

ПЛЮС  ПОБЕДА

ОНУР КАРАПИНАР

**МАЛЕНЬКИЕ ПРИВЫЧКИ,
БОЛЬШИЕ УСПЕХИ**

**51 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ПРАКТИКА,
ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
К21

Onur Karapinar
PETITES HABITUDES, GRANDES RÉUSSITES

Copyright © 2019 Éditions Eyrolles, Paris, France

Карапинар, Онур.

К21 Маленькие привычки, большие успехи : 51 вдохновляющая практика, чтобы стать лучшей версией себя / Онур Карапинар ; [перевод с французского Э. А. Болдиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-157372-0

Надоели волшебные техники, которые якобы помогут изменить жизнь за один день? Автор этой книги возвращается к основам и прагматизму. На страницах представлено более 250 практических советов, которые помогут вам лучше организовать свое время и управлять им, достичь поставленных целей и вести более здоровый образ жизни. Выберете всего лишь одну привычку и начните действовать прямо сейчас!

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-157372-0 © Болдина Э.А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

В этом году я:

- Буду доводить начатое до конца
- Перестану отвлекаться по мелочам
- Буду раньше вставать
- Стану организованнее
- Разгреду электронную почту
- Буду больше отдыхать
- Наведу порядок дома
- Стану приятным собеседником

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие Бенуа Войтенка, сооснователя торговой марки VonneGueule</i>	11
<i>Введение. Все начинается с наших привычек.....</i>	14

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГИЮ ПРИВЫЧЕК	23
<i>Как тренировать мозг</i>	27
<i>Привычки с точки зрения науки</i>	35

ЧАСТЬ II

КАК СФОРМИРОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.....

<i>Этап 1. Составьте список своих привычек.....</i>	57
<i>Этап 2. Выберите ключевую привычку.....</i>	61
<i>Этап 3. Начните с малого и делайте чуть больше каждый день</i>	65
<i>Этап 4. Свяжите привычку с очевидным стимулом.....</i>	69
<i>Этап 5. Сделайте привычку доступной при помощи немедленного вознаграждения.....</i>	74
<i>Этап 6. Станьте своим собственным архитектором выбора</i>	79
<i>Этап 7. Найдите свое племя.....</i>	82

ЧАСТЬ III

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

<i>Этап 1. Выявите вредную привычку</i>	91
<i>Этап 2. Определите стимул вредной привычки</i>	98

Этап 3. Сделайте вредную привычку незаметной и сложной для выполнения.....	102
Этап 4. Найдите ответственного партнера.....	108
Этап 5. Составьте договор-обязательство	111
Этап 6. Планируйте свою неудачу.....	116

ЧАСТЬ IV

ПРИВЫЧКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СТАТЬ

ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ.....	121
---------------------------------	------------

ПРИВЫЧКИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ.....	125
---	------------

<i>Привычка 1. Создайте вдохновляющее видение вашего будущего.....</i>	<i>127</i>
--	------------

<i>Привычка 2. Наметьте конкретные цели</i>	<i>133</i>
---	------------

<i>Привычка 3. Планируйте свое время</i>	<i>138</i>
--	------------

<i>Привычка 4. Составьте список задач.....</i>	<i>141</i>
--	------------

<i>Привычка 5. Определите свои приоритеты при помощи метода ABCDE</i>	<i>144</i>
---	------------

<i>Привычка 6. Наметьте себе три ежедневные цели.....</i>	<i>147</i>
---	------------

<i>Привычка 7. Разбейте задачу на мотивирующие подзадачи.....</i>	<i>150</i>
---	------------

<i>Привычка 8. Глубоко погружайтесь в работу</i>	<i>154</i>
--	------------

<i>Привычка 9. Не перескакивайте с одной задачи на другую.....</i>	<i>160</i>
--	------------

<i>Привычка 10. Объедините ваши задачи.....</i>	<i>163</i>
---	------------

<i>Привычка 11. Научитесь говорить «нет»</i>	<i>166</i>
--	------------

<i>Привычка 12. Стремитесь к пустому электронному ящику.....</i>	<i>170</i>
--	------------

<i>Привычка 13. Выберите задачу для делегирования или совместного исполнения.....</i>	<i>174</i>
---	------------

<i>Привычка 14. Автоматизируйте повторяющиеся задачи</i>	<i>176</i>
--	------------

ПРИВЫЧКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	179
--	------------

<i>Привычка 15. Спите не меньше 7 часов в день.....</i>	<i>181</i>
---	------------

<i>Привычка 16. Создайте условия для хорошего сна</i>	<i>185</i>
---	------------

<i>Привычка 17. Ограничьте воздействие света перед сном.....</i>	<i>188</i>
--	------------

<i>Привычка 18. Пейте больше воды</i>	<i>190</i>
---	------------

<i>Привычка 19.</i> Заменяйте вредную еду здоровой пищей.....	193
<i>Привычка 20.</i> Употребляйте овощи.....	199
<i>Привычка 21.</i> Употребляйте ферментированные продукты.....	202
<i>Привычка 22.</i> Выполняйте физические упражнения не менее 7 минут.....	206
<i>Привычка 23.</i> Старайтесь больше двигаться.....	210
<i>Привычка 24.</i> Устраивайте регулярные перерывы	214
<i>Привычка 25.</i> Медитируйте.....	218
ПРИВЫЧКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ САМОРАЗВИТИЮ.....	223
<i>Привычка 26.</i> Просыпайтесь раньше.....	225
<i>Привычка 27.</i> Создайте свой собственный утренний ритуал ...	228
<i>Привычка 28.</i> Читайте не меньше двух страниц в день	231
<i>Привычка 29.</i> Постоянно чему-то учитесь	235
<i>Привычка 30.</i> Учите новые слова	243
<i>Привычка 31.</i> Изучайте новые языки	246
<i>Привычка 32.</i> Развивайте гибкое сознание	249
<i>Привычка 33.</i> Ведите дневник	253
<i>Привычка 34.</i> Слушайте подкасты.....	257
<i>Привычка 35.</i> Наведите порядок в доме по методу КонМари ..	260
<i>Привычка 36.</i> Выбрасывайте хотя бы по одной вещи в день ...	263
<i>Привычка 37.</i> Определите место для каждой вещи.....	265
<i>Привычка 38.</i> Убирайте на место хотя бы три вещи	268
<i>Привычка 39.</i> Учитесь управлять финансами	270
<i>Привычка 40.</i> Откройте для себя стоицизм.....	273
<i>Привычка 41.</i> Развивайте в себе антихрупкость.....	279
<i>Привычка 42.</i> Провоцируйте удачу.....	283
<i>Привычка 43.</i> Найдите наставника.....	287
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ.....	291
<i>Привычка 44.</i> Работайте над языком тела	293
<i>Привычка 45.</i> Расшифровывайте скрытые эмоции	297

<i>Привычка 46. Работайте над умением вести беседу</i>	301
<i>Привычка 47. Практикуйте активное слушание</i>	305
<i>Привычка 48. Практикуйте ненасильственное общение</i>	309
<i>Привычка 49. Развивайте чувство юмора</i>	313
<i>Привычка 50. Расширяйте профессиональный кругозор</i>	316
<i>Последняя привычка, 51. Сознание начинающего</i> <i>Написано Бенуа Войтенка, сооснователем</i> <i>торговой марки VonneGueule</i>	322
<i>Заключение. Великая сила привычек</i>	325
БИБЛИОГРАФИЯ	329
БЛАГОДАРНОСТИ	331

Предисловие

Бенуа Войтенка,

сооснователя
торговой марки BonneGueule

Я считаю, что весь мир недооценивает силу привычек. Когда меня, создателя компании BonneGueule, представляющей модную мужскую одежду и образовательный интернет-ресурс, спрашивают, в чем секрет успеха, я говорю, что все дело в привычках. Каждый раз после этого возникает ощущение, что мой ответ вызывает у собеседника разочарование.

Некоторые думают, что для достижения успеха нужно свернуть горы, родиться гением, постоянно превосходить самого себя и т. д. Но они никак не хотят понять, что условия успеха создаются повседневными привычками, порой самыми простыми, ничего из себя не представляющими.

Впрочем, это слишком просто для того, чтобы они могли это понять и принять.

Мотивация для начала нового дела, получения необходимых для этого знаний и соблюдения дисциплины формируется ежедневно благодаря силе привычек.

Успех мне представляется отрывающейся от земли ракетой, а хорошие привычки — мизерными изменениями углов при старте, которые через миллионы километров зададут правильное направление... или не зададут.

Уже более десяти лет занимаясь предпринимательством, я считаю, что в моей жизни было несколько ежедневных показательных привычек. Первая — читать статью, форум или книгу, позволяющую сохранить пламя в душе спустя годы. Вторая — получать информацию о создании и развитии предприятий, о маркетинге, чтобы отслеживать ментальные модели предпринимателей. И третья — поддерживать в себе чувство благодарности за все: за счастье жить любимым делом и за поддержку моих родных и близких.

Благодаря посещению сайтов о мужской моде мне захотелось создать свой блог на эту тему. Чтение материалов об организации предприятий побудило меня попробовать свои силы на этом поприще. Так я обеспечил себя надежным тылом как с личной, так и с профессиональной точки зрения.

В этом и состоит магия привычек. И это слишком хорошо, чтобы быть правдой. В нашем обществе часто говорят о плохих привычках, от которых нужно избавляться, но умалчивают о хороших, которые следует не приобретать, а выстраивать.

Если вы понаблюдаете за жизнью человека, неудовлетворенного своим положением, вы найдете у него множество вредных привычек. Они мешают ему достичь желаемого: стать предпринимателем, найти свою любовь, расширить круг общения или все это одновременно.

При помощи определенных приемов несложно развить у себя привычки, которые навсегда изменят вашу жизнь. Онур Карапинар, автор этой книги, станет вашим гидом в восхитительном путешествии, конечной целью которого является самосовершенствование.

Да, и последнее: чтобы привычка стала эффективной, не нужно со скрипом впахивать ее в вашу повседневную жизнь, если только вы не обладаете дисциплиной олимпий-

ского атлета (которая, кстати, формируется в результате многолетних привычек).

Сила привычки заключается в ее простоте и регулярности. Держите это в голове, начните действовать в своем ритме, не спеша наслаждайтесь радостью от полезных изменений и позвольте времени сделать остальное.

Именно совокупность этих сотен мизерных результатов выбора позволит полностью раскрыться вашему потенциалу.

Доверьтесь Онуру, он замечательный наставник. Я это знаю наверняка, потому что мы работали вместе :)

*Бенуа Войтенка
Париж, ноябрь 2018*

ВВЕДЕНИЕ

Все начинается с наших привычек

*Следите за своими мыслями, ибо обращаются они
в слова, слова — в действия, а действия — в привычки.
Берегитесь привычек, ибо они формируют ваш нрав.
Усмиряйте свой нрав, ибо он становится вашей судьбой.*

Лао-цзы,
китайский философ

Моя история

Согласно статистике, у меня были все предпосылки к тому, чтобы никогда не написать эту книгу и не стать тем, кем стал. Я родился в Париже, моими родителями были иммигранты, выходцы из социально неблагоприятной среды. Я рос с матерью, не имевшей никакой профессии. Она бросила учебу в 10 лет. Мама не умела читать и писать и не могла помочь мне двигаться вперед. В начальной школе я был немного робким и замкнутым, но учился хорошо, по крайней мере поначалу. Я проводил время за видеоиграми или смотрел телевизор — мать нашла лишь такой способ занять меня. У меня развилась зависимость, что негативно отразилось на учебе.

Я перешел в среднюю школу лишь благодаря неплохим оценкам по истории, географии и французскому языку. Мне не хватило четырех баллов для получения аттестата. В лице я поплатился за все годы безделья и остался на второй

год. Мне пришлось изучать промышленные технологии по специальности «электротехника», и в будущем я должен был посвятить себя производству и обслуживанию программируемых автоматов. Поскольку я имел гуманитарный склад ума, то сильно отставал в учебе. За пять месяцев до выпускных экзаменов мой преподаватель предупредил меня, что если продолжу в том же духе, то вряд ли получу диплом.

Я родился не под счастливой звездой. Рос в крайне неблагоприятных условиях, не ел вдоволь, не праздновал свой день рождения и Рождество, никуда не ездил на каникулы из-за отсутствия денег, и ничто не способствовало развитию моего потенциала. Я испытывал разочарование и гнев из-за того, что не родился в более обеспеченной семье. Жизнь казалась мне несправедливой: почему кому-то повезло, а мне нет? Я чувствовал себя беспомощным, отчаявшимся и убежденным в том, что не в силах изменить свою судьбу.

К счастью, преподаватель философии заметил меня, и мы с ним активно общались на протяжении выпускного класса. Его поддержка сыграла решающую роль. Он стал для меня кем-то вроде отца, которого у меня никогда не было, лучом света, указывающим дорогу в темноте. Позже я принял активное участие в жизни лица и сумел завоевать симпатию директора, который относился ко мне очень доброжелательно. Советы и доверие этих людей изменили мою жизнь. Я не мог наверстать упущенное и избавиться от плохих привычек, но я начал стараться изо всех сил, чтобы показать готовность к переменам.

Накануне самого важного экзамена я поймал себя на том, что впервые в жизни помолился и начал разговаривать сам с собой. Я решил, что схожу с ума. На следующий день у меня был один шанс из шести вытащить вопрос, который я практически выучил наизусть. Я был почти уверен, что останусь на второй год. Вопреки ожиданиям, мне выпал би-