

Содержание

Ваш подарок	7
Присоединитесь к сообществу	9
ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ	11
Сила небольших действий	12
Метод блоков: краткое определение	18
ЧАСТЬ II. ЦЕЛИ И КАК ОНИ СВЯЗАНЫ С ПРИВЫЧКАМИ	27
Почему цели важны	28
12 вопросов о цели	30
Три типа привычек (и почему они важны)	33
ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЯ БЛОКОВ	41
Проблема №1: «У меня часто нет мотивации»	42
Проблема №2: «Всего и не упомнишь»	45
Решение: к цели — через блоки привычек	47
ЧАСТЬ IV. СОЗДАВАЯ БЛОК ПРИВЫЧЕК	51
Моя программа (11 небольших действий)	52
Девять правил формирования блоков	59
13 шагов по созданию блока привычек	66
Четыре вопроса о блоках привычек	83
О 127 небольших действиях, перечисленных в данной книге	86
ЧАСТЬ V. КАРЬЕРА (привычки от №1 до №20)	89
ЧАСТЬ VI. ФИНАНСЫ (привычки от №21 до №39)	113

ЧАСТЬ VII. ЗДОРОВЬЕ	
(привычки от № 40 до № 60)	137
ЧАСТЬ VIII. ДОСУГ	
(привычки от № 61 до № 74)	161
ЧАСТЬ IX. ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ	
(привычки от № 75 до № 90)	181
ЧАСТЬ X. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	
(привычки от № 91 до № 108)	203
ЧАСТЬ XI. ДУХОВНОСТЬ	
(привычки от № 109 до № 127)	231
ЧАСТЬ XII. ФОРМИРОВАНИЕ	
ДОЛГОВРЕМЕННЫХ БЛОКОВ ПРИВЫЧЕК	265
Девять примеров комбинирования привычек	266
Шесть возможных трудностей	274
Краткое резюме: как формировать привычки	289
Мысли напоследок	293
И последнее напоминание...	295
Спасибо!	297
Другие книги автора	299

Ваш подарок

В качестве благодарности за покупку предлагаю бесплатный материал, доступный только читателям данной книги.

В «Кратком путеводителе» по изданию вы найдете инструкцию ко всем правилам и шагам, а также список из 127 привычек, которые помогут применять наш метод. Все необходимое для работы с блоками привычек можно найти в **PDF на бесплатном сопроводительном сайте**.

По этой ссылке можно найти «Краткий путеводитель»:

http://www.developgoodhabits.com/stacking_website

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 записывает 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 любимым, 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 тяжелого 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, понимают 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 душевные 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 которыми 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 замечательной 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 подумать, 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 исполнилось 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 выработать 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru