

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Моя история .....	7
<b>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.</b> Почему небольшие изменения приводят к грандиозным результатам .....	21
1. Удивительная сила атомных привычек .....	22
2. Как привычки формируют идентичность (и наоборот) .....	43
3. Четыре простых шага для формирования лучших привычек.....	61
<b>ПЕРВЫЙ ЗАКОН.</b> Придайте очевидности.....	77
4. Человек, который плохо выглядел.....	78
5. Лучший способ сформировать новую привычку.....	88
6. Значение мотивации преувеличено: важность окружения .....	102
7. Секрет самоконтроля .....	115
<b>ВТОРОЙ ЗАКОН.</b> Добавьте привлекательности .....	123
8. Как сделать привычку привлекательной.....	124
9. Роль семьи и друзей в формировании привычек.....	139
10. Как найти и устранить причины вредных привычек.....	152

<b>ТРЕТИЙ ЗАКОН. Упростите .....</b>	<b>165</b>
11. Идти медленно, но назад — никогда.....	166
12. Закон наименьшего усилия.....	174
13. Правило двух минут .....	186
14. Как сделать хорошие привычки неизбежными, а плохие — невозможными .....	197
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН. Привнесите удовольствие.....</b>	<b>209</b>
15. Главное правило изменения поведения.....	210
16. Хорошие привычки каждый день.....	224
17. Как друзья могут помочь в овладении привычками .....	237
18. Правда о таланте (когда гены важны, а когда нет).....	248
19. Правило Златовласки: как оставаться мотивированным в жизни и на работе .....	262
20. Обратная сторона хороших привычек.....	272
Заключение. Секрет: как достичь долговременных результатов.....	285
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>289</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>300</b>
<b>ПРИМЕЧАНИЯ .....</b>	<b><a href="https://clck.ru/JjvAr">https://clck.ru/JjvAr</a></b>

## ВВЕДЕНИЕ

### МОЯ ИСТОРИЯ

В последний день второго года обучения в старших классах средней школы я получил удар бейсбольной битой по лицу. Когда мой одноклассник делал замах, бита выскользнула у него из руки, полетела в мою сторону и ударила прямо между глаз. Момент удара я не помню.

Удар был такой силы, что нос оказался сломан в двух местах и приобрел подковообразную форму. Кроме того, я получил черепно-мозговую травму — ушиб мягких тканей головы и несколько трещин в черепе. Непосредственно после удара у меня начал развиваться отек мозга. Таким образом, за какую-то долю секунды я получил сломанный нос, несколько трещин в черепе и переломы обеих глазниц.

Когда я открыл глаза, то увидел, что ко мне бегут люди, чтобы оказать помощь. Опустив взгляд, я заметил красные пятна на своей одежде. Один из моих одноклассников сорвал с себя футболку и протянул мне. Я воспользовался ею, чтобы остановить кровь, которая хлестала из сломанного носа. Потрясенный и растерянный, я не осознавал, насколько серьезные травмы получил.

Мой учитель обхватил меня за плечи, и мы начали долгий путь к кабинету медсестры: пересекли поле, спустились с холма и, наконец, вошли в школу. Чьи-то руки поддерживали меня, не давая упасть. Мы не торопились и шли медленно. Никто не осознавал, что нельзя терять ни минуты.

Когда мы, наконец, оказались в кабинете медсестры, она стала задавать мне вопросы.

— Какой сейчас год?

— 1998-й, — ответил я. На самом деле был 2002-й.

— Кто президент Соединенных Штатов?

— Билл Клинтон, — сказал я. Правильный ответ был — Джордж Буш-младший.

— Как зовут твою мать?

— Эээ... Ммм... — я запнулся. Прошло десять секунд. — Пэтти, — сказал я беззаботно, стараясь не обращать внимания на то, что мне потребовалось десять секунд, чтобы вспомнить имя собственной мамы.

Это последний вопрос, который я помню. Мой организм был не в состоянии справиться с быстро распространявшимся отеком мозга, и я потерял сознание еще до прибытия скорой помощи. Спустя несколько минут меня вынесли из здания школы и повезли в местную больницу.

Вскоре после прибытия в больницу мой организм перестал работать. Он с трудом справлялся с такими базовыми функциями, как глотание и дыхание. Это был первый припадок в тот день. Затем я полностью перестал дышать. Когда врачи подключили меня к аппарату искусственной вентиляции легких, они пришли к выводу, что местная больница недо-

статочно хорошо оборудована для лечения такого тяжелого случая, и вызвали вертолет, чтобы отправить меня в более крупную больницу в Цинциннати.

На каталке меня выкатили из отделения экстренной медицинской помощи и повезли к вертолетной площадке через дорогу. Коляска с грохотом ехала по неровному тротуару — одна из медсестер катила ее перед собой, в то время как вторая вручную контролировала каждый мой вдох. Моя мать, которая за несколько минут до этого примчалась в больницу, в вертолете села около меня. Во время полета она держала меня за руку, но я не приходил в сознание и не мог дышать самостоятельно.

В то время как мама сопровождала меня в полете, отец направился домой, чтобы присмотреть за моими братом и сестрой и сообщить им ужасную новость. Он с трудом сдерживал слезы, когда объяснял сестре, что в тот вечер не сможет присутствовать на торжестве, посвященном окончанию ею восьмого класса. Отец отвез брата и сестру к родственникам, сел в машину и поехал в Цинциннати, чтобы присоединиться к матери.

Когда вертолет с нами приземлился на крышу больницы, на площадке уже ожидала команда примерно из двадцати врачей и медсестер, которые повезли меня в травматологическое отделение. К этому моменту отек мозга стал настолько серьезным, что у меня случилось несколько посттравматических припадков. Сломанные кости необходимо было зафиксировать, но в моем состоянии любое хирургическое вмешательство было противопоказано. После еще одного припадка — третьего в этот день — я был введен в состояние искусственной комы и по-прежнему был подключен к аппарату искусственного дыхания.

Родителям уже приходилось бывать в этой больнице. Десятью годами ранее они были в этом здании на первом этаже — тогда моей трехлетней сестре поставили диагноз «лейкемия». В то время мне было пять лет, а моему брату только исполнилось шесть месяцев. Через два с половиной года, после нескольких сеансов химиотерапии, люмбальных пункций и многократной трепанобиопсии, моя маленькая сестра наконец вышла из больницы — счастливая, здоровая, победившая рак. И теперь, через десять лет спокойной жизни, мои родители снова оказались в том же месте, но уже с другим ребенком.

После того как меня ввели в состояние комы, больница пригласила священника и социального работника, чтобы успокоить моих родителей. Это был тот же самый священник, который разговаривал с ними в тот вечер десять лет назад, когда они узнали, что у моей сестры рак.

Когда день перешел в ночь, мою жизнь поддерживали только приборы. Родители беспокойно спали на больничной койке — то проваливаясь в сон от изнеможения, то пробуждаясь от снедавшей их тревоги. Позже мама рассказала мне, что это была одна из самых ужасных ночей в ее жизни.

## Мое выздоровление

К счастью, на следующее утро моя дыхательная функция восстановилась, и врачи приняли решение вывести меня из состояния искусственной комы. Когда я пришел в себя, то обнаружил, что утратил обоняние. В качестве теста одна из медсестер попросила меня резко выдохнуть через нос и понюхать пакет открытого яблочного сока. Мое обоняние вернулось, но — к изумлению всех окружающих — резкий выдох

через нос привел к тому, что воздух пошел через трещины в глазницах и практически вытолкнул наружу мой левый глаз. Глазное яблоко выпятилось из глазницы и держалось на месте только за счет века и зрительного нерва, который соединяет глаз с мозгом.

Офтальмолог сказал, что глаз постепенно вернется на место по мере выхода воздуха из глазницы, но он не мог точно сказать, сколько времени это займет. Хирургическая операция была назначена через неделю, а за это время я должен был немного восстановиться. Я выглядел так, как будто неудачно поучаствовал в боксерском поединке, но мне разрешили покинуть больницу. Я вернулся домой со сломанным носом, полудюжиной трещин костей лицевого отдела черепа и выпирающим из глазницы левым глазом.

Следующие месяцы были очень тяжелыми. У меня было ощущение, что все в моей жизни поставлено на паузу. В течение нескольких недель у меня двоилось в глазах; в прямом смысле слова я не мог сконцентрироваться ни на чем. В конце концов глаз вернулся на место, но этот процесс занял больше месяца. В связи с припадками и проблемами со зрением смог снова водить автомобиль только через восемь месяцев. На лечебной физкультуре я разучивал базовые движения, такие как хождение по прямой. Я был полон решимости не позволить травме сломить меня, но на пути к реабилитации было много ситуаций, когда я испытывал ощущение безнадежности и отчаяния.

Болезненное осознание того, как много трудностей мне еще предстояло преодолеть, пришло через год, когда я вернулся на бейсбольное поле. Бейсбол всегда был очень важной частью моей жизни. Мой отец играл в Малой бейсбольной лиге за «Сент-Луис Кардиналс», и я тоже мечтал играть про-

фессионально. Спустя месяцы реабилитации я ни к чему не стремился так сильно, как к возвращению в бейсбол.

Но возвращение было далеко не простым. Когда начался сезон, я был единственным юниором, исключенным из бейсбольной команды колледжа. Меня направили в юниорскую команду, где играли те, кто находился на втором году обучения. Я играл в бейсбол с четырех лет, и для человека, который посвятил спорту столько времени и усилий, исключение из команды было унижительным. Я прекрасно помню тот день, когда это случилось. Я сидел в машине, плакал и тщетно пытался найти по радио песню, которая бы хоть немного улучшила мое настроение.

После года сомнений и неверия в собственные силы я смог, наконец, войти в команду выпускников, однако на поле выходил редко. В общей сложности я сыграл в составе этой команды одиннадцать иннингов, то есть немногим больше, чем одну полноценную игру.

Несмотря на отсутствие блестящей карьеры в команде старшеклассников, я по-прежнему верил, что смогу стать отличным игроком. И осознавал, что единственным человеком, который мог добиться положительных изменений, был я сам. Поворотный момент наступил через два года после моей травмы, когда я поступил в Университет Денисона. Это было началом новой жизни, и именно колледж стал тем местом, где я впервые открыл для себя удивительную силу маленьких привычек.

## Как я узнал о привычках

Поступление в колледж стало одним из лучших решений в моей жизни. Я получил место в бейсбольной команде и,



несмотря на то что как новичок находился в самом конце списка, был счастлив. Несмотря на сложности моих школьных лет, я все-таки смог стать членом спортивной команды колледжа.

В любом случае я не собирался в обозримом будущем начинать полноценную игру в бейсбольной команде, так что сосредоточился на том, чтобы привести в порядок свою жизнь. Мои однокурсники поздно ложились спать и много времени тратили на видеоигры; я же сформировал полезные привычки в отношении сна и каждый вечер рано ложился спать. Находясь в неряшливой обстановке студенческого общежития, я обращал особое внимание на то, чтобы поддерживать комнату в чистоте и порядке. Эти изменения в привычках были минимальными, но они дали мне чувство контроля над жизнью. Ко мне вернулось ощущение уверенности. И эта растущая вера в себя распространилась и на учебу — я улучшил свои привычки и в этой области и смог добиться наивысших оценок по итогам первого года обучения.

Привычка — это поведение или действие, которое регулярно повторяется, причем в большинстве случаев автоматически. По мере прохождения каждого семестра я накапливал незначительные, но постоянные привычки, в конечном счете приведшие к результатам, о которых я не смел даже мечтать в начале обучения. Например, впервые жизни я ввел в привычку несколько раз в неделю поднимать штангу и в течение последующих лет существенно прибавил в весе, превратившись из легкого как перышко молодого человека весом 77 кг в атлетически сложенного мужчину весом 90 кг (при росте шесть футов и четыре дюйма — 193 см).

Когда наступил мой второй сезон, я занял ведущее положение среди питчеров. К началу третьего курса меня выбрали

капитаном команды, а в конце сезона отобрали для игры в сборной. Но в целом мои новые привычки в области сна, учебы и силовых тренировок стали приносить реальные плоды только на последнем курсе обучения.

Через шесть лет после того, как я получил удар бейсбольной битой по лицу, был доставлен в больницу и пережил искусственную кому, я был провозглашен лучшим среди спортсменов-мужчин Университета Денисона и стал игроком американской университетской команды ESPN — честь, которой удостоиваются всего 33 игрока во всей стране. К моменту окончания учебы я был внесен в книгу рекордов колледжа в восьми различных категориях. В том же году мне присудили высшую награду университета — медаль ректора.

Я надеюсь, что читатели простят меня, если мой рассказ покажется им тщеславным. Честно говоря, в моей спортивной карьере не было легендарных или исторических достижений. Я так и не стал профессиональным игроком. Тем не менее, оглядываясь на те годы, я думаю, что добился очень важного результата, раскрыл свой потенциал. И я уверен в том, что концепция, представленная в этой книге, поможет моим читателям также раскрыть свой.

Мы сталкиваемся с вызовами на протяжении всей жизни. Травма стала таким вызовом для меня, а опыт реабилитации — важнейшим уроком: я понял, что изменения, которые на первый взгляд кажутся неважными и несущественными, могут привести к впечатляющим результатам, если вы будете в течение долгого времени придерживаться определенных привычек. Все мы сталкиваемся с неудачами и срывами, но в долгосрочной перспективе качество нашей жизни зависит от качества наших привычек. Сохраняя привычки, вы будете достигать стабильных результатов. Но если измените

их в лучшую сторону, перед вами откроются безграничные возможности.

Возможно, есть люди, которые могут добиться невероятных успехов за один день. Но лично я таких людей не знаю, и уж точно не являюсь одним из них. В моем путешествии от состояния искусственной комы до позиции игрока в американской университетской команде не было какого-то одного поворотного момента; таких моментов было много. Это была постепенная эволюция, длинная серия небольших побед и крошечных достижений. Единственным способом добиться прогресса — и моим единственным выбором — была стратегия малых шагов. И я избрал ту же самую стратегию несколько лет спустя, когда начал собственный бизнес и приступил к работе над этой книгой.

## Как и почему я написал эту книгу

В ноябре 2012 года я начал публиковать статьи на сайте [jamesclear.com](http://jamesclear.com). В течение многих лет я делал заметки о своих экспериментах с привычками и, наконец, почувствовал готовность поделиться некоторыми результатами с другими людьми. Я начинал с публикации новой статьи каждый понедельник и четверг. В течение нескольких месяцев эта простая привычка привела к появлению у меня первой тысячи подписчиков, а к концу 2013 года их стало более тридцати тысяч человек.

В 2014 году количество подписчиков превысило 100 тысяч, что сделало его одним из самых быстрорастущих ресурсов в Сети. Я ощущал себя самозванцем, когда двумя годами ранее начинал вести блог, но теперь постепенно приобретаю извест-

ность как эксперт по привычкам — новое качество, которое, с одной стороны, заставляет меня испытывать приятное возбуждение, но, с другой стороны, создает для меня определенный дискомфорт. Я никогда не считал себя настоящим знатоком этой темы, скорее кем-то, кто экспериментировал вместе с читателями.

В 2015 году число моих подписчиков достигло двухсот тысяч, а я подписал контракт с издательством Penguin Random House и начал работу над книгой, которую вы сейчас читаете. Вместе с моей аудиторией росли мои возможности и расширялись деловые связи. Меня все чаще просили выступить в крупнейших компаниях с докладом о науке формирования привычек, изменения поведения и непрерывного совершенствования. Я выступал с докладами на конференциях в США и Европе.

В 2016 году мои статьи стали регулярно публиковаться в таких известных СМИ, как Time, Entrepreneur и Forbes. Невероятно, но за год мои публикации прочитали более восьми миллионов человек. Тренеры Национальной футбольной лиги, Национальной баскетбольной ассоциации и Главной лиги бейсбола начали читать мои статьи и делиться моими наблюдениями со своими командами.

В начале 2017 года я запустил новый проект — Академию привычек, которая стала ведущей площадкой по обучению для компаний и частных лиц, заинтересованных в формировании лучших привычек в жизни и работе<sup>1</sup>. Компании из рейтинга Fortune Global 500 и растущие стартапы начали записывать

---

<sup>1</sup> Более подробную информацию вы можете найти на сайте [habitsacademy.com](http://habitsacademy.com).

в Академию своих руководителей и обучать персонал. В целом ее окончили более десяти тысяч руководителей, менеджеров, тренеров и преподавателей, и работа с ними дала мне огромное количество информации о том, сколько усилий нужно приложить для того, чтобы заставить привычки работать в реальной жизни.

Сейчас, в 2018 году, когда я заканчиваю работу над этой книгой, на сайт [jamesclear.com](http://jamesclear.com) заходят миллионы посетителей в месяц, а у моей еженедельной рассылки более пятисот тысяч подписчиков; это количество существенно превосходит мои ожидания. Когда я начинал этот проект, не осмеливался и мечтать о таком.

## Чем будет полезна эта книга

Предприниматель и инвестор Навал Равикант сказал: «Чтобы написать великую книгу, сначала надо самому превратиться в нее». Изначально я проникся идеями, впоследствии изложенными в этой книге, потому что убедился в их правильности на собственном опыте. Мне пришлось довериться небольшим привычкам, чтобы реабилитироваться после травмы, добиться результатов в тренажерном зале, показать высокий класс игры в бейсбол, стать писателем, создать успешный бизнес и просто стать взрослым и ответственным человеком. Маленькие привычки помогли мне реализовать свой потенциал; поскольку вы читаете эту книгу, я полагаю, что вы также хотите реализовать свои возможности.

На следующих страницах я поделюсь с вами пошаговым планом по формированию лучших привычек — не на неделю или

на месяц, а на всю жизнь. Хотя все изложенное здесь и имеет научное обоснование, эта книга — не академическое исследование; это, скорее, рабочая инструкция. В первую очередь вы получите необходимые знания и практические советы относительно того, как сформировать и изменить привычки, причем в понятной и доступной форме.

Научные дисциплины, к которым я обращался — биология, неврология, философия, психология и другие, — существуют уже много лет. По сути, я предлагаю моим читателям синтез лучших идей, которые ученые сформулировали много лет назад, и самых важных открытий, сделанных за последние годы. Мне кажется, что мой вклад заключается в том, что я выбрал наиболее значимые идеи и объединил их для максимально эффективного применения на практике. За все мудрые идеи, которые вы найдете в этой книге, следует благодарить моих предшественников. Все глупости можно считать моими ошибками.

В основе этой книги лежит моя четырехступенчатая модель привычек — стимул, желание, реакция и вознаграждение — и четыре закона изменения поведения, которые следуют из этих четырех стадий. Читателям, обладающим специальными знаниями по психологии, некоторые из этих терминов могут быть знакомы по теории оперантного обусловливания; впервые эти термины были предложены Б. Ф. Скиннером в 1930-е годы и получили широкую известность сравнительно недавно в сочетании «сигнал — рутина — награда» благодаря книге «Сила привычки» Чарльза Дахигга.

Ученые-бихевиористы, в том числе Скиннер, понимали, что если предложить правильное вознаграждение или наказание, можно заставить человека вести себя определенным образом. Однако несмотря на то что модель Скиннера

великолепно объясняла механизм воздействия внешних стимулов на поведение, ей не доставало убедительного объяснения того, как мысли, чувства и убеждения влияют на него. Внутренние состояния — настроения и эмоции — также играют существенную роль. В последние десятилетия ученые начали осознавать взаимосвязь между мыслями, чувствами и поведением. В этой книге мы остановимся на результатах данных исследований.

В целом я предлагаю читателям интегрированную модель когнитивных и поведенческих исследований. Я полагаю, что это одна из первых моделей поведения человека, которая в равной степени учитывает влияние на привычки внешних стимулов и внутренних переживаний. Несмотря на относительно неформальное изложение, я убежден, что детали — и способы применения четырех законов изменения поведения — предложат читателям абсолютно новый взгляд на привычки.

Поведение человека постоянно меняется: от ситуации к ситуации, от момента к моменту, от секунды к секунде. Но эта книга посвящена в первую очередь тому, что остается неизменным. Это основы поведения человека. Вечные принципы, на которые можно положиться в долгосрочной перспективе. Идеи, на базе которых вы можете развивать бизнес, создавать семью, строить свою жизнь. Не существует единственно правильного способа сформировать лучшие привычки, но эта книга описывает наилучший из известных мне — подход, который будет эффективным независимо от того, с каких позиций вы начнете изменения и что именно захотите изменить. Стратегия, которую я предлагаю, подойдет для каждого, кто стремится к постепенному самосовершенствованию, и неважно, с чем в первую очередь связаны ваши цели — со здо-

ровьем, деньгами, личной эффективностью, отношениями или со всем вышеперечисленным. До тех пор, пока в фокусе остается изменение поведения, эта книга будет вашим руководством к действию.