

ГРЕТХЕН РУБИН



хорошие
привычки,
плохие
привычки

КАК ПРОСТЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ
РЕШЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЮТ
НАШУ СУДЬБУ

ОДРИ®
Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.3
P82

Gretchen Rubin

BETTER THAN BEFORE: WHAT I LEARNED ABOUT MAKING
AND BREAKING HABITS – TO SLEEP MORE, QUIT SUGAR,
PROCRASTINATE LESS, AND GENERALLY BUILD A HAPPIER LIFE

Copyright © 2015 by Gretchen Rubin

Перевод Э. Мельник

Художественное оформление П. Петрова

Рубин, Гретхен.

P82 Хорошие привычки, плохие привычки: как простые ежедневные решения определяют нашу судьбу / Гретхен Рубин ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. – Москва : Эксмо, 2020. – 416 с.

ISBN 978-5-04-107844-7

Если вы неоднократно пытались (и все еще хотели бы) питаться правильно, перестать так часто проверять телефон, спать по 8 часов ежедневно, бросить курить, поддерживать порядок на рабочем столе, похудеть и удержать результат, но надолго вас не хватило, – значит, вы созрели для этой книги.

Автор блокбастеров «Проект Счастье» и «Счастлива дома» Гретхен Рубин рассказала миллионам людей, как внести в свою жизнь больше маленьких радостей и удовольствий. В своей новой книге Гретхен поставила себе и блестяще реализовала две задачи: 1) объяснить, почему нам трудно усваивать хорошие привычки (и избавляться от плохих); 2) научить нас эффективным стратегиям формирования новых привычек с учетом индивидуальных особенностей каждого. Добавьте к этому тесты на определение типа личности, научные исследования, изложенные простым языком, и наглядные примеры из жизни, и вы получите незаменимое руководство для тех, кто стремится к переменам.

Меняйте привычки, чтобы изменить жизнь. Потому что привычки – это наша судьба.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-107844-7

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Моим родным - снова...

Содержание

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

13

Как мы меняемся?

13

Тогда как мы меняем свои привычки?

13

РЕШИТЬ НИЧЕГО НЕ РЕШАТЬ

16

Вступление

16

1

КТО ВЫ...

...КОГДА ЧЕГО-ТО ОЖИДАЕТЕ ОТ СЕБЯ

37

Поборник

41

Скептик

43

Должник

46

Бунтарь

49

6

...КОГДА ПРИНИМАЕТЕ РЕШЕНИЯ

62

Жаворонок или Сова

64

Марафонец, Спринтер или Прокрастинатор

66

Традиционалист или Шопоголик

68

Минималист или Накопитель

69

Стартер или Финишер

71

Новатор или Консерватор

73

Достигатель или Избегатель

74

Революционер или Реформатор

75

Вопросы, которые помогут понять, кто вы

77

2

**ЧЕТЫРЕ КЛЮЧЕВЫЕ СТРАТЕГИИ
ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИВЫЧЕК**

МОНИТОРИНГ

83

Мы управляем тем, что отслеживаем

83

№ 1: питание и физические нагрузки
87

ФУНДАМЕНТ

103

Вначале – главное

103

РАСПИСАНИЕ

127

Если это есть в календаре, это случится

127

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

150

Словно кто-то наблюдает...

150

3

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА

ПЕРВЫЕ ШАГИ

165

Достаточно начать

165

С ЧИСТОГО ЛИСТА

181

Временное становится постоянным

181

УДАР МОЛНИИ

191

Неожиданное прозрение
191

4

ЖЕЛАНИЕ, ЛЕГКОСТЬ И ОТГОВОРКИ

ВОЗДЕРЖАНИЕ

209

Свободна от картошки фри
209

УДОБСТВО

222

Облегчать жизнь трудно
222

НЕУДОБСТВО

237

Вариант: Менять свое окружение, а не себя
237

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

245

Споткнуться, но не упасть
245

ВЫЯВЛЕНИЕ ЛАЗЕЕК

259

Ничто не остается в Вегасе...
259

ОТВЛЕЧЕНИЕ

277

Выжди пятнадцать минут
277

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ
289

Никакой финишной черты
289

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ
305

Просто потому что
305

ОБЪЕДИНЕНИЕ
320

Сидение — «новое курение»
320

5

УНИКАЛЬНАЯ — КАК И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ

ЯСНОСТЬ
337

Как выбрать свою охапку сена
337

ИДЕНТИЧНОСТЬ
357

Я — привереда
357

ДРУГИЕ ЛЮДИ
370

Не все похожи на меня

370

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ В УТОПИИ

389

Заключение

389

ПРИЛОЖЕНИЕ

399

Как основать группу поддержки новых привычек

399

Справочные ресурсы

401

Вопросник. Четыре типа личности

403

Что еще почитать

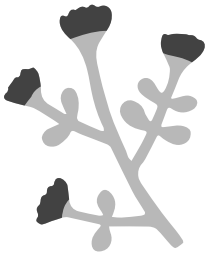
407

БЛАГОДАРНОСТИ

409

МАНИФЕСТ О ПРИВЫЧКАХ

- 1 То, что мы делаем каждый день, важнее того, что мы делаем периодически.
- 2 Сделайте правильные поступки простым делом, а неправильные – трудным.
- 3 Сфокусируйтесь на действиях, а не на результатах.
- 4 Потеряв что-то старое, мы можем приобрести новое – лучше прежнего.
- 5 Часто, перед тем как станет легче, становится еще труднее.
- 6 Если я больше себе позволяю, значит, больше могу с себя и спросить.
- 7 Мы не так уж сильно отличаемся от других людей, но эти отличия очень важны.
- 8 Проще изменить окружение, чем себя.
- 9 Я не могу заставить людей что-то в себе изменить, но когда я меняюсь сама, они тоже это делают, и наоборот.
- 10 То, что мы предпринимаем, чтобы почувствовать себя лучше, не должно делать нас хуже.
- 11 Мы управляем тем, что отслеживаем.
- 12 Если ничего не мешает нам начать, нужно начинать прямо сейчас.



Примечание для читателя

Величайшая власть – владение собой.

Публий Сир

Как мы меняемся?

Ответ один: формируя новые привычки и отказываясь от старых.

Привычки составляют невидимую архитектуру повседневной жизни. Около 45% действий мы повторяем ежедневно на автомате, так что привычки формируют наше настоящее и наше будущее. Меняя свои привычки, мы меняем всю жизнь.

Тогда как мы меняем свои привычки?

Чтобы ответить на этот вопрос, я и написала данную книгу.

В ней я не стану указывать, какие привычки вам следует изменить. Не буду рекомендовать делать зарядку по утрам, ограничиваться двумя десертами в неделю или в конце каж-

хорошие привычки

дого рабочего дня убираться на столе. (Хотя на самом-то деле есть *одна* область, в которой я действительно скажу, какую привычку считаю наилучшей. Но только одна!)

Дело в том, что универсальных решений, подходящих абсолютно всем, не существует. Легко вообразить, что если мы станем подражать привычкам продуктивных, успешных людей, то добьемся тех же результатов. Но каждый человек должен культивировать такие привычки, которые подходят именно *ему*. Одни люди справляются с этой задачей лучше, начиная с малого; другим сразу нужен решительный старт. Одни процветают, время от времени давая себе отдохнуть от своих хороших привычек; другим лучше не нарушать установленные однажды правила. Неудивительно, что формирование привычек — на самом деле занятие непростое.

Самое важное — *познавать самих себя* и выбрать стратегии, которые будут работать на нас.

Прежде чем начать, определите несколько привычек, которые вы хотели бы приобрести, или изменения, которых хотели бы добиться. Затем, в процессе чтения, задумайтесь о том, какие меры вам нужно попробовать принять. Возможно, вам даже захочется пометить сегодняшний день в своем календаре, чтобы помнить, когда начался процесс изменений.

Чтобы помочь людям формировать привычки, я регулярно публикую рекомендации в своем блоге, а также создаю немало ресурсов, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше, чем прежде. Но я надеюсь, что самым притягательным источником вдохновения будет для вас книга, которую вы сейчас держите в руках.



теплые привычки

Занимаясь изучением вопросов, касающихся привычек и счастья, я обратила внимание на удивительный факт: нередко мне удается больше почерпнуть из личного опыта какого-нибудь человека, чем из научных исследований или философских трактатов. По этой самой причине в моей книге полным-полно индивидуальных примеров изменения привычек. Возможно, сладкая «Нутелла» вас не искушает, вам не приходится слишком часто бывать в деловых поездках, а ведение «дневника благодарности» не отвечает вашим убеждениям, но все мы способны учиться друг у друга.

Менять привычки просто — но не легко.

Я надеюсь, что чтение этой книги поможет вам применить силу привычек, чтобы осуществлять перемены в своей собственной жизни. Когда бы вы ее ни читали, где бы вы при этом ни были, — вы можете начать меняться прямо сейчас.

Гретхен Рубин