

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	<b>7</b>
<b>Вступление</b> .....	<b>19</b>
Аргументы в пользу того, чтобы совершать маленькие шаги, даже когда это не под силу, или Зачем утруждать себя чтением этой книги.....	<b>19</b>
<b>Глава 1</b>	
Сон.....	<b>25</b>
<b>Глава 2</b>	
Отложим гаджеты в сторону и наберемся сил.....	<b>47</b>
<b>Глава 3</b>	
Рацион питания и питьевой режим .....	<b>69</b>
<b>Глава 4</b>	
Двигательная активность .....	<b>89</b>
<b>Глава 5</b>	
Концентрация внимания и расстановка приоритетов .....	<b>111</b>
<b>Глава 6</b>	
Общение и отношения.....	<b>137</b>
<b>Глава 7</b>	
Творчество и вдохновение .....	<b>167</b>
<b>Глава 8</b>	
Цель и смысл .....	<b>191</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>223</b>
<b>Примечания</b> .....	<b>225</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В** 2007 году из-за недосыпа и переутомления я потеряла сознание и после случившегося стала все чаще задумываться о взаимосвязи между работоспособностью и самочувствием. В поездках по миру, в которых я делилась личным опытом, мне удалось подметить две тенденции.

Первая: мы столкнулись с эпидемией стресса и выгорания.

Вторая: людям очень хочется изменить стиль работы и жизни.

И мне надоело придерживаться существующих рамок. Захотелось придумать нечто реальное и осязаемое, что помогло бы отдельным людям и целым сообществам повысить благосостояние, стать эффективнее и полностью раскрыть потенциал. Плюс появилось желание развеять миф о том, что эмоциональное выгорание — это цена, которую требуется заплатить за успех. Вот почему я основала Thrive.

Миссия Thrive — изменить стиль жизни и профессиональной деятельности и таким образом положить конец эпидемии стресса и эмоционального выгорания. Да, это масштабная, грандиозная цель, но мы разработали план ее достижения. Если перефразировать известное выражение, то в нашем случае речь пойдет не о гигантских скачках,

а о маленьких шагах<sup>1</sup>. Или, по нашему выражению, о микрошагах. Небольшие, научно обоснованные действия — основа метода коррекции поведения. Незамедлительно приступив к их выполнению, мы выработаем здоровые привычки и значительно улучшим собственную жизнь.

«Погодите-ка минутку, — скажете вы, — неужели маленькие шаги... способны привести к серьезным, жизнеопределяющим изменениям?»

Все верно. Идея в следующем. Шаги будут настолько малы, что вероятность потерпеть неудачу сведется к нулю. С фактами не поспоришь. Взяв за основу научные данные, Thrive разработала технику, действенную в реальных жизненных ситуациях. Она помогает реальным людям вносить реальные изменения и добиваться реальных результатов немедленно, а не спустя несколько недель или месяцев.

Наш научно обоснованный подход опробован самыми разными аудиториями, начиная с компьютерщиков и молодых родителей и заканчивая сотрудниками кол-центров и международных компаний. Придуманная нами техника микрошагов направлена на поддержку психического здоровья; выявляя отдельные признаки перенапряжения, она позволяет принять меры и восстановить душевное равновесие, а также — как можно было догадаться — помогает преодолеть стресс и психологический кризис, вызванные пандемией COVID-19. В основе микрошагов — то, что психологи называют «автоматизация привычки». Чтобы закрепить новый полезный навык, например практику регулярных размышлений над приятными событиями

---

<sup>1</sup> Речь о фразе «Это один маленький шаг для человека и огромный скачок для человечества», произнесенной астронавтом Нилом Армстронгом, когда он ступил на поверхность Луны. — *Здесь и далее прим. пер.*

в собственной жизни, его «присоединяют» к привычным действиям — допустим, к чистке зубов. Ну а поскольку перенапряжение из-за затруднений с деньгами связано не только с недостатком средств на банковском счете, но и со всем образом жизни, нами разработан цикл микрошагов, направленный на улучшение финансового положения.

В то время как в каждой отрасли и на каждом уровне люди пытаются соответствовать требованиям стремительно изменяющегося, ориентированного на все и вся окружения, простая и доступная техника микрошагов дает нам ключи от нового образа жизни. И чтобы начать преуспевать — тут наука высказывается совершенно однозначно, — не нужно переворачивать все с ног на голову и полностью менять себя самого и свой жизненный уклад. Со временем даже крайне незначительные коррективы приведут к удивительным результатам. Если микрошаги будут настолько минимальными, что исключат возможность неудачи, мы добьемся первых, незначительных перемен, а те в свою очередь заложат основу для нового, более здорового образа жизни и успешной профессиональной деятельности. Нет ничего плохого в том, чтобы задаваться грандиозными целями, но нужно помочь себе и начать с малого.

Перед вами пособие, которое станет вдохновлять на использование микрошагов в повседневной деятельности и мотивировать к преуспеванию во всех областях жизни. Оно создано командой авторов Thrive, среди которых Грегори Бейер, Маргарита Берцос, Элейн Липворт, Александра Робинсон, Стивен Шеррилл, под руководством Марины Хидекель, главы контент-отдела компании. Также в работе над книгой принимали участие научные консультанты: нейробиологи, психологи и эксперты по коррекции поведения.

Пособие это «сплетено» из научных данных, мудрости древних мыслителей, успешных историй об изменении собственного поведения и, разумеется, из доброй сотни наиболее действенных микрошагов. На каком бы жизненном этапе вы ни находились, каковы бы ни были ваши устремления и обстоятельства, эта книга станет для вас источником вдохновения и стимулом к действию. Считайте ее личным проводником на пути к здоровой, счастливой и полноценной жизни.

В Thrive придерживаются системного подхода к коррекции поведения. Представленные в этой книге микрошаги помогут улучшить физическое и психологическое состояние, укрепить взаимоотношения с другими людьми, а еще позволят испытать удовлетворение от того, что вы — часть чего-то большего. Мы ориентировались на проблемные моменты — на те, что, согласно нашим постоянным наблюдениям, сильнее прочих мешают людям вести такую жизнь, какую бы им хотелось. Возможно, они сдерживают и вас. Но — и это тоже следует из наших постоянных наблюдений — нет ничего сложного в том, чтобы избавиться от неэффективных приемов. Вполне достаточно незначительных, но ежедневных изменений. Мы станем помогать вам на протяжении всей книги.

## НОВАЯ ТЕХНИКА МИКРОШАГОВ

Привычка, как говорится, — вторая натура. Согласно исследованию, проведенному Университетом Дьюка, привычками продиктовано около 45% наших повседневных действий. Получается, что они — основа человеческой природы. Аристотель писал: «Привычка — результат длительной практики, и в конце концов она становится сутью человека». Таким образом, наш образ жизни — это,

по идее, совокупность привычек. Измените их — измените жизнь. Но большинству не так-то просто отказаться от дурных привычек в пользу новых, полезных. Даже по самым оптимистичным оценкам, добрая половина человечества не придерживается новогодних обещаний. А все потому, что мыслит слишком масштабно. Принимает на себя обязательства кардинально сменить образ жизни. Рассчитывает добиться успеха, полагаясь исключительно на силу воли, и при этом полностью игнорирует науку о самоконтроле. В книге «Сила воли: Возьми свою жизнь под контроль» (Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength)<sup>1</sup> ведущий эксперт в этой области Рой Баумайстер и его соавтор Джон Тирни доказывают, что сила воли — отнюдь не предопределенный генетический признак, а мышца, которую можно развить и укрепить.

Лучший способ совместить тренировку самоконтроля с формированием более здоровой привычки — начать с малого. Это общий компонент всех успешных программ по коррекции поведения. «Упростите», — пишет Джеймс Клир, автор книги «Атомные привычки: Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих» (Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good)<sup>2</sup>. «Основная идея состоит в том, чтобы создать окружающую среду, в которой делать правильные вещи настолько просто, насколько это возможно. Большая часть борьбы за выработку лучших привычек сводится к поиску способов уменьшить напряжение, связанное с хорошими привычками, и увеличить его в случае плохих привычек»<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Баумайстер Р., Тирни Дж. Сила воли: Возьми свою жизнь под контроль. — М.: Эксмо, 2019.

<sup>2</sup> Клир Д. Атомные привычки: Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. — СПб.: Питер, 2020.

<sup>3</sup> Там же.

По мнению Брайана Фогга, руководителя Стэнфордской лаборатории дизайна поведения, смысл в том, чтобы прикладывать как можно меньше усилий. «До того как начнете формировать новую привычку, упростите желаемое действие, — предлагает он. — Пусть оно будет крошечным, даже смехотворным. Хорошие крошечные поступки совершаются легко и быстро».

Выгода даже от такой малюсенькой победы — это не только выработанное здоровое поведение. Это упражнение для силы воли, необходимой, чтобы побеждать и формировать полезные привычки и в дальнейшем. «Чем чаще вы станете добиваться успеха, тем выше будет шанс преуспеть в будущем, — говорит Фогг, — поэтому начинайте не с самых трудных, а с действительно нужных и посильных задач и не останавливайтесь».

Вот один из моих самых любимых отрывков из книги Фогга «Нанопривычки: Маленькие шаги, которые приведут к большим переменам» (Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything)<sup>1</sup>: в нем говорится, что нанопривычки способны положительно влиять и на нас самих, и на наше окружение:

«Это крохотные, но самые фундаментальные преобразования. Это камешки перемен, брошенные в воду жизни, от которых в разные стороны расходятся концентрические круги. Вдумайтесь: человек создает привычку, которая превращается в две, потом в три. Они меняют его личность, а это вдохновляет близкого человека повлиять на группу своих друзей и изменить их мировоззрение. В итоге перемены распространяются как лесной пожар и отучают нас быть

---

<sup>1</sup> Фогг Б. Нанопривычки: Маленькие шаги, которые приведут к большим переменам. — М.: Бомбора, 2020.

беспомощными. Они придают людям сил и неумолимо преобразуют мир. Начиная с малого, с себя и со своей семьей, вы запускаете естественный процесс, способный спровоцировать огромное цунами перемен»<sup>1</sup>.

Общение с Фоггом и Клиром, прогресс, которого мы сумели достичь благодаря их деятельности, стали источником вдохновения и научной базой при разработке техники микрошагов. Методика коррекции поведения, которая демонстрирует, как именно нужно совершать микрошаги, затрагивающие каждый аспект жизни, — фундамент книги «Жизнь в ресурсе». Когда речь заходит о более здоровом образе жизни или о реализации потенциала, большинство представляет, как *надо* действовать, но слишком часто не принимает это в расчет. Чтобы от знания, как надо действовать, перейти к реальным действиям, понадобится небольшая помощь. Вот тут-то и пригодится наша техника.

## БОЛЬШЕ ДЕЙСТВИЙ — БОЛЬШЕ СМЫСЛА

Когда мы предпринимаем микрошаги, то не только движемся вперед, но и заглядываем внутрь самих себя. Создавая некие ритуалы, каждый из нас, можно сказать, оказывается посередине «глаза бури» — в точке концентрации силы, мудрости и спокойствия, однако позже — и в этом суть жизни — ее покидает. Несмотря на доступность этого места, там мы — неизменно увлеченные чем-то другим и существующие постоянно на связи — редкие гости.

---

<sup>1</sup> Фогг Б. Нанопривычки.

Но именно оттуда мы черпаем жизнестойкость и здравый смысл, что необходимы для изменения поведения.

Согласно нейронаучным данным, реакцию на стресс можно скорректировать всего за минуту-полторы. Именно поэтому среди прочих микрошагов мне хочется выделить концентрацию на вдохе и выдохе. Сосредоточившись подобным образом всего на минуту, мы активируем нашу парасимпатическую нервную систему и тем самым снижаем уровень кортизола (гормона стресса) в крови. Данный процесс упрощенно описывает, как действует техника микрошагов. Но важно не то, что она работает, а то, *как* она работает. Конструктивные, устойчивые изменения в поведении — это не просто помощь при переходе из пункта А в пункт Б и, например, ежедневное машинальное выполнение большего количества шагов или организованная работа с электронной почтой. Смысл в том, чтобы удовлетворить те базовые человеческие потребности и желания, что есть у всех и каждого, и изменить жизнь к лучшему, по максимуму задействовать внутренние резервы и выявить все самое хорошее, рациональное, творческое и чуткое, что есть внутри нас. Другими словами, идея в том, чтобы проникнуть в самую суть человеческой *души*.

Идея души, — или душевности? — как вы сможете увидеть, красной нитью проходит через всю книгу. Присутствует в историях людей, что стремятся к самосовершенствованию, в жемчужинах древней мудрости — непреходящих истинах, и, разумеется, в нашей технике. В качестве примера приведу следующий микрошаг:

**Выберите время, когда будете отключать гаджеты на ночь и уносить их из спальни. Наши телефоны — склад всего, что нужно отложить до завтра: организеров, электронных писем, многочисленных**

дел и задач. Дистанцируетесь от цифрового мира — сумеете хорошо выспаться, перезарядить батарейки и восстановить связь с внутренним «я».

Этот микрошаг — один из моих любимчиков. Он неразрывно связан с определенным моментом в моей жизни — с моментом, когда коррекция поведения была не просто тем, к чему я стремилась, а тем, в чем отчаянно нуждалась.

Шестого апреля 2007 года я очнулась в луже собственной крови. Разведенная мать двух дочерей-подростков, я уже два года трудилась над порталом *Huffington Post*<sup>1</sup> и только-только вернулась после недели, которую вместе со старшей девочкой провела в ознакомительной поездке по колледжам. Поскольку дочь настояла, чтобы в течение дня *Blackberry* (если не знаете, *Blackberry* — устройство, которое в стародавние времена служило средством связи) не использовалось, мне приходилось работать по ночам. Итак, на следующее утро после возвращения домой я проснулась совершенно изможденной, измученной и тут же упала в обморок. Результатами стали перелом скулы, несколько швов возле глаза и долгий путь восстановления.

Последующие дни я провела во множестве врачебных приемных. Как выяснилось, это отличное место для размышлений о жизни. Чем я там занималась? Я задавалась вопросами, такими как: *«Неужели успех действительно выглядит именно так?»* и *«Так ли я хочу провести жизнь?»*.

Ответом на любой из вопросов стало «нет». Да и врачи единодушно поставили мне один и тот же диагноз: тяжелый случай эмоционального выгорания. Поэтому

---

<sup>1</sup> Новое название — *HuffPost*; интернет-издание, с 2005 по 2011 г. ориентировалось на американскую аудиторию, в 2011–2013 гг. появились канадская, британская, французская, испанская, итальянская и немецкая версии.

я решилась на перемены. Вернулась к практике медитаций, чему научилась еще в детстве. Изменила трудовую деятельность так, чтобы стать более продуктивной, сосредоточенной, энергичной и при этом меньше уставать и подвергаться стрессам. Постаралась больше спать. Я осознала, что недосып напрямую связан с телефонной зависимостью — для меня это *было* пагубной привычкой — и с ошибочным определением успешности. Углубилась в постоянно расширяющийся объем научных знаний о взаимосвязи между хорошим самочувствием и производительностью, а также о том, что все мы станем продуктивнее, если начнем печься о собственном здоровье и потратим время на отдых и восстановление сил. И — «Эврика!» — на свет появилась техника микрошагов.

В июле 2020 года мне исполнилось 70 лет, и я в очередной раз очень четко осознала, что не надо дожидаться, когда наконец начнется лучшая жизнь. Период пандемии вместе с дочерьми и сестрой я пережидала в семейном доме в Лос-Анджелесе и, убираясь в гараже, случайно наткнулась на десятки старых ежедневников и записных книжек. Многочисленные страницы были заполнены моими мыслями, задачами, планами и мечтами — все это я записывала с тех пор, как мне исполнилось 20 лет!

Когда я закончила перечитывать полвека записок, то выяснила для себя четыре поразительные вещи. Первая: насколько рано я осознала, что действительно важно в жизни. Вторая: насколько ужасными, несмотря на это, были мои действия. Третья: насколько изматывали и истощали меня заботы и переживания. Наконец, четвертая: насколько незначительными оказались все эти заботы и переживания.

Перелистывая страницы старых записных книжек, я захотела крикнуть сквозь годы — дать молодой себе совет не волноваться и не сомневаться так сильно, а на свой

страх и риск просто шагать вперед. И вот какие надежды я возлагаю на эту книгу. Вместо того чтобы, глядя на отважных и рассудительных представителей старшего поколения, думать: «Хотелось бы и мне быть таким, когда состарюсь», — мы могли бы с помощью техники микрошагов задействовать живущие внутри каждого отвагу, рассудительность и искренность и, несмотря на то, какими бы молодыми или старыми ни были, начать жить прямо с этого момента.

## ПУТЬ К ПРОЦВЕТАНИЮ

Книга эта исследует множество профессиональных и личных моментов, но смысл на самом деле в следующем — предоставить читателям те инструменты и поддержку, что помогут им изменить жизнь к лучшему. В основе нашей системы — фундаментальные аспекты благополучного существования, в том числе и полноценный сон. Также она затрагивает более глубокие проблемы: например, что означает жизненный успех лично для каждого и для людей из его окружения. Ведь не зря же бортпроводники не устают напоминать: в случае чрезвычайной ситуации кислородную маску надо сначала надеть на себя и только потом на кого-то другого. Причина не в эгоизме, а в том, что именно так человек действует лучше и эффективнее.

Согласно научно подтвержденной информации, если начать со сдвига в мышлении, то коррекция поведения будет успешной. Представьте свою сущность в виде истории, которую рассказываете сами себе. Если кажетесь человеком, который не может или не хочет изменить стиль жизни, значит, пора задуматься о смене парадигмы. Не имеет значения, что предыдущие попытки закончились неудачей или не привели вообще ни к чему. Начните

с одного-единственного микрошага — и, возможно, с привычки, — «прикрепите» его к повседневной рутине и таким образом заложите основу для позитивных изменений. Возьмите на вооружение научные данные, изложенные на страницах этой книги, вдохновитесь мудростью древних мыслителей и историями современников, открывших для себя мощную силу микрошагов, и действуйте. Незначительные перемены немедленно приведут к значимым результатам. Выберите область, на которой хотите сосредоточиться, и сделайте микрошаг, — всего один! — который затронет нечто внутри вас. Пропустите день-другой или собьетесь с курса — не страшно, не судите себя слишком строго. Просто начните все заново. Помните: вам по силам изменить собственную жизнь — по микрошагу за раз.

*Арианна Хаффингтон,  
основательница и генеральный директор Thrive*

## ВСТУПЛЕНИЕ



АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ТОГО, ЧТОБЫ  
СОВЕРШАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ, ДАЖЕ  
КОГДА ЭТО НЕ ПОД СИЛУ, ИЛИ ЗАЧЕМ  
УТРУЖДАТЬ СЕБЯ ЧТЕНИЕМ ЭТОЙ КНИГИ

**Р**аботая над книгой «Жизнь в ресурсе», я вместе с авторами Thrive руководствовалась следующим принципом: нет ничего плохого в том, чтобы задаваться большими целями, но помочь себе мы сможем, если начнем с малого.

Тезис имел смысл, когда мы только приступили к планированию книги и когда позже лицом к лицу столкнулись с эпидемией стресса и эмоционального выгорания. Но *полностью* мы осознали его значение, когда разразился COVID-19. В мире, коренным образом поменявшемся из-за пандемии, очень многие, пытаясь сохранить физическое и психическое здоровье, изо всех сил — насколько это возможно в столь непростые времена — стараются оставаться самими собой: хорошими людьми, друзьями, супругами, партнерами и родителями. Грандиозные, значимые задачи кажутся обреченными на провал. Пугающими. Неосуществимыми. И, наверное, нелепыми.

Именно по этой причине — чтобы предоставить читателям помощь в переходе от простого выживания

к процветанию — мы посвятили книгу незначительным, постепенным сдвигам в мышлении и поведении. Именно по этой причине приняли за единицу измерения перемен не гигантский скачок, а микрошаг. Именно по этой причине мы, основываясь на научном методе, разработали систему коррекции поведения.

Система наша, по правде говоря, мало напоминает систему. (Хитрый ход с нашей стороны!) Книга «Жизнь в ресурсе» наполнена небольшими, разумными действиями, которые несложно адаптировать под себя так, чтобы они оказались эффективными при любых обстоятельствах. Они «настолько малы, что вероятность потерпеть неудачу сводится к нулю» — мы настаиваем на этом, — и, как считают ученые, именно из таких крошечных шагов и складываются привычки, которые со временем приводят к масштабным, заметным улучшениям в жизни.

Начав вникать в микрошаги, представленные на этих страницах, вы, возможно, подумаете: «Тоже мне, большое дело!» Правильно! В этом и смысл. Когда вы затрачиваете минимум времени и сил, тот или иной микрошаг легко интегрируется в режим дня. При этом вы сразу же извлекаете пользу — улучшаете самочувствие, отношения с другими людьми, становитесь более сосредоточенными, устойчивыми к стрессам и целеустремленными. И со временем добиваетесь грандиозных результатов.

Вот как обстояли дела лично со мной. Мне не нравилось, что, не успев проснуться, я тут же хваталась за телефон, но, как и большинство людей, продолжала начинать день именно так. Когда разразилась пандемия, я внезапно осознала, что каждое утро испытываю паническую атаку — приступ удушья, который проходит только несколько часов спустя. Поэтому я дала себе слово, что предприму микрошаг и не стану проверять телефон в течение минуты после пробуждения. Вместо этого я сделаю серию глубоких

вдохов и выдохов и обдумваю планы на день. Иногда у меня получалось не снимать блокировку на телефоне, пока я не выходила из душа.

На то, чтобы отказаться от старой привычки, ушло несколько попыток, но я старательно придерживалась взятого на себя обязательства. Такая, казалось бы, крошечная перемена! Между тем она существенно снизила мое напряжение. Я знала, что проверять телефон до того, как почищу зубы, — не самая удачная идея, но пока не прекратила, не понимала *причины*. Но вот в чем дело. Если, проснувшись, вы первым делом беретесь за телефон, значит, вместо того чтобы сосредоточиться на собственных планах, фокусируетесь на ожиданиях своего окружения (электронные письма и сообщения в мессенджерах), чужих ценностях (социальные сети) и нестабильной мировой обстановке (новостные заголовки). Стоило мне скорректировать утреннюю рутину, как я осознала ценность пары минут, потраченных на саму себя (а иногда и на горячий душ) и на то, чтобы собраться с мыслями прежде, чем сконцентрироваться на всем остальном мире.

Моменты эти позволяют мне спокойно перевести дух (панические атаки давно остались в прошлом) и даже создают условия для творческого озарения. Причем выгоду я извлекаю на протяжении всего дня. Это очевидно по тому, как я расставляю приоритеты и общаюсь с другими людьми.

Разумеется, эффект, который дает даже всего один микрошаг, заметен не только мне. Не думайте, что команда Thrive, придумав тот или иной микрошаг, просто выпускает его в мир — мы все пробуем на себе. (Одна из стен в нью-йоркском офисе пестрит огромным количеством магнитов с микрошагами, и посетитель волен взять любой из них — для вдохновения!) На страницах этой книги мы поделимся историями коллег, которые, собравшись

с духом, в течение 32 дней тестировали один из микрошагов. Результатом экспериментов стали откровенные, вдохновляющие записи, дающие представление о том, каким образом микрошаги можно вписать в напряженный график делового человека. В конце каждой главы есть страница с вопросами, благодаря которым вы сможете взять непродолжительный тайм-аут и поразмышлять над тем, как включить микрошаги в собственную жизнь.

Вот еще один момент, на котором мне хотелось бы заострить внимание до того, как вы полностью окунетесь в атмосферу книги. Очевидно, что одной из ключевых ценностей, которой нужно придерживаться, если мы хотим достичь самореализации в нашей будущей реальности, будет сострадание — к другим людям и к самому себе. Практика микрошагов не предполагает мышления наподобие «пан или пропал». Вам предстоит длинное путешествие, другими словами — вы точно доберетесь до цели. Если вы, выбрав какой-то из микрошагов, внезапно вернетесь к старым привычкам или поймете, что хотите иначе расставить приоритеты, — это в порядке вещей. Идея насчет сострадания по отношению к самому себе пришла мне в голову во время создания этой книги. Когда я работала над главой, посвященной концентрации внимания и расстановке приоритетов, то обнаружила, что пробую одновременно выполнять не менее десятка задач: проверяю электронную почту, отвечаю на сообщения в бизнес-мессенджере, готовлюсь к очередной встрече в Zoom. Ирония в том, что, редактируя раздел *о неэффективности* многозадачного режима, я все равно пыталась параллельно делать несколько вещей. И, конечно же, с треском провалилась и в плане продуктивности, и в плане творчества. Тогда я заставила себя остановиться и несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, после чего временно, на 20 минут, включила в бизнес-мессенджере статус «Не беспокоить» и вернулась

к работе. Мне хотелось практиковать все, что мы проповедуем, но, кроме того, было желание перестать корить саму себя за то, что периодически спотыкаюсь. Поэтому в дальнейшем, стоило мне мыслями уйти куда-то в сторону, я снова и снова обращалась к микрошагу «Улучите минутку и зарезервируйте время, когда сфокусируетесь исключительно на работе». Да, понадобилось несколько попыток («накосячив», я старалась проявлять гуманность в отношении самой себя), однако счастлива сообщить, что теперь это вошло в привычку.

Суть в том, что все получится! И я так рада, что отправляюсь в путешествие вместе с вами. Начнете потихоньку изменять наиболее важные для себя сферы жизни, и, как и я, осознаете, насколько мощным эффектом обладают микрошаги.

*Марина Хидекель,  
глава контент-отдела Thrive*



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)