Эс Джей Скотт

ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

127 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ И УСПЕХА

альпина паблишер

Эс Джей Стив Скотт

Лучше каждый день: 127 полезных привычек для здоровья, счастья и успеха

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27454208
Лучше каждый день: 127 полезных привычек для здоровья, счастья и успеха / Стив Эс Джей Скотт: Альпина Паблишер; Москва; 2018
ISBN 978-5-9614-5056-9

Аннотация

Можете ли вы изменить свою жизнь, не прилагая сверхусилий? Да, считает Эс Джей Скотт, это возможно с помощью набора хороших привычек – несложных действий, создающих мощный совместный эффект. В своем бестселлере он рассказывает, как выявлять именно те привычки, которые приведут к вашим целям, как внедрить их в свою жизнь и никогда от них не отлынивать. Каждое из этих дел займет у вас не более пяти минут. Залог успеха – в ежедневном повторении, и вы сразу заметите, что ваши дела пошли на лад.

Содержание

Присоединитесь к сообществу 9
Часть I 10
Сила небольших действий 10
Как преобразить отношения: пятиминутное упражнение 11
Небольшие действия приводят к успеху 12
Важность небольших действий 14
Парадокс «Еще успеется» 16
Метод блоков: краткое определение 17
Как устроена книга 18
Об авторе 20
«Это не я, это всё ты…» 21
1 теплое сообщение + 1 ежедневный звонок = счастливая подруга 22
Блоки привычек: 2017 год и далее 23
О блоках привычек: второе издание 24
О приложениях и ресурсах 25
Начинаем формирование блоков 26
Часть II 27
Почему цели важны 27
12 вопросов о цели 30
Три типа привычек (и почему они важны) 33
1. Краеугольные привычки 34

2. Поддерживающие привычки 37
3. «Слоновьи» привычки 39
Часть III 42
Проблема № 1: «У меня часто нет мотивации» 42
Конец ознакомительного фрагмента. 43

Эс Джей Скотт
Лучше каждый день: 127 полезных привычек для здоровья, счастья и успеха

Стив Эс Джей Скотт

ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

127 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ И УСПЕХА

Перевод с английского

альпина
ПАБЛИШЕР

Переводчик *Глеб Ястребов*
Редактор *Карина Бычкова*
Главный редактор *А. Василенко*
Руководитель проекта *Я. Грецова*
Корректоры *Е. Аксёнова, О. Улантикова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

Translated and published by Alpina Publisher with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on Habit Stacking: 127 Small Actions That Take 5 minutes or Less by S.J. Scott.
© Oldtown Publishing LLC, 2017
All rights reserved. Oldtown Publishing is not affi liated with Alpina Publisher or responsible for the quality of this translated work. Translated arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2018

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и

в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Присоединитесь к сообществу

Хотите сформировать ключевые привычки для ваших целей? Если да, вам поможет сообщество «Развивайте хорошие привычки» (www.HabitsGroup.com).

Это замечательная группа. В ней состоят единомышленники, поставившие задачу чего-то достичь. Там вы узнаете о том, как овладеть нужными навыками, найдете помощников и зададите вопросы о сложностях. Если вы хотите получить от книги максимум пользы – данный ресурс для вас.

Чтобы присоединиться к сообществу, просто зайдите на сайт:

www.HabitsGroup.com.

Часть I
Введение

Сила небольших действий

Вообразите, какой была бы жизнь, если бы вы начинали день с небольших **действий, создающих цепную реакцию изменений к лучшему**.

Вы съедаете здоровый завтрак, тепло общаетесь с близкими и беретесь за ключевые задачи. Затем в течение дня переходите к другим привычкам, которые позитивно влияют на ваши основные цели. Гарантирую: вы ощутите бóльшую полноту жизни. И дела пойдут на лад.

А всего-то надо не забыть о маленьких шагах, связанных с *вашими* важными целями.

Особых усилий не потребуется. Почти все действия займут максимум пять минут. Но, если повторять их часто, они дадут мощный кумулятивный эффект. В качестве примера: готовьте полезные напитки, пишите письма любимому человеку и заведите привычку ставить с утра три приоритетные задачи. Повторяйте любое из этих дел регулярно, и у вас серьезно улучшатся здоровье, отношения и рабочая продуктивность.

Подумайте, какой будет жизнь, если весь день наполнится подобными делами! Может ли она измениться *без* масштабных усилий? Держу пари, что может!

Как преобразить отношения: пятиминутное упражнение

Силу небольших дел легко недооценить. Дескать, какой толк от пустяка. Если вы так думаете, предлагаю простое упражнение. Его выполнение займет минут пять.

Наверняка в вашей жизни есть человек, которого вы любите всей душой: жена или муж, партнер, отец или мать, ребенок, близкий друг. Он многое для вас значит, но вы давно ему об этом не напоминали. Прямо сейчас (или хотя бы сегодня) **скажите ему, что любите его.**

Как именно это сделать, решайте сами. Можно сообщить при встрече, а можно позвонить или послать письмо. Если стесняетесь, отправьте сообщение. Просто выразите в нескольких предложениях, как много он для вас значит.

Я не шучу.

Отложите книгу и пообщайтесь с этим важным для вас человеком!

А я подожду.

…

…

…

…

…

Итак, вы снова здесь.

И каково это: рассказать о своих чувствах близкому? Наверняка замечательно!

И много ли времени заняло? Всего несколько минут, правда? Может, чуть больше, ведь разговор завязался сам собой.

Вот и подумайте, какой станет жизнь, если вы будете поступать подобным образом изо дня в день. Да еще вести себя так с каждым важным для вас человеком: говорить слова, полные любви и тепла.

Опять-таки не важно, какой способ связи вы выберете. Можно звонить, отправлять СМС или открытки в интернете (если человек далеко). Да хоть писать на стикере. Главное – делать!

Подумайте, как хорошо это скажется на ваших отношениях. Люди, которые вам небезразличны, будут слышать с утра слова любви. А вы начнете день с мысли, что принесли радость дорогому человеку.

Все это абсолютно реально: стоит только начать совершать небольшие действия.

Небольшие действия приводят к успеху

Все мы наслышаны о внезапных успехах. Музыкант за-

писывает популярный дебютный альбом, главный управляющий стартапа продает компанию за миллиард долларов, простой парень срывает многомиллионный лотерейный джекпот. Наше общество любит рассказы о людях, поймавших птицу счастья.

Увы, все это сказки. Везет единицам, а *остальным*, как правило, не фартит.

А всё почему? Потому что они считают, что **обретение успеха – это событие**. Будто можно выбиться из грязи в князи, не шевельнув пальцем. Словно можно быть никем, но встретить нужного человека, который заметит ваш уникальный талант и вознесет на олимп богатых знаменитостей.

К сожалению, в реальной жизни так почти не бывает.

Поговорите с любым, кто многого добился, и он расскажет, что **обретение успеха – это всегда процесс**. Это нудная и кропотливая работа изо дня в день, когда вы снова и снова делаете одно и то же. Тягучая рутина. День за днем. Три шага вперед, два назад. Вы тянете лямку – часто в течение долгих лет – и достигаете успеха.

Такова реальность. Успех – это не удача и не событие, а результат тяжкого труда и ежедневных действий.

Вспомним знаменитую фразу, которую часто приписывают Томасу Джефферсону:

«Я твердо верю в удачу. И я заметил: чем больше я работаю, тем я удачливее».

Люди, которые достигают успеха в жизненной игре, пони-

мают великую силу маленьких шагов. Эти личности отличают два ключевых умения:

• Выявлять важнейшие действия (или привычки), связанные с поставленными целями.

• Повторять эти действия **каждый день**.

Проще говоря, если вы знаете важные задачи, связанные с вашей целью, и неустанно их выполняете, вы обгоните людей, которые подыскивают оправдания своим неудачам.

Процитирую книгу Джеффа Олсона «Тонкая грань» (The Slight Edge):

«То, что вы делаете, имеет значение. То, что вы делаете *сегодня*, имеет значение. То, что вы делаете *каждый день*, имеет значение. Успешные люди… делают вещи, которые выглядят несущественными в момент их совершения, но повторяют их снова и снова, пока те не дадут совокупный эффект».

Эффекта, о котором говорит Олсон, можно достичь путем включения в свою жизнь небольших действий.

Важность небольших действий

Мелочи положительно или отрицательно влияют на *каждую* область нашей жизни. Вернемся к известному примеру: отношения с близкими пойдут на лад, если вы решите регулярно говорить теплые слова.

Вообразите, что будет, если вы станете посылать душев-

ные сообщения хотя бы *только* жене.

Каждый день. Без пропуска.

Ручаюсь, что ваши отношения изменятся до неузнаваемости.

А вот противоположный вариант: вы изо дня в день игнорируете, высмеиваете и унижаете жену. Даже если сделать это раз или два, это не пойдет на пользу вашему браку. Но я *ручаюсь*, что, если вы будете вести так себя регулярно, развода не миновать.

На днях я прочитал статью, где говорилось о том же. Автор объяснял, почему важно «заморачиваться по пустякам». Важно устанавливать эмоциональную взаимосвязь с дорогими для вас людьми, оказывая им мелкие знаки внимания, интереса, привязанности и поддержки. Все близкие ждут от вас элементарного внимания.

Небольшие действия хороши легкостью выполнения. Обычно на них уходит лишь несколько минут, но ими часто пренебрегают, поскольку они не кажутся важными. То ли дело подготовка презентации по работе…

Хуже того, на небольшие действия часто закрывают глаза, *поскольку* они легки. Вы убеждаете себя, что займетесь этим «чуть позже». Ведь дело не требует усилий, а значит, для него не нужно выкраивать время в графике. И вот день позади, но ничего так и не сделано. Это я называю парадоксом «Еще успеется».

Парадокс «Еще успеется»

Как часто вы думали «Надо не забыть…», а через *несколько часов* осознавали, что дело вылетело из головы?

Это может быть сущий пустяк, мелочь или даже действие, которое займет две минуты (выпить витамины или почистить зубы нитью).

Некоторые задачи выглядят столь легкими, что их странно включать в ежедневник. *Они того не стоят.*

Но позвольте вас спросить: часто ли вы помнили о каждой из них? Держу пари, что нет.

Таков парадокс маленьких привычек. Следовать им легко: проще не придумаешь. Но ими пренебрегают, поскольку их игнорирование не дает немедленных негативных последствий.

Хотя каждое небольшое действие не требует усилий, нужно предпринять меры, чтобы всегда помнить о нем.

Значит, **не обойтись без памяток**. Но, если наполнить жизнь десятками записок, заметок и стикеров, голова пойдет кругом. Лучше разбить небольшие действия на группы, используя *метод блоков*.

Метод блоков: краткое определение

Понятно, что перенять привычку *нелегко*. Дел по горло, и число их растет. Реально ли встроить нечто новое в ежедневную рутину? Я утверждаю: у вас не просто достаточно времени для выработки любой новой привычки; вы можете включить в рабочий график буквально десятки привычек без каких-либо негативных последствий для распорядка дня.

А всего-то нужно:

1. Выявить небольшие, но важные действия (например, отправлять теплые послания дорогим людям).
2. Объединить их с другими важными действиями.
3. Выделить в ежедневном расписании время для них.
4. Найти триггер-напоминалку.
5. Сделать начало сверхлегким.

В целом суть проста: **сформировать важные для себя привычки, объединяя их в блоки**.

Объединить привычки. В блоки.

Раз плюнуть, правда?

Метод хорош тем, что снимает стресс от появления массы новых дел. Вы начинаете с нескольких простых, но эффективных привычек, а затем увеличиваете их число. Вы и сами не заметите, как они встроятся в ежедневный график.

Этот блок привычек станет такой же органичной частью

дня, как и обычные процедуры, которым вы следуете, когда встаете утром и собираетесь на работу, а вечером укладываетесь спать.

Надеюсь, этому вас научит моя книга.

Как устроена книга

Задача данного издания состоит в том, чтобы помочь вам выявить важные небольшие действия и встроить их в ежедневный график – не ощущая перегруза от этих перемен.

Вот почему я разделил книгу на двенадцать разделов.

Часть I (та, которую вы читаете) объясняет, что такое блоки привычек, а также почему небольшие действия важны.

Часть II посвящена целям. Почему они важны? Как поставить цели, созвучные жизненным запросам? Как они соотносятся с тремя типами привычек, о которых у нас пойдет речь?

Часть III коротко освещает психологию блоков привычек и то, как с ее помощью запомнить все небольшие и важные действия.

Часть IV объясняет, с чего начать. Я приведу девять правил создания блока и 13 шагов, призванных сформировать первую программу.

Часть V – это первый из семи разделов, в рамках которых

мы разберем 127 привычек. Мы начнем с карьерных целей. Как увеличить производительность труда? Как повысить доходы? Как внедрить привычки, способствующие улучшению вашей работы?

Часть VI посвящена финансам. Как копить деньги на пенсию? Как улучшить кредитную историю? Как избавиться от долга на кредитной карте? Как делать инвестиции, чтобы обрести долгосрочный капитал?

Часть VII переходит к привычкам в области здоровья. Как поддерживать физическую форму? Как правильно питаться? Какие правила помогут гарантировать безопасность вам и вашей семье?

Часть VIII касается досуга. На первый взгляд отдых может подождать. Но почему бы вам не улучшить общее качество жизни?

Часть IX посвящена организованности. Как делать все методично и планомерно, чтобы не ощущать перегруза от жизненных задач?

Часть X охватывает тему отношений. Как улучшить отношения с людьми, которые вам важны? Как завести новые знакомства?

Часть XI посвящена духовности. Сюда входят разные темы: медитация, молитва, йога, помощь другим людям, чтение аффирмаций.

Часть XII предлагает девять примеров возможных блоков, а также пути преодоления шести трудностей, с которы-

ми можно столкнуться в процессе выработки привычек. На том и закончим.

Возможно, вы захотите взять быка за рога и перейти к части V. Однако я очень советую читать книгу по порядку. Каждый раздел опирается на усвоенное в предыдущих главах. К тому моменту, как вы дойдете до описания конкретных привычек, вы сможете точно выбрать действия, максимально полезные для вашей жизни.

Об авторе

Прежде чем начать, позвольте представиться и вкратце объяснить, как у меня появилась идея создания блоков привычек.

Меня зовут Стив Эс Джей Скотт. Я веду блог под названием Develop Good Habits («Развиваем хорошие привычки») и написал целый ряд книг на данную тему. Все они доступны на сайте HabitBooks.com.

Здесь я хочу показать, как *постоянная* выработка привычек помогает улучшить жизнь. Я не собираюсь читать нотации, а лишь предложу простые методы, которыми легко пользоваться даже в самый загруженный день.

На идею блоков я напал случайно. Все началось с тупика в трудной ситуации и попыток найти выход. Дело было так.

В 2012 году я уже много месяцев встречался с замечатель-

ной женщиной (сейчас мы женаты). Наши отношения были хорошими, но непростыми, поскольку мы жили почти в двух часах езды друг от друга. При этом она преподавала в школе, а я усиленно занимался бизнесом. Времени на общение катастрофически не хватало: мы виделись лишь по выходным и праздникам.

Если вас когда-либо разделяли с любимым человеком многие километры, вы знаете, что длительные расставания могут быть сильным источником напряжения. Вы хотите быть вместе, но достичь этого нелегко. Зачастую напряжение приводит к разногласиям, недоразумениям и спорам.

Мы дошли до той точки, когда нужно было либо выйти на новый уровень как пара, либо расстаться.

«Это не я, это всё *ты*...»

Однажды мы сели и честно поговорили. Я любил ее и не хотел, чтобы наши отношения закончились. Но было ясно, что без изменений не обойтись.

В процессе обсуждения моя будущая жена выразила мысль, которая кажется мне очень ценной. Она сообщила: «Стив, дело не в расставаниях. У меня такое чувство, что, когда я не рядом, ты обо мне не думаешь».

Ничего себе.

Можете поверить, услышать подобное было *крайне* тяжело.

Но для меня этот разговор стал моментом истины. Я осознал, как мало усилий я вкладывал в наши отношения во время рабочей недели. Звонки звонками, но общались мы не каждый день.

Моя подруга сказала и другую, не менее важную вещь: «Иногда мне всего-то нужно, чтобы ты послал сообщение или позвонил. Ненадолго. Просто чтобы я знала, что ты меня любишь и вспоминаешь».

Тут я понял, что абсолютный, казалось бы, пустяк может сильно изменить нашу жизнь. И как только я *услышал* мою спутницу, я дал себе слово каждый день посылать ей теплое сообщение и звонить.

Видите, как просто?

Чтобы отношения улучшились, требовалось выработать всего лишь две привычки. И занимали они, страшно сказать, четверть часа в день.

1. Начинать утро с теплого послания.
2. Разговаривать десять минут по телефону вечером.

Это легкое решение можно выразить в виде простой математической формулы (если вы ботаник вроде меня).

1 теплое сообщение + 1 ежедневный звонок = счастливая подруга

Конечно, в теории это звучало прекрасно. Кто бы мог по-

думать, что сложнее всего – отправлять утреннее сообщение. Задача не занимает и минуты, но так и норовит вылететь из головы, спозаранку перегруженной «важными» задачами. Но я нашел выход. Я добавил в телефон напоминание на первые полчаса каждого дня. Как только раздавался сигнал, я отправлял теплое сообщение. Вот она, подлинная романтика!

А через несколько недель меня посетила мысль: если я *уже* начинаю утро с небольшой, но полезной привычки, почему бы не добавить к ней и другие?

Я решил отводить полчаса быстрым, но важным делам. Среди них: приготовление полезного напитка, обзор задач, изучение рынка для бизнеса и выделение трех приоритетных задач на день. Каждый пункт отнимал максимум пять минут, но все это улучшило мою жизнь, потому что было напрямую связано с ключевыми целями.

В 2014 году я заговорил об этом открытии (и назвал его «блоки привычек») в своем блоге и даже издал книжку, в которой объяснял, как включить новые привычки в свой график.

Блоки привычек: 2017 год и далее

С блоками привычек жизнь *сильно* изменилась. Моя подруга стала женой. Я живу в доме, который находится в двух часах езды от старой квартиры. Нашему сынишке исполни-

лось 11 месяцев. Я провожу с ним каждое утро, когда мы остаемся в доме вдвоем. Это называется «папа ухаживает за ребенком».

А блоки по-прежнему работают. Конечно, я вносил коррективы, менял некоторые пункты. Но все равно я начинаю утро с серии небольших действий, напрямую связанных с важными для меня целями.

Подробнее я расскажу об этом в части IV, а пока, прежде чем переходить к основному содержанию книги, несколько слов о том, чем второе издание отличается от первого.

О блоках привычек: второе издание

Вы держите в руках второе издание книги. Первую версию я написал в апреле 2014 года, и привел в ней личный список повседневных привычек.

Идея понравилась многим читателям, но не всем. Критики отмечали главным образом две вещи:

1. Концепция блоков изложена неполно.

2. Некоторые небольшие действия выглядят слишком простыми.

Что ж, соглашусь: хотя описанный график был полезен для меня, я недостаточно хорошо объяснил, *как* он поможет другим людям.

И я решил сделать улучшенную версию книги.

Сначала я думал добавить несколько кратких пояснений. Но по мере того, как поступали всё новые отклики читателей, я понял: книге нужен «капремонт». Нужно все подробно разобрать и привести другие примеры. В результате второе издание:

• в два раза объемнее и ясно объясняет, чем хороша идея блоков;

• разбирает 127 небольших привычек и указывает, с чего начинать;

• показывает, как вырабатывать устойчивые привычки;

• дает примеры конкретных блоков;

• сопровождается бесплатным сайтом с обилием бонусных материалов, которые помогут закрепить привычки.

Даже если вы читали первую версию, ручаюсь, что в обновленном втором издании вы найдете много свежей информации. Вы не только заново осознаете плюсы выработки привычек, но и поймете, как встроить эти изменения в свой рабочий график.

О приложениях и ресурсах

Легко заметить, что книга изобилует ссылками на ресурсы, приложения и сайты. Я включил их потому, что они способны помочь вам внедрить методы, упомянутые в книге.

Если вы любите использовать для выработки привычек высокие технологии, обратите на них внимание. Но если вы

не в ладах с приложениями, то морочиться не стоит. Здесь все индивидуально: можно взять то, что по душе, а остальным пренебречь.

И наконец, у вас нет необходимости делать отдельный список ресурсов, упомянутых в книге: все они есть на сопроводительном сайте.

Начинаем формирование блоков

Формирование блоков преобразило мою жизнь. Я не волнуюсь о том, *когда* буду совершать одно из небольших, но важных дел. Вместо этого я подыскиваю оптимальное время, а затем добавляю новое дело к одному из имеющихся блоков. Это позволяет мне контролировать ключевые цели, не перегружая день напоминаниями.

Если вы готовы выявлять небольшие действия, которые преобразят вашу жизнь, читайте дальше – и откройте для себя силу маленьких шагов. Для начала мы поговорим о важности постановки задач и выявления личных правильных привычек.

Часть II
Цели и как они связаны с привычками

Почему цели важны

Лучший способ создать блок – объединить действия, относящиеся к вашим жизненным запросам. Нет смысла множить случайные привычки, которые не имеют смысла лично для вас. Каждая из них должна быть связана с вашими целями. Тем легче выстроить из них логичную систему.

У всех нас разные цели. Поэтому не существует правильного ответа на вопрос о том, какие привычки важны. Однако практика показывает, что почти каждую задачу можно отнести к одной из следующих категорий:

1. **Карьера**. Цели этой категории связаны с повышением производительности труда, увеличением оборота капитала, продвижением по служебной лестнице. Чего бы вы ни хотели – усовершенствовать рабочий навык или улучшить структуру бизнеса, – карьерные цели важны, ибо напрямую влияют на остальные шесть сфер жизни.

2. **Финансы**. Чем вы старше, тем важнее эти цели. Как вариант: сделать пенсионные накопления, улучшить кредит-

ную историю, погасить задолженность по кредитной карте, сделать долгосрочные капиталовложения.

3. **Здоровье**. С помощью реализации этих целей вы сумеете поддерживать хорошую физическую форму и придерживаться правильного питания. В этой категории может быть много подцелей: сбросить вес, начать выбирать полезные продукты, разнообразить пищевой рацион, заниматься зарядкой.

4. **Досуг**. Данная категория целей связана с занятиями, важными лично для вас. Зачастую нам не до этого: хватает других забот. Однако, если вечно отказывать себе в приятном, это скажется на качестве жизни. Примеры целей: запланировать отпуск, уделять больше времени близким, найти себе хобби (скажем, пивоварение, охота, кулинария, рисование).

5. **Организация жизни**. Эти цели помогут вам упорядочить и разгрузить жизнь. Например: навести порядок в окружающей обстановке, чтобы в ней не было ничего лишнего, в частности регулярно убирать дома и избавляться от вещей, которые перестали приносить радость.

6. **Взаимоотношения**. Цели этой категории связаны с улучшением взаимоотношений с людьми, которые для вас важны, например с родными и близкими, друзьями. Можно улучшить свои социальные навыки, найти романтического партнера… да и просто поработать над своим характером, чтобы с вами было легче общаться.

7. **Духовность**. Эта сфера имеет особый смысл для каждого из нас. Сюда входят медитация и молитва, йога и помощь другим, аутотренинг. По большому счету к данной категории можно отнести все, что помогает обрести душевное спокойствие и гармонию.

Как видите, ставить можно разные цели. Вот почему важно отследить то, что для вас по-настоящему важно. Для этого пригодятся вопросы, к которым мы сейчас перейдем.

12 вопросов о цели

Если вы хотите определиться с целями, сперва вам нужно выявить желания. Время ограничено, и силы стоит тратить лишь на те цели, которые того заслуживают.

Чтобы найти подходящие для вас привычки, советую воспользоваться простым упражнением. Если вы ответите на следующие 12 вопросов, то сможете наметить небольшие действия, которые станут частью вашего расписания.

1. *«Может ли мелкая привычка помочь с выработкой большой?»* (Почему бы не складывать тренировочный костюм с утра, чтобы он был наготове, когда вы вечером пойдете в спортзал.)

2. *«Часто ли я расстраиваюсь в конце дня из-за того, что мне не удалось сделать важные вещи?»* (Определите ключевые задачи на завтра и включите их в свой календарь.)

3. *«Какие быстрые действия повышают мне настроение?»* (Например, просмотр короткого мотивационного видео с утра.)

4. *«Какие пять целей для меня наиболее важны?»* (Какие ежедневные действия могут способствовать достижению этих пяти целей?)

5. *«Какие занятия мне нравятся?»* (Так можно выбрать хобби. Допустим, вам по душе бегать, вязать, путешествовать, читать.)

6. *«Какие сферы моей финансовой жизни нуждаются в улучшении?»* (Если вы в долгах, начните с этого. Если у вас лежат деньги в банке, следует заняться созданием инвестиционного портфеля.)

7. *«Могу ли я улучшить отношения с людьми?»* (Подумайте о связях с родителями и детьми, близкими и друзьями. Какие ежедневные поступки помогут этим отношениям?)

8. *«Что доставляет мне радость?»* (Делайте это каждый день или хотя бы каждую неделю.)

9. *«Как мне повысить свою духовность?»* (Вы можете, например, регулярно молиться, заниматься йогой или аутотренингом.)

10. *«Каким навыком я всегда хотел овладеть?»* (Пусть освоение и изучение этого навыка войдет в привычку. Это может быть пивоварение, игра на музыкальном инструменте, изучение нового иностранного языка, да мало ли что еще.)

11. *«Что я могу сделать для своего района или какого-то важного дела?»* (Все мы верим во что-то. Если вы решите каждый день уделять этому время, вам будет по силам помочь другим людям.)

12. *«Как улучшить качество моей работы и получить повышение?»* (Например, можно освоить навык, ценный для компании.)

Задайте себе эти вопросы, и они помогут вам найти привычки, адекватные вашим целям. Это не так сложно: нужно

лишь понять, что для вас важно, и встроить это в свой график.

Но надо знать, чего *вы* хотите. Улучшить качество отношений? Продуктивнее работать? Получать больше удовольствия? Испытывать меньше стресса?

У каждого из тысяч читателей книги будет собственный, уникальный ответ на эти вопросы. А значит, у каждого будет собственный, уникальный блок привычек.

Но вот беда: не все сразу сознают, какие привычки важны. Поэтому в частях V–XI я приведу исчерпывающий список из 127 небольших действий. Но, прежде чем переходить к нему, поговорим о разных типах привычек и о том, как они создают блок.

Три типа привычек (и почему они важны)

Привычка привычке рознь. Бывают привычки простые: чистить зубы, целовать супругу перед уходом на работу. Бывают сложные, которые требуют непрестанного усилия воли: воздерживаться от некоторых видов еды, делать ежедневную зарядку. А между ними лежат небольшие действия, которые оказывают положительное (или отрицательное) кумулятивное воздействие на вашу жизнь.

К сожалению, люди не всегда понимают, как это работает. Одни привычки освоить легко: скажем, тратить три минуты на запись задач на день. Другие, вроде получасовой тренировки, закрепляются очень тяжело.

Вот почему важно разграничивать разные виды привычек. А именно: для создания блоков я предлагаю делить привычки на три группы:

1. Краеугольные привычки.
2. Поддерживающие привычки.
3. «Слоновьи» привычки.

Вскоре вы увидите, что большинство привычек, описанных в данной книге, относятся ко второй группе. Однако четкая градация нужна: она поможет отобрать привычки, адекватные вашей ситуации.

1. Краеугольные привычки

Понятие краеугольных привычек ввел Чарльз Дахигг в книге «Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе»[1]. Эти привычки позитивно влияют на **многие** стороны жизни: даже те, над которыми мы не работаем специально.

Взять хотя бы **получасовые занятия спортом**. Допустим, вы решили сбросить пару килограммов и ввели ежедневные пробежки. Став стройнее, вы начали подсознательно избегать жирной и сладкой пищи. В результате ваша фигура улучшилась. Это повысило вашу самооценку, что сказалось на отношениях с людьми и на карьере (прибавилось уверенности, чтобы просить о повышении).

Казалось бы, всего-то – полчаса спорта. Но одно-единственное нововведение создало цепную реакцию позитивных изменений. В этом суть краеугольной привычки: эффект затрагивает многие стороны жизни.

Пример со спортом я взял не случайно: как-никак, это одна из моих любимых краеугольных привычек! О нем говорит в своей книге и Дахигг.

Процитирую его: «Обычно люди, которые занимаются

---

[1] Дахигг Ч. Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. – М.: Карьера Пресс, 2016. – *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. ред.*

спортом, начинают здоровее питаться и продуктивнее работать. Они меньше курят и выказывают больше терпения к коллегам и близким. Они реже пользуются кредитными карточками и говорят, что испытывают меньше стресса… Спорт – это одна из краеугольных привычек, запускающих цепную реакцию изменений».

Краеугольные привычки бывают разными. Некоторые из них требуют серьезного вложения времени (скажем, часа или получаса в день), а другие отнимают лишь пару минут.

Примеры полезных краеугольных привычек: медитация, учет расходов, регулярные обеды с близкими. Как видите, с несколькими привычками не обойдешься парой минут: нужен час, а то и больше.

Здесь-то и кроется проблема: время не резиновое. День и без того слишком загружен, чтобы добавлять к нему все новые и новые блоки по полчаса. А значит, надо выбрать наиболее значимые привычки и поставить их во главу угла.

Пример

Мне хватает пяти краеугольных привычек в день:

1. Следовать блоку привычек.
2. Писать в течение получаса или более.
3. Решать три задачи, связанные с работой.
4. Заниматься спортом в течение получаса.
5. Читать как минимум две страницы книги в жанре нон-

фикшн.

Коротко расскажу о каждой из них, чтобы показать, почему они значимы.

Блоки помогают не забывать ни одной из поддерживающих и «слоновьих» привычек (о которых пойдет речь далее). Эти небольшие и важные действия легко упустить из виду без напоминаний – вести дневник, проводить ревизию ключевых задач или с утра выпивать литр воды.

Литературная деятельность – основа моего онлайн-бизнеса. Она влияет на мой доход, самореализацию и релаксацию. Чем больше я пишу, тем больше ощущаю себя хозяином собственной жизни.

Решение трех рабочих задач – еще одна краеугольная привычка, связанная с бизнесом. Закончив с писаниной, я смотрю текущие проекты в приложении Todoist. Дело нехитрое: выявить и решить следующие задачи, которые позволят продвинуться в реализации проектов.

Иногда решение вопроса занимает лишь несколько минут. В других случаях требуется несколько часов. Для меня важно, чтобы процесс не стоял на месте.

Занятия спортом позитивно влияют на *все* стороны

жизни. Благодаря систематическим тренировкам я чувствую себя увереннее, спокойнее и выносливее. Да, они требуют ежедневных усилий. Но зато помогают мне достигать целей из всех семи категорий, упомянутых в предыдущем разделе.

Чтение книг в жанре нон-фикшн позитивно влияет и на бизнес, и на творчество. Чем больше я узнаю́, тем больше новых идей привношу в свои собственные тексты. Чтение хорошо окупается.

Эти привычки можно назвать краеугольными, поскольку они приносят пользу каждому аспекту моей жизни. Всего я трачу на них три-четыре часа в день. «Многовато», – скажете вы? Да, пожалуй. Но за эти три-четыре часа я успеваю больше, чем подавляющее число людей за стандартный восьмичасовой рабочий день.

Если вы хотите включить краеугольные привычки в свою жизнь, советую начать с тех, что я назову в частях V–XI, где мы перейдем к конкретике. А если вам нужен список покороче, вы можете ознакомиться с ним в бесплатном сопроводительном курсе.

2. Поддерживающие привычки

Не каждую привычку можно ставить во главу угла. Чтобы не было перегруза, краеугольных привычек должно быть

немного. К тому же нас выручают поддерживающие привычки.

Смысл названия прост: они **поддерживают реализацию краеугольных привычек**.

Порой кажется, что разница между этими понятиями туманна. Поэтому воспользуюсь примером.

Как я уже сказал, занятия спортом входят в число моих краеугольных привычек. Но отмечу, что они *не изолированы* от всего остального. Более того, я задействовал много мелких поддерживающих привычек, чтобы почти ни один день не обходился без спорта. Вот эти семь привычек:

1. Узнавать прогноз погоды, чтобы стало ясно, где лучше заниматься: на улице или в спортзале.

2. Выстраивать с утра график, и в частности задавать два вопроса:

«Когда у меня будет пробежка?»

«Какую одежду взять с собой?»

3. С утра, еще до выхода из дома, складывать спортивную форму (на случай, если вечером возникнет соблазн посидеть в кофейне Starbucks).

4. Выпивать литра два воды, чтобы организм был обеспечен жидкостью для пробежек.

5. Взвешиваться с утра (в сезон подготовки к марафону).

6. Записывать результаты каждой пробежки в приложение Runner's Log.

7. Надевать браслет Fitbit, чтобы отслеживать пройденное

расстояние.

Видите? Масса мелких шагов и решений совершаются изо дня в день *только* для того, чтобы гарантировать занятия спортом. Каждое указанное действие предполагает наличие пары свободных минут, но не менее важно, чем любая другая привычка: таким образом мы лишаемся оправданий, которыми люди обосновывают свое безволие («я не собрал спортивную форму», «я планировал пробежку, но не ожидал, что вечером будет гроза»).

Далее. Если бы я всегда полагался только на память, я бы наверняка упускал нечто важное *как минимум* раз в неделю. Но, поскольку вся семерка входит в «спортивный блок», я могу быть уверенным, что ничего не забуду.

Такой подход нельзя недооценивать. Да, от вас потребуется всего несколько минут. Но поддерживающие привычки, словно мощный клей, скрепляют краеугольные.

3. «Слоновьи» привычки

Все мы слышали шутку:

«Как съесть слона? По кусочкам!»

Смысл очевиден: если нужно достичь большой и сложной цели, продвигайтесь к ней мелкими шажками.

К сожалению, далеко не все примеряют это на себя. Видя крупную задачу, они предпочитают прокрастинировать или даже опустить руки: ах, трудности непреодолимы. А ведь

с любым сложным проектом можно справиться с помощью **«слоновьих» привычек**: решая проблемы поэтапно.

«Слоновьи» привычки призваны убрать естественное сопротивление, которое все мы ощущаем перед лицом потенциально неприятной задачи. До нужного дела не доходят руки, ибо тратить на него целые дни не приятнее, чем лечить зубной канал.

Однако с проблемой можно справиться, действуя постепенно: «откусывая» от нее по кусочку.

Идея состоит в том, чтобы разбить простой, но времязатратный проект на мелкие ежедневные задачи, отнимающие всего 5–15 минут. Так можно поступить со многими крупными задачами в списке текущих дел:

- Избавление дома от хлама.
- Упаковка вещей перед переездом.
- Организация бумажной работы (скажем, в период подачи налоговых деклараций).
- Подготовка к экзамену.
- Выполнение длинного домашнего задания.
- Чтение трудной книги.

Я использую «слоновьи» привычки всякий раз, когда имею дело с чем-то неприятным. Мысленно представляю, что впереди не длинная и тягостная пытка, а серия посильных задач, каждая из которых будет занимать минут пять или десять в день. Это позволяет преодолеть сопротивление.

(Обычно такие задачи добавляются к одному из имеющихся блоков.)

«Слоновые» привычки по структуре похожи на **мини-привычки**, о которых пойдет речь далее. Когда на задачу уходит «лишь» пять минут, за нее легче взяться. А взявшись, мы обычно делаем больше, чем планировали.

Покончив с кратким обзором трех типов привычек, поговорим о другом. Что бывает, когда мы *группируем* эти небольшие, но важные действия?

Займемся двумя проблемами, часто возникающими при отработке мелких привычек. Как мы увидим, формирование блоков – отличный способ с ними разобраться.

Часть III
Психология блоков

Проблема № 1: «У меня часто нет мотивации»

Разговор о психологии блоков мы начнем с **проблем, часто возникающих при выработке привычек**. Мы также увидим, как их преодолеть.

Знакомая всем картина! Вы решаете изменить жизнь, ставите перед собой большую цель и пытаетесь выработать привычку (а то и не одну), которая поможет достичь ее. Сначала все идет как по маслу. Но затем жизнь вносит свои коррективы, и вы пропускаете день. Потом история повторяется. Опять несколько дней все хорошо, затем день вылетает. И еще день. И еще. Печальный итог: ничего не вышло.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.