 0.72	0.51 to 0.94	Sparse but on-point for initiation
Sheeran et al. 2024	Adults 18–65	557	d = 0.35	0.32 to 0.39	Population match
Sheeran et al. 2024	Workplace samples	23	d = 0.26	0.14 to 0.38	Setting match; I ² = 69.2%
Sheeran et al. 2024	Field	317	d = 0.27	—	
Sheeran et al. 2024	Laboratory	325	d = 0.49	—	
Sheeran et al. 2024	Online delivery	259	d = 0.31	0.26 to 0.36	Digital moderator
Sheeran et al. 2024	In-person	92	d = 0.53	0.41 to 0.65	
Sheeran et al. 2024	Paper	282	d = 0.35	—	
Sheeran et al. 2024	Goal-intention control	235	d = 0.41	—	Cleanest comparator

Synthesis	Contrast	k	g or d	95% CI	What it is
Sheeran et al. 2024	If-then / contingent format	373	d = 0.43	0.39 to 0.48	Format matters
Sheeran et al. 2024	Schedule format	269	d = 0.29	0.24 to 0.33	Weaker cousin of if-then
Adriaanse et al. 2011	Eating, overall	23	d = 0.43	0.28 to 0.57	Domain
Adriaanse et al. 2011	Healthy eating	—	d = 0.51	—	Starting a wanted act
Adriaanse et al. 2011	Unhealthy eating	—	d = 0.29	—	Stopping an unwanted act
Carrero, Vilà & Redondo 2019	Healthy eating	70 interventions	d = 0.33	—	Later eating update
Carrero et al. 2019	Unhealthy eating	—	d = 0.18	—	
Vilà, Carrero & Redondo 2017	Fat intake	12	d = 0.49	—	
Bélanger-Gravel et al. 2013	PA, post	26	0.31	0.11 to 0.51	Domain
Bélanger-Gravel et al. 2013	PA, follow-up	—	0.24	0.13 to 0.35	Decay
da Silva et al. 2018	PA RCTs, overall	13	0.15	-0.01 to 0.31	Crosses zero
da Silva et al. 2018	PA RCTs, reinforced II	—	0.25	0.05 to 0.45	Boosters matter
Wang et al. 2021	MCII	24 ES	g = 0.336	—	Related package
Wang et al. 2021	MCII, interaction	—	g = 0.465	—	Human hand-off
Wang et al. 2021	MCII, documents	—	g = 0.277	—	Self-serve
Additive II × tiny-step	Tiny Y vs full Y, given if-then	0	—	—	Not estimable

वज़न कॉलम जानबूझकर नहीं हैं। ये पंक्तियाँ अलग मॉडल से आई हैं। अलग नतीजों से। अलग दशक से। इन्हें एक ही हीरे में रखना तमाशा होता।

Moderator table

पहले से तय मॉडरेटर थे step size, domain और digital delivery। छपे काम से आखिरी दो ही भरते हैं।

Moderator	What the 2024 synthesis and domain reviews show	Step-size evidence
Step size (tiny vs ordinary then-clause)	Not tested as a factorial factor	Empty. Some good plans already use tiny Ys (“put on shoes”, “open the file”) but nobody randomised the size.
Domain — affect	Largest effects (d = 0.66, k = 26)	Not applicable
Domain — cognition	Medium (d = 0.47, k = 204)	Not applicable
Domain — behaviour	Small-to-medium (d = 0.27, k = 301, I ² = 78.5%)	This is the outcome that matters for task initiation

Moderator	What the 2024 synthesis and domain reviews show	Step-size evidence
Domain — diet	Healthy eating $d \approx 0.33$ to 0.51 ; stopping unhealthy eating $d \approx 0.18$ to 0.29	Starting is easier than stopping. That is the closest cousin of “initiation versus inhibition.”
Domain — physical activity	$d \approx 0.24$ to 0.31 ; reinforced plans $d \approx 0.25$	Maintenance is weaker than the first burst
Domain — workplace	$d = 0.26$ ($k = 23$, $I^2 = 69.2\%$)	Directly relevant to EmotionApp’s users
Digital delivery	Online $d = 0.31$ ($k = 259$); in-person $d = 0.53$ ($k = 92$); paper $d = 0.35$ ($k = 282$)	WhatsApp-first coaching should assume the smaller digital number and spend the difference on rehearsal and human hand-off
Motivation	High motivation enlarges the if-then effect	Tiny steps are a bet that ability can substitute when motivation dips. Untested as an interaction.
Rehearsal	At least one rehearsal beats none	A two-minute start that is never rehearsed is just a slogan
Follow-up	Under 1 week $d = 0.48$ ($k = 337$); 1–4 weeks $d = 0.30$ ($k = 202$); 1–6 months $d = 0.19$ ($k = 85$); 6+ months $d = 0.51$ ($k = 12$, sparse). Boosters help (Chapman and Armitage 2010)	A tiny step without a cue that recurs will not become a rep
Plan format	Contingent if-then $d = 0.43$ ($k = 373$) beats schedule plans $d = 0.29$ ($k = 269$)	Write If X, then Y, not a to-do list

Heterogeneity

2006 की समीक्षा में पहले से फर्क था ($Q = 147.93$, $p < .001$ across 94 tests)। 2024 की समीक्षा साफ़ कहती है। असर बहुत अलग-अलग हैं। इसलिए लेखक एक जादुई d पर नहीं रुके। कब और कैसे पर रुके। डोमेन समीक्षाएँ सहमत हैं। एक्सरसाइज़ में I^2 मध्यम है। सेहतमंद खाने में I^2 ऊँचा है। नुकसानदेह खाने में I^2 नीचे है और असर छोटा है। उदास किस्म की एकरूपता।

नए ऑफ़िस में नई II स्टडी का 95% prediction interval चौड़ा होगा। Sheeran वालों का ऑफ़िस अंतराल (0.14 to 0.38 around 0.26) वही है जो भारतीय प्रोग्राम को बोर्ड पर लिखना चाहिए। 0.65 नहीं।

जोड़ वाले सवाल पर I^2 नहीं है। τ^2 नहीं है। prediction interval नहीं है। ये आंकड़े पूल माँगते हैं।

Publication bias

शुरुआती II साहित्य वही पुराना मेल है। छोटी लैब स्टडी। छात्र सैंपल। खुद बताया व्यवहार। दराज में पड़ी फ़ाइलें। $d = 0.65$ (2006) से $d = 0.36$ (2024) तक गिरना खुद एक संकेत है। बड़ी, बाद की, फ़ील्ड वाली टेस्ट ने औसत खींच लिया। Sheeran वाले फिर भी Bayes factor 319:1 देते हैं। मतलब काम करता है। चमत्कार नहीं। Wang and colleagues (2021) भी चेताते हैं। MCII का $g = 0.336$ फूला हो सकता है। शून्य जोड़ ट्रायल पर trim-and-fill चलता नहीं।

लोकप्रिय किताबों वाले tiny-step आंकड़े — हज़ारों कोच किए लोग, लाखों डेटा पॉइंट — यहाँ **UNVERIFIED** हैं। वे सहकर्मी-समीक्षित असर नहीं। ऊपर की किसी टेबल में नहीं बैठे।

Risk-of-bias summary

642 टेस्ट पर रो-दर-रो RoB 2 इस कहानी वाली समीक्षा में नहीं चल सकता। पैटर्न स्थिर है।

- **Randomisation.** Milkman and colleagues (2011) और Nickerson and Rogers (2010) जैसी फ़ील्ड स्टडी में कर्मचारी या घर के स्तर पर सही बाँट थी। कई कैपस II स्टडी

प्रश्नावली पैकेट से चलीं। छिपाव कमज़ोर था।

- **Deviation from intended practice.** प्लान लिखने वाले को अंधा नहीं रखा जा सकता। यह लापरवाही नहीं। स्वभाव है। नतीजा देखने वाले अक्सर वही लोग थे।
- **Missing data.** Tiny-step ईमेल प्रोग्राम में लोग झड़ते हैं। Hollingsworth and Redden (2022) में एक महीने पर आभार वाले आर्म में 50 में से 28 बचे। इतनी गिरावट आभार वाले d को “जो टिके रहे” वाला d बना देती है।
- **Outcome measurement.** टीका, वोट, पेडोमीटर कदम, गोली गिनती खुद बताए “मैंने एक्सरसाइज़ की” से मज़बूत हैं। 2006 की बड़ी सूची खुद बताए व्यवहार पर टिकी है। फ़ील्ड आंकड़े छोटे इसीलिए भी हैं।
- **Selective reporting.** 2006 से पहले और 2010 के आसपास की II स्टडी शायद ही प्री-रजिस्टर थीं। Rackemann and colleagues (2024) अच्छा उलटा उदाहरण है। प्री-रजिस्टर थी। कई व्यवहार वाले नतीजे शून्य रहे।

Tiny-step stream. High risk या लागू नहीं। प्रोग्राम डेटा स्वतंत्र समीक्षा में नहीं। बिना रिजल्ट वाले प्रोटोकॉल। अपेक्षा के नतीजे व्यवहार की जगह खड़े।

Additive contrast. कोई ट्रायल नहीं। कोई RoB 2 नहीं। खाली जंगल हरा जंगल नहीं होता।

GRADE table

Question	Certainty	Effect	Reasons
Do if-then plans improve goal attainment in adults, versus goal intention or control?	Moderate	Small-to-medium. Best current summary d = 0.36 (0.33 to 0.40) across 642 tests; behaviour d = 0.27; workplace d = 0.26	Large k, consistent direction. Downgraded for publication bias, heterogeneity, self-report, and the downward revision from 2006.
Do if-then plans improve initiation specifically?	Moderate	2006 getting-started d = 0.61; later field trials show smaller absolute gains (Milkman +4.2 pp)	Initiation slice not re-cut in 2024. Indirectness if one generalises lab reluctance tasks to a 9.47 p.m. slide deck.
Do tiny-step techniques improve task initiation versus goal intention?	Very low	Not estimable as a pooled g	Wrong outcomes (gratitude, expectation), k too small, attrition, unpublished protocols, no two-minute-rule RCT.
Does shrinking the first step add to an if-then plan?	Not estimable	—	Zero factorial trials. Indirectness total.
Does either technique work for Indian working adults?	Not estimable	—	Zero eligible trials. The India gap is not a nuance. It is a hole.

Narrative synthesis: implementation intentions and getting started

तंत्र जादू नहीं है। If-then प्लान दो काम करता है। **If** इशारे को दिखने लायक बनाता है। **Then** जवाब को अपने आप चलने लायक बनाता है। Webb and Sheeran के प्रोसेस काम ने दोनों आधे दिखाए। प्लान मौक़ा देखने का हो तो लोग इशारा पकड़ने वाले बनते हैं। प्लान हरकत का हो तो वे जल्दी शुरू करते हैं। बहस कम होती है।

सबसे चमकीली पुरानी मिसाल अभी भी Milne, Orbell and Sheeran (2002) है। छात्रों को कुछ नहीं मिला, या जोश वाला संदेश मिला, या वही संदेश plus if-then एक्सरसाइज़ प्लान मिला। अकेले जोश ने कंट्रोल को नहीं हराया (35% बनाम 38% ने कम से कम एक बार

एक्सरसाइज़ की)। जोश plus प्लान 91% तक गया। यह एक हफ्ते की खुद बताई शुरुआत की कहानी है। Gollwitzer and Sheeran ने असर $d = 1.25$ लिखा। यह कैपस क्लासिक है। ऑफिस का कानून नहीं।

Sheeran and Orbell (2000) क्लिनिक वाला रूप है। जिन महिलाओं ने कब और कहाँ स्क्रीनिंग करानी है लिखा, वे 92% पहुँचीं। कंट्रोल 69% रहा। Gollwitzer and Brandstätter (1997) मुश्किल प्रोजेक्ट वाला रूप है। बिना प्लान 22% पूरे हुए। प्लान के साथ 62%। जब गोल कठिन था। आसान गोल को प्लान की ज़रूरत नहीं पड़ी। यह बात आज भी काम की है। If-then प्लान उन कामों का औज़ार है जहाँ लोग अटकते हैं। उन कामों का नहीं जो पहले से हो रहे हैं।

2006 के बाद की फ़िल्ड स्टडी कम फिल्मी हैं। ज़्यादा ईमानदार हैं। Milkman, Beshears, Choi, Laibson and Madrian (2011) ने कर्मचारियों को मुफ्त ऑफिस फ़्लू क्लिनिक की चिट्ठी भेजी। कंट्रोल में 33.1% आए। सिर्फ तारीख लिखने से 1.5 पॉइंट बढ़ा। मतलब नहीं निकला। तारीख और समय दोनों लिखने से 4.2 पॉइंट बढ़ा। मतलब निकला। जिनके पास एक ही क्लिनिक दिन था, सापेक्ष फायदा बढ़ा था। चूके तो मौक़ा मर जाता। यह इशारे की सफाई का इंजीनियरिंग फ़ैसला है। नारा नहीं।

Nickerson and Rogers (2010) ने प्लान बनाने को फ़ोन पर ले गए। 287,228 पंजीकृत वोटर्स में प्लान वाली कॉल से संपर्क हुए लोगों में मतदान 4.1 पॉइंट बढ़ा। अकेले वोटर वाले घर में 9.1 पॉइंट। फिर आंकड़े छोटे हैं। फिर प्लान ने गुनगुने इरादे को हराया।

Robinson, Lachman and colleagues (2019) “छोटे टुकड़े” वाली सबसे नज़दीकी मुख्य स्टडी है जो if-then के अंदर ही बैठती है। कामकाजी उम्र के लोगों ने ट्रैकर पहना। इंटरवेंशन आर्म ने कब, कहाँ, कैसे कदम जोड़ने हैं लिखा। नक्शे और रात के शेड्यूल से। कदम और तेज़-मध्यम मिनट कंट्रोल से बढ़े। स्टडी पायलट है ($n = 63$)। कदम का साइज़ लॉटरी से नहीं बाँटा। यह दिखाती है कि चलने के गोल को कैलेंडर के टुकड़ों में तोड़ना चलने लायक if-then डिज़ाइन है।

हर ट्रायल नहीं लगता। Rackemann and colleagues (2024) ने छात्र स्ट्रेस के लिए ऑनलाइन if-then सेशन प्री-रजिस्टर किया। एक्शन प्लानिंग सुधरी। निपटने का व्यवहार, टालमटोल और स्ट्रेस नहीं सुधरे। Gustavson and Miyake (2017) ने पाया। तीन हफ्ते में if-then प्लान और SMART गोल पढ़ाई की टालमटोल नहीं काट सके। Bélanger-Gravel के अपने ट्रायल में मुख्य असर नहीं मिला। छह महीने के कदम का फायदा सिर्फ इंटरैक्शन में दिखा ($d = 0.59$)। da Silva की 2018 वाली एक्सरसाइज़ RCT समीक्षा तब तक कमज़ोर रही जब तक प्लान दोहराए न जाएँ।

पैटर्न वही सादा है जो कोच जानते हैं और कभी छापते नहीं। एक लिखा प्लान इस हफ्ते व्यवहार शुरू कर सकता है। छह महीने चलाने के लिए दोहराना चाहिए। लौटने वाला इशारा चाहिए। बूस्टर चाहिए। Chapman and Armitage (2010) ने फल-सब्ज़ी में समय की लकीर दिखाई। एक प्लान तीन महीने चला। छह पर फीका पड़ा। तीन महीने पर बूस्टर ने फायदा थामे रखा।

Hagger and Luszczynska (2014) सेहत के प्लानिंग पर यही समिति वाली अंग्रेज़ी में कह गए। If-then फ़ॉर्मेट इस्तेमाल करो। साफ़ इशारा लो। मिसाल दो। “कुछ भी लिख दो” से गाइडेड प्लान बेहतर है। बूस्टर बनाओ। इमोशनऐप का व्हाट्सऐप चैनल यह सब एक थ्रेड में कर सकता है। फ़िल्ड आंकड़े से बड़ा d गढ़ नहीं सकता।

**Narrative synthesis:
tiny-step techniques,
reported separately**

प्रोटोकॉल ने कहा, यह धारा अकेली खड़ी रहे। वह समझदारी थी।

आधार के बाद वाली छोटी रेसिपी — **After I pour tea, I will open the file** — छोटे Y वाले implementation intention हैं। Fogg का मॉडल सिद्धांत देता है। जोश कम हो तो क्षमता ऊँची हो। इशारा चले। छोटे काम के बाद जश्न उस स्कूल का अतिरिक्त मसाला है। यह प्लान का तीसरा प्रकार नहीं। यह दोहराने का जुगाड़ है।

उस स्कूल के पास शुरुआत बनाम गोल इरादे वाली सहकर्मी-समीक्षित RCT नहीं है। ऐसा g नहीं जो फ़ॉरेस्ट प्लॉट में डाला जा सके। बड़े फ़ील्ड प्रोग्राम हैं। उनके छपे आंकड़े इस समीक्षा में **UNVERIFIED** हैं।

Hollingsworth and Redden (2022) ने तीन आर्म वाला पाँच दिन का ईमेल प्रोग्राम चलाया। बड़े आभार वाली रेसिपी चले, या दूसरी छोटी रेसिपी, या कुछ नहीं। आभार स्कोर बढ़ा। एक महीने पर आभार आर्म निष्क्रिय कंट्रोल के सामने करीब $d = 0.78$ पर बैठा। झड़ना ज़्यादा था। नतीजा आभार स्केल था। “क्या उन्होंने टाला हुआ कठिन काम शुरू किया” नहीं था। ट्रायल असली है। इस पेपर के सवाल के लिए गलत ट्रायल है।

Adam and colleagues (2026) ने GLP-1 दवा ले रहे 5,054 बड़ों को लिखा हुआ छोटा कदम दिया। कुछ को दो मिनट का वीडियो भी। लोगों ने कहा, हम ये कदम अपनाएँगे। अपेक्षा पर तुरंत असर $d = 0.26$ to 0.77 रहा। दो हफ्ते में सिकुड़ गया। अपेक्षा शुरुआत नहीं है। ट्रायल चेतावनी है। डिजिटल छोटे इशारे सोच बदलते हैं। कर दिखाया व्यवहार उतना नहीं दिखा।

2020 का प्रोटोकॉल (Minute Calisthenics) आधार plus हफ्ते के बॉडीवेट प्रोग्राम का वादा था। रिजल्ट पेपर नहीं मिला। बिना रिजल्ट का प्रोटोकॉल NCT नंबर वाला दराज है।

दो-मिनट नियम के दोनों लोकप्रिय रूप — “दो मिनट से कम लगे तो अभी करो” और “शुरु दो मिनट का बना दो” — के खिलाफ कोई समर्पित RCT नहीं मिली। लोकप्रियता ट्रायल नहीं है।

दो पड़ोसी नतीजे छोटे कदम के विचार को इज्जत देते हैं। भले जोड़ा g न हो। Lally, van Jaarsveld, Potts and Wardle (2010) ने 96 लोगों से एक रोज़ का काम एक स्थिर जगह दोहरवाया। अपने आप चलना एक मुड़ी लकीर पर चढ़ा। ऊँची आदत तक मध्य समय 66 दिन रहा। रेंज 18 to 254। सरल काम जल्दी अपने आप चले। यही छोटे Y की वैज्ञानिक छूट है। छोटा काम कम जोश वाले दिन भी होता है। दोहराना वह कड़ी बनाता है जिसे if-then प्लान हुक्म से बैठाना चाहता है।

Singh and colleagues (2024) ने आदत बनाने की प्रैक्टिस और चौड़ी की (20 studies, $N = 2,601$)। आदत स्कोर SMD 0.69 (0.49 to 0.88) रहा। आदत का मध्य समय फिर 59 से 66 दिन के बैंड में था। यह if-then का जोड़ा असर नहीं। यह मौसम है जिसमें दो-मिनट शुरुआत को रहना होगा।

Graham, Madigan and Daley (2022) ने वज़न पर “छोटा बदलाव” देखा। 21 ट्रायल। छोटे बदलाव ने थोड़ा बढ़ना रोका (-0.7 kg at programme end)। वज़न घटाने में काम न आए। छोटा होना काफ़ी होना नहीं है। दो-मिनट शुरुआत जो कभी न बढ़े, दो-मिनट ज़िंदगी है।

क्या पहला कदम छोटा करने से if-then प्लान में कुछ जुड़ता है।

इस समीक्षा के छापने लायक किसी आंकड़े में नहीं।

The additive question, answered without a diamond

सिद्धांत की साफ़ स्टडी सबको दिखती है। सब लिखें **If [same cue], then I will [response]**। आधे को पूरा जवाब मिले (“रिपोर्ट लिखो”)। आधे को छोटा जवाब मिले (“फ़ाइल खोलो और टाइटल लिखो”)। नतीजा 24 घंटे में शुरुआत। फिर एक हफ्ते और एक महीने पर आगे बढ़ना। मॉडरेटर: डिजिटल बनाम कोच। भारत बनाम और जगह। ऊँचा बनाम नीचा जोश।

वह स्टडी किसी की “आगे का काम” स्लाइड पर बैठी है। PubMed पर नहीं बैठी।

इतना ही कहा जा सकता है। कई अच्छे if-then प्लान पहले से छोटा Y छिपाए रखते हैं। Milkman का तारीख-समय वाला इशारा टीका लगवाने का छोटा काम नहीं। प्लान बनाने का छोटा काम है। फिर भी ऑफ़िस का नापा व्यवहार चला। Robinson के नक्शे ने चलने को कैलेंडर के टुकड़े किए। Chapman का if-then फ़ॉर्मेट गोल प्लान से आगे निकला। सफ़ाई मदद करती है। छोटापन सफ़ाई का एक रूप है। यह दलील है। जोड़ा हुआ g नहीं।

07

Discussion

खास बात

आदत बनने का मध्य समय 66 दिन रहा (range 18–254)।

What the number means

$d = 0.36$ मज़ाक नहीं है। यह कामचलाऊ नाप है। “If-then प्लान लिखो, बनाम वही चीज़ चाहो और प्लान मत लिखो।” नतीजों के चिड़ियाघर पर औसत। मैनेजर जो पूछते हैं – क्या व्यवहार हुआ – उस 2024 स्लाइड पर $d = 0.27$ है। ऑफ़िस में $d = 0.26$ । बिना नाटक के अनुवाद। प्लान ग्रुप का आम इंसान गोल-केवल ग्रुप के करीब 60 फ़ीसदी से आगे खत्म करता है। 80 नहीं। “91 फ़ीसदी ने एक्सरसाइज़ की” नहीं। वे कैप्स हफ्ते हुए थे। छह महीने के भारतीय सेल्स चक्र की पूर्व मान्यता नहीं हैं।

2006 का आंकड़ा $d = 0.65$ झूठ नहीं है। वह पुरखा है। पुरखे शादी में उद्धृत होते हैं। बजट नहीं लिखते।

शुरुआत अब भी सबसे साफ़ इस्तेमाल है। याद रखना। मौक़ा पकड़ना। हिचक पार करना। कामकाजी दिन की यही नाकामियाँ हैं। फ़ाइल है। घंटा है। इंसान नहीं है। If-then प्लान फ़ैसला “कैसा लग रहा है” से हटाकर “क्या बज रहा है” पर ले जाता है। बहस शुरु ही नहीं होती। आखिरी मीटिंग खत्म होती है, लैपटॉप खुला रहता है, और रिपोर्ट की पहली लाइन लिख जाती है। क्योंकि प्लान ने यही पल चुना था, बेहतर मूड नहीं। बिज़नेस वाले इसे भविष्य वाले खुद को भेजा कैलेंडर इनवाइट कहेंगे। वह खुद, जो टालू है।

Then वाला हिस्सा छोटा करना कंपाउंड का वही एक चक्कर है। Gradient descent भी है। MVP भी है। इनमें से कोई रूपक ट्रायल नहीं। ईमानदार प्रोडक्ट दावा यह है। हम एक तरीक़ा इस्तेमाल करते हैं जिसका खुद छोटा-से-मध्यम असर है। पहला रेप ऐसा रखते हैं कि थका इंसान पूरा कर सके। दोनों के मेल का साइज़ हमें नहीं पता।

Limitations

यह समीक्षा 200 मुख्य ट्रायल का नया REML मॉडल नहीं है। यह अपडेटेड systematic review है। 2024 की 642 टेस्ट समीक्षा को implementation intention का आधार मानती है। फिर दो गायब टुकड़े खोजती है। गायब टुकड़े जब सच में गायब हों, यह गुण है। पाठक जब घर का फ़ॉरेस्ट चाहे, यह सीमा है।

हर डेटाबेस हिट दो स्वतंत्र समीक्षक और कापा से नहीं छाना गया। हर एक्सरसाइज़ ट्रायल के कच्चे औसत निकालकर Hedges g दोबारा नहीं गिना गया। जो समीक्षा दूसरी समीक्षाओं पर सवार हो, उनके झुकाव भी लेती है। 2024 वाले पहले ही publication bias लिख चुके। हम फिर लिखते हैं।

Tiny-step सबूत और गंदे हैं। ब्रांडेड प्रोग्राम। ईमेल झड़ना। आभार स्केल। अपेक्षा वाले आइटम। बिना रिजल्ट प्रोटोकॉल। दो-मिनट नियम बेस्टसेलर है। CONSORT चित्र नहीं।

भारतीय प्रोफेशनल पर लागू करना अनुमान है। खोज नहीं। ऑफ़िस $d = 0.26$ उन 23 टेस्ट से आता है जो भारतीय नहीं। डिजिटल $d = 0.31$ व्हाट्सऐप d नहीं है। डिलीवरी की भाषा शायद ही हिंदी, तमिल, मराठी या बंगाली हो। त्योहार कैलेंडर, संयुक्त परिवार की शाम, दो घंटे की सवारी किसी मॉडल में डमी चर नहीं।

खुद बताया व्यवहार शुरुआत रिसर्च को अभी घेरे है। “मैंने शुरू किया” कीबोर्ड लॉग से सस्ता है। इमोशनऐप सिद्धांत में पूरा रेप गिन सकता है। ज़्यादातर साहित्य नहीं कर सकता।

इसका मतलब

What this means for an Indian workplace programme

वही रात 9.47 वाली प्रोफेशनल की तस्वीर लो। विज़न बोर्ड मत दो। एक वाक्य दो। एक दो-मिनट की हरकत दो। **If I put my tiffin box in the sink, then I will open the deck and write the title.** पूरा सेशन यही है। इशारा घर में पहले से रहता है। काम केतली उबलने जितना है। अगली रात टिफ़िन सिंक में जाता है, डेक खुलता है, और केतली बंद होने से पहले पहली स्लाइड पर टाइटल लिखा जा चुका होता है। हर बार वह “जो शुरू करूँ सो पूरा करूँ” के लिए एक छोटा वोट डालती है। स्टैंड-अप कॉमिक इसे वह किस्सा न खेलना कहेगा जिसमें मैराथन का एलान हो और नए जूते बिकें।

$d = 0.65$ का वादा मत करो। वादा करो 40 सेकंड में लिखा प्लान। दो मिनट में हुई शुरुआत। कॉल पर कोच उससे वाक्य एक बार ज़ोर से बुलवाता है। उसी रात वाक्य व्हाट्सऐप पर उसकी अपनी भाषा में लौटता है। वह निबंध नहीं लिखती। बस टिक भेजती है। एक हफ्ते बाद कोच पूछता है, Y छोटा रहे या बड़े। Chapman वाला बूस्टर ही लंबी दौड़ का कैलेंडर तय करे। प्लान फीके पड़ते हैं। तीन महीने का झटका डिज़ाइन का हिस्सा है।

इंसान का हाथ ऐश नहीं है। Wang की MCII फॉक सबसे नज़दीकी आंकड़ा है। जीते-जागते संवाद पर $g = 0.47$ । कागज़ पर $g = 0.28$ । इमोशनऐप पहले से एआई कोच के साथ इंसान जोड़ता है। टिक आने बंद हों, तो कोई इंसान पूछे कि रुकावट क्या थी। यह एक और ऑटो रिमाइंडर से सबूत के ज़्यादा करीब है।

यह इलाज नहीं है। यह डायग्नोसिस नहीं है। यह रोज़ का रेप है। काम का वर्शन 0.1 निकालो। फिर 0.2। छोटी शुरुआत पर भाषण तभी काम का है, जब कोई फ़ाइल खोले।

Research gaps, naming the India gap explicitly

भारत वाला छेद पूरा है। CTRI और ClinicalTrials.gov, 22 September 2026 को देखे गए। भारतीय कामकाजी बड़ों पर शुरुआत के लिए implementation intentions या tiny-step तरीके की कोई रजिस्टर या छपी RCT नहीं मिली। पास का भारतीय काम है। बैठे ऑफ़िस स्टाफ़ के रिमाइंडर प्रोग्राम। डायबिटीज़ क्लिनिक के जीवनशैली प्रोग्राम। डेटा-एंट्री दुकानों के वचन अनुबंध। वे यह सवाल नहीं हैं।

यह देशभक्ति की शिकायत नहीं। यह वैधता का खतरा है। सामूहिक घर। कई भाषाओं वाला कामकाज। त्योहार के झटके। व्हाट्सऐप भारतीय व्हाइट कॉलर दिन का असल ऑपरेटिंग सिस्टम। ये रंग नहीं हैं। ये if-then प्लान का if हैं। डरहम लैब का इशारा (“नाश्ता खत्म होते ही”) ठाणे के साझे रसोईघर में शायद न बचे।

और छेद बगल में हैं।

1. **The factorial gap.** एक ही if-then प्लान पर कदम का साइज़ लॉटरी से बाँटो। 24 घंटे में शुरुआत नापो। चार हफ्ते के गुण स्केल पर नहीं।
2. **The digital-dose gap.** एक ही प्लान टेक्स्ट पर व्हाट्सऐप बनाम आमने-सामने बनाम कागज़। 2024 की डिलीवरी फ़ॉक (in-person 0.53, online 0.31) चेतावनी है। स्थानीय नाप नहीं।
3. **The growth gap.** दो-मिनट शुरुआत कब बढ़े। Graham की छोटे बदलाव वाली वज़न समीक्षा कहती है, छोटा बहाव रोक सकता है और बड़ा नतीजा न दे। शुरुआत रिसर्च ने वह कब्जा नहीं नापा।
4. **The null gap.** Rackemann जैसे चूके नतीजे छापो। सिर्फ 91 फ़ीसदी हफ्ते और शून्य 35 फ़ीसदी हफ्ते वाली सूची से $d = 0.65$ पोस्टर बनते हैं।
5. **The language gap.** तेईस भारतीय भाषाएँ अनुवाद के बाद का काम नहीं। If वाला हिस्सा वही वाक्य होना चाहिए जो लोग सच में बोलते हैं।

जब तक वे ट्रायल न आएँ, कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म दोनों तरीके इस्तेमाल कर सकता है। बस बड़ों जैसी बात करे। प्लान मदद करता है। छोटी शुरुआत प्लान बनाने का ठीक तरीका है। जोड़ा d एक अनुमान है। अनुमान चल सकते हैं। नतीजे नहीं हैं।

08

FAQ

Q1 क्या “if-then” लिखने से लोग सच में शुरू करते हैं, या यह लैब का जादू है?

लोग शुरू करते हैं। 642 टेस्ट में औसत असर $d = 0.36$ है। असली ऑफ़िस में छोटा ($d = 0.26$)। जादू नहीं। शून्य भी नहीं। तारीख-समय वाले फ़्लू शॉट इशारे ने रिमाइंडर से 4.2 पॉइंट बढ़ाया। इशारा लिखो। पहली हरकत लिखो।

Q2 अगर if-then प्लान पहले से है, तो पहला कदम दो मिनट का भी करूँ?

डिज़ाइन के तौर पर हाँ। साबित अतिरिक्त असर के तौर पर नहीं। शून्य ट्रायल वह जोड़ा नापते हैं। Y छोटा रखना प्लान को उस दिन भी चलने लायक बनाता है जब जोश अफ़वाह हो। इसे बीमा समझो। दूसरा d नहीं।

Q3 कितना छोटा काफ़ी छोटा है?

इतना कि खराब दिन भी उसे जगह दे। Lally का काम कहता है, सरल रोज़ के काम जल्दी अपने आप चलते हैं। आदत का मध्य चढ़ाव 66 दिन है। पहली हरकत को सामान, हिम्मत और खाली घंटा चाहिए तो वह पहली हरकत नहीं।

Q4 क्या यह भारतीय ऑफ़िस के व्हाट्सऐप पर चलेगा?

ट्रायल से नहीं पता। 2024 समीक्षा में डिजिटल डिलीवरी $d = 0.31$ के पास है। आमने-सामने से नीचे। भारतीय RCT नहीं है। छोटा आंकड़ा लो। फ़र्क दोहराने, इंसान के हाथ और अपनी भाषा के वाक्य पर खर्च करो।

Q5 क्या यह थेरेपी है?

नहीं। यह प्रैक्टिस है। एक वाक्य। एक दो-मिनट रेप। एक टिक। कोचिंग इंसान को उस रेप से बाँध सकती है। निदान नहीं करती। इलाज नहीं करती। जो देखभाल पहले से चाहिए, उसकी जगह नहीं लेती।

09

References

- Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D. W., De Ridder, D. T. D., Hox, J. J., & De Wit, J. B. F. (2011). Do implementation intentions help to eat a healthy diet? A systematic review and meta-analysis of the empirical evidence. *Appetite*, *56*(1), 183–193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.012>
- Adam, M., et al. (2026). Digital microsteps as scalable adjuncts for adults using GLP-1 receptor agonists. *JAMA Network Open*, *9*(3), e260577. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.0577>
- Bélanger-Gravel, A., Godin, G., & Amireault, S. (2013). A meta-analytic review of the effect of implementation intentions on physical activity. *Health Psychology Review*, *7*(1), 23–54. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.560095>
- Bélanger-Gravel, A., Godin, G., Bilodeau, A., Poirier, P., & others. (2013). The effect of implementation intentions on physical activity among obese older adults: A randomised control study. *Psychology & Health*, *28*(2), 217–233. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.723711>
- Bieleke, M., Keller, L., & Gollwitzer, P. M. (2021). If-then planning. *European Review of Social Psychology*, *32*(1), 88–122. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1808936>
- Carrero, I., Vilà, I., & Redondo, R. (2019). What makes implementation intention interventions effective for promoting healthy eating behaviours? A meta-regression. *Appetite*, *140*, 239–247. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.004>
- Chapman, J., & Armitage, C. J. (2010). Evidence that boosters augment the long-term impact of implementation intentions on fruit and vegetable intake. *Psychology & Health*, *25*(3), 365–381. <https://doi.org/10.1080/08870440802642148>
- Chapman, J., Armitage, C. J., & Norman, P. (2009). Comparing implementation intention interventions in relation to young adults' intake of fruit and vegetables. *Psychology & Health*, *24*(3), 317–332. <https://doi.org/10.1080/08870440701843085>
- da Silva, M. A. V., São-João, T. M., Brizon, V. C., Franco, D. H., & Mialhe, F. L. (2018). Impact of implementation intentions on physical activity practice in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *PLoS ONE*, *13*(11), e0206294. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206294>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, *54*(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(1), 186–199. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.186>
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- Graham, H. E., Madigan, C. D., & Daley, A. J. (2022). Is a small change approach for weight management effective? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity Reviews*, *23*(2), e13357. <https://doi.org/10.1111/obr.13357>
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A critical reappraisal. *Learning and Individual Differences*, *54*, 160–172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.010>
- Hagger, M. S., & Luszczynska, A. (2014). Implementation intention and action planning interventions in health contexts: State of the research and proposals for the way forward. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *6*(1), 1–47. <https://doi.org/10.1111/aphw.12017>
- Hollingsworth, J. C., & Redden, D. T. (2022). A randomised trial of a brief after-anchor tiny-behaviour programme on gratitude. *Frontiers in Public Health*, *10*, 866992. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.866992>
- 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>
- Luszczynska, A., Sobczyk, A., & Abraham, C. (2007). Planning to lose weight: Randomized controlled trial of an implementation intention prompt to enhance weight reduction among overweight and obese women. *Health Psychology*, *26*(4), 507–512. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.4.507>

- Milkman, K. L., Beshears, J., Choi, J. J., Laibson, D., & Madrian, B. C. (2011). Using implementation intentions prompts to enhance influenza vaccination rates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(26), 10415–10420. <https://doi.org/10.1073/pnas.1103170108>
- Milne, S., Orbell, S., & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 7(2), 163–184. <https://doi.org/10.1348/135910702169420>
- Nickerson, D. W., & Rogers, T. (2010). Do you have a voting plan? Implementation intentions, voter turnout, and organic plan making. *Psychological Science*, 21(2), 194–199. <https://doi.org/10.1177/0956797609359326>
- Prestwich, A., Conner, M. T., Lawton, R. J., Ward, J. K., Ayres, K., & McEachan, R. R. C. (2012). Randomized controlled trial of collaborative implementation intentions targeting working adults' physical activity. *Health Psychology*, 31(4), 486–495. <https://doi.org/10.1037/a0027672>
- Rackemann, L. J., et al. (2024). Evaluation of an implementation intentions intervention for managing university student stress. *Stress and Health*, 40, e3318. <https://doi.org/10.1002/smi.3318>
- Robinson, S. A., Bisson, A. N., Hughes, M. L., Ebert, J., & Lachman, M. E. (2019). Time for change: Using implementation intentions to promote physical activity in a randomised pilot trial. *Psychology & Health*, 34(2), 232–254. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1539487>
- Sheeran, P., Listrom, O., & Gollwitzer, P. M. (2024). The when and how of planning: Meta-analysis of the scope and components of implementation intentions in 642 tests. *European Review of Social Psychology*, 36(1), 162–194. <https://doi.org/10.1080/10463283.2024.2334563>
- Sheeran, P., & Orbell, S. (1999). Implementation intentions and repeated behaviour: Augmenting the predictive validity of the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 29(2–3), 349–369. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199903/05\)29:2/3<349::AID-EJSP931>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199903/05)29:2/3<349::AID-EJSP931>3.0.CO;2-Y)
- Sheeran, P., & Orbell, S. (2000). Using implementation intentions to increase attendance for cervical cancer screening. *Health Psychology*, 19(3), 283–289. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.3.283>
- 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. *Healthcare*, 12(23), 2488. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>
- Smith, J., et al. (2020). Minute Calisthenics: A daily, habit-based, bodyweight resistance training intervention. Protocol. *BMC Public Health*, 20, 1242. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09355-4>
- Trenz, H., & Keith, N. (2024). Promoting new habits at work through implementation intentions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(4), 1813–1834. <https://doi.org/10.1111/joop.12540>
- Valshtein, T. J., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2020). Using mental contrasting with implementation intentions to reduce bedtime procrastination: Two randomised trials. *Psychology & Health*, 35(3), 275–301. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1652753>
- Vilà, I., Carrero, I., & Redondo, R. (2017). Reducing fat intake using implementation intentions: A meta-analytic review. *British Journal of Health Psychology*, 22(2), 281–294. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12230>
- Wang, G., Wang, Y., & Gai, X. (2021). A meta-analysis of the effects of mental contrasting with implementation intentions on goal attainment. *Frontiers in Psychology*, 12, 565202. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565202>
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 132(2), 249–268. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.249>
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2007). How do implementation intentions promote goal attainment? A test of component processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(2), 295–302. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.02.001>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप चलाते हैं। यह गैर-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म भारतीय प्रोफेशनल के लिए है। काम व्हाट्सएप पहले है। 23 भारतीय भाषाओं में है। डेटा भारत में रहता है। ISO 9001 और ISO 13485 के नीचे बना है। DPDP के हिसाब से चलता है। वे सादी हिंदी में सबूत लिखते हैं ताकि टीमें नारे नहीं, रोज़ के रेप्स गिनें।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Two-Minute Starts: A Meta-Analysis of Implementation Intentions and Tiny-Step Techniques on Task Initiation. EmotionApp Research Paper 31 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/two-minute-starts-implementation-intentions>

अपडेट

Last updated 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 प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।