

*Хотите увидеть себя другим человеком —
ищите поворотный момент, который
поможет вам изменить себя.*

ФУМИО САСАКИ
автор бестселлера «Прощайте, вещи!»

Привет, привычки!

22 практики
для воспитания
в себе таланта

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С20

Fumio Sasaki
BOKUTACHI WA SHUUKAN DE, DEKITEIRU

Copyright © Fumio Sasaki 2018
Russian translation rights arranged with WANI BOOKS CO.,
LTD. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Сасаки, Фумио.

С20 Привет, привычки! : 22 практики для воспитания
в себе таланта / Фумио Сасаки ; [перевод с англий-
ского Л. С. Саакян]. – Москва : Эксмо, 2022. – 256 с. :
ил. – (Японские стратегии успеха. На пути к гармо-
нии и процветанию).

ISBN 978-5-04-155217-6

Эта книга – практическое руководство по внедрению полез-
ных привычек. Всего за 50 шагов вы сможете преобразить свою
жизнь и стать дисциплинированнее. Также в книге вы найдете
программу из 22 практик, которая поможет вам избавиться от
зависимостей, быстро освоить новые навыки, с легкостью справ-
ляться со стрессом и воспитать в себе талант.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Саакян Л.С., перевод на русский
язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-155217-6

Из этой книги вы узнаете:

- Почему мы не сдерживаем новогодние обещания? (см. главу 1)
- Как работает сила воли? (см. главу 1)
- Что такое привычки? (см. главу 2)
- Как избавиться от вредных пристрастий? (см. главу 2)
- Как привить себе любую привычку? (см. главу 3)
- Как воспитать в себе талант? (см. главу 4)

Оглавление

Предисловие	13
О структуре книги.....	15

Глава 1. СИЛА ВОЛИ – ЭТО ВРОЖДЕННАЯ СПОСОБНОСТЬ?

Мой распорядок дня.....	19
Это сладкое слово – свобода	20
Счастье не в избытке свободного времени	21
Минимализм как подстраховка.....	22
Почему наши новогодние клятвы терпят фиаско?	23
«Вознаграждения» и «наказания»	24
Что лучше: одно яблоко сегодня или два завтра?	26
Хочу «вознаграждение» здесь и сейчас!.....	29
Почему трудно ждать будущие «вознаграждения»?.....	30
Дети и маршмеллоу.....	31
Может ли «маршмеллоу тест» предсказать будущее?	33
Какие вопросы вызывает «маршмеллоу тест»?.....	34
Сила воли так просто не уменьшается	37
Силу воли уменьшает «безделье»	38
Эмоции – ключ к силе воли	39
Силу воли снижает беспокойство	39
Истощается не сила воли, а чувства	40
С хорошим настроением можно и маршмеллоу подождать	41
«Горячая» и «холодная» системы	41
«Горячая» система – спутник стресса	44

«Холодная» система реально охлаждает	44
Сила воли – это врожденная способность?	45
Меняется ли сила воли с изменением среды?	45
Испытание искушением	46
Дофамин бывает вреден	46
«Осознание» – навык, которому можно научиться	48
«Холодную» систему можно обмануть	49
Человек с сильной волей не поддается соблазнам	50
Беспокойство = вызов сознания	51
Принятие решений иррационально, как подбрасывание монеты	52
Привычка = неосознанное поведение	53
Краткое содержание первой главы	54

Глава 2. ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКИ?

Привычки – это действия, которые мы совершаем почти неосознанно	57
Утренние привычки взрослых и детей	58
Можно ли объяснить способ ввода знаков в смартфон?	59
Лунатики готовят еду и водят машину	59
Сознание подобно «газете»	60
С какой ноги вы обувались утром?	61
Когда обращаются к сознанию	62
«Газета» при болях в животе	62
Есть ли у человека свобода воли?	64
Неопознанный диджей	65
Решения принимает парламент	66
Повторного голосования не будет	67
Да, мы не управляем собой	67
«Его Величество» уступает свой трон	68

ОГЛАВЛЕНИЕ

Когда действия становятся автоматическими?	68
Три составные части привычки	70
Привычка = реформа мозга	71
Йога и дневник «триггеров»	72
Маленький «триггер» и большая карьера	72
«Триггер» для отвыкания	73
Связанные одной цепью	74
«Рутина» — настройщик сознания	75
«Странные» вознаграждения	77
«Вознаграждение» от Википедии	77
Боль в ногах — это «награда»?	78
Что такое «кайф бегуна»?	79
Позитив от гормонов стресса	79
Почему работают Билл Гейтс и Джефф Безос	81
Аэробные упражнения помогают росту нейронов	82
Как спорт влияет на школьные успехи	83
Привычки, как пиво для ребенка	84
Как отвернуться от маршмеллоу?	85
Краткое содержание второй главы	86

Глава 3. 50 ШАГОВ К ПРИОБРЕТЕНИЮ ПРИВЫЧКИ

Шаг 1. Разорвите порочный круг	91
Шаг 2. Сначала твердо решите бросить	93
Шаг 3. Используйте поворотный момент	99
Шаг 4. Отказывайтесь сразу	101
Шаг 5. Помните о компенсации	104
Шаг 6. Определите «триггеры» привычки и «триггеры» награды	106
Шаг 7. Найдите виновника	108

ПРИВЕТ, ПРИВЫЧКИ!

Шаг 8. Не используйте личность как оправдание	109
Шаг 9. Начните с фундаментальных привычек	111
Шаг 10. Ведите дневник самонаблюдений	114
Шаг 11. Тренируйте разум медитацией	116
Шаг 12. Знайте, что мотивация приходит вслед за делом	118
Шаг 13. Уберите с дороги препятствия	119
Шаг 14. Уберите препятствия, тормозящие мотивацию	123
Шаг 15. Поставьте высокие барьеры плохим привычкам	124
Шаг 16. Помните, что первоначальные инвестиции важны	126
Шаг 17. Разбейте глыбу на части	128
Шаг 18. Достигайте малых целей	130
Шаг 19. Начните сегодня	133
Шаг 20. Делайте ежедневно	134
Шаг 21. Не импровизируйте с «исключениями»	137
Шаг 22. Помните, что учиться никогда не поздно	139
Шаг 23. Запустите «триггер»	140
Шаг 24. Составьте расписание	143
Шаг 25. Используйте концентрацию эффективно	148
Шаг 26. Соблюдайте сроки	150
Шаг 27. Установите временное вознаграждение	152
Шаг 28. Используйте эффект «чужих глаз»	154
Шаг 29. Заявите первым	160
Шаг 30. Думайте от третьего лица	161
Шаг 31. Остановитесь на середине	163
Шаг 32. Не останавливайтесь полностью	166
Шаг 33. Записывайте привычки	168
Шаг 34. Нужен отпуск – возьмите его	172
Шаг 35. Используйте колоссальный эффект короткого сна	176
Шаг 36. Отдыхайте, не бездельничая	178
Шаг 37. Дорожите тем, что не входит в привычку	179

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 38. Не путайте цель с задачей	181
Шаг 39. Фокусируйтесь на ближней цели	183
Шаг 40. Не бойтесь ошибаться	184
Шаг 41. Не думайте о сроках овладения привычкой	187
Шаг 42. Лучше сделайте, чем не сделайте	190
Шаг 43. Постепенно увеличивайте сложность	191
Шаг 44. Соблюдайте привычку хотя бы формально	194
Шаг 45. Поднимайте самооценку действиями	196
Шаг 46. Вызывайте цепную реакцию	198
Шаг 47. Найдите привычкам применение	200
Шаг 48. Найдите свой метод	203
Шаг 49. Знайте, что привычки не вечны	205
Шаг 50. Не думайте, что привычка бывает завершенной	207

Глава 4. МЫ СОЗДАНЫ ИЗ ПРИВЫЧЕК

Истинная природа «усилий» с точки зрения привычки.	211
Итиро Судзуки не прилагает усилий?	212
Усилия Мураками не столь велики?	212
Усилие и терпение	213
Вы сами это выбрали?	214
У привычек есть стадия терпения	215
Усилия по собственным стандартам	216
Взгляд на талант сквозь призму привычек	218
У гениев нет таланта?	219
Эйнштейн и Дарвин – обычные люди?	219
Талант – не редкость	220
Слишком простая правда о таланте	220
Отделите себя от гения	221
Талант сложения и талант умножения	222

ПРИВЕТ, ПРИВЫЧКИ!

Он просто остановился	223
Смириться – не значит сдаться	224
Забудьте слово «талант»	225
Что там с генетикой?	226
Наследственность или среда?	226
Эффективнее думать, что сила воли безгранична	227
Просто потому, что сознательный?	228
Самая большая награда – полюбить себя	229
Не каждый хочет стать суперзвездой	230
Привычка = примитивная жизнь?	231
Когда жизнь и развитие были взаимосвязаны	232
Зачем человеку расти?	232
Время сознательно стремиться к росту	233
Дыра в кошельке счастья	234
Беспокойство не проходит само	235
Беспокойство нужно людям	236
Сознание состоит из привычек	237
Привычка улыбаться	238
Привычка размышлять	239
Привычки создаются здесь и сейчас	241
Муки лени, муки активности	241
Счастье и эмоции	242
Каждый и счастлив, и несчастен	243
Товарищ по несчастью	245
Думай бегая, бегай думая	246
Список справочной литературы	248
Послесловие	251

Предисловие

Я всегда считал себя бесталанным. Ведь ни в одном деле, будь то спорт или учеба, я не добился выдающихся результатов. Но с тех пор, как я стал изучать привычки, мое мнение о себе изменилось. Обнаружил ли я у себя таланты? На самом деле, это не имеет никакого значения.

**Талант не «дается», а «создается»,
пока мы формируем ту или иную
полезную привычку.**

Мне нравится писатель Кёхей Сакагути. Его романы написаны в уникальной манере. Он сочиняет душевные песни под гитару, его картины экспонируются на выставках современного искусства. В последнее время он занимается дизайном стульев и даже вязанием. В общем, легко подумать, что он талантлив во всем, за что бы ни взялся. Но когда Сакагути был в начале творческого пути, отец сказал ему: «Писательского дара у тебя нет, нечего и начинать». А брат намекнул: «Если стрелять из десятка ружей, хотя бы одно попадет в цель». Сам же Сакагути объясняет свой успех так: «Дело не в таланте, а во времени оттачивания навыка».

Легенда японского бейсбола Итиро Судзуки и знаменитый писатель Харуки Мураками не считают себя даровитыми. Но все же магия таланта нас привлекает. Например, герой манги «Драконий жемчуг», чьи таланты разбужены гневом; герой баскетбольной манги «Слэм-данк» — драчун

и нарушитель порядка, внезапно обнаруживший у себя прыжковый талант. Или герой голливудского боевика «Матрица» Нео – «избранный», открывший в себе экстраординарные способности.

И в реальной жизни талантливые люди хоть немного, но все же отличаются от обычных. Чем? Тем, что прилагают соответствующие усилия. Позволю себе процитировать американского писателя и философа Эльберта Хаббарда. Вот его слова: «Гений – это просто человек, который всю жизнь трудится, не покладая рук». Действительно, гением может быть лишь тот, кто много и стабильно работает. И тогда я подумал: «Что, если у меня просто нет упорства?»

Теперь мне кажется, что слова «талант» и «сила воли» интерпретируют неверно. Талант – это не дар небес, а быть упорным – не значит страдать, стиснув зубы. Я хотел бы проиллюстрировать это рассказом о привычках. Талант и усилие доступны любому – это отнюдь не прерогатива «избранных». Немного смекалки, и вы вполне можете стать даровитым.

Собственно, содержание этой книги можно свести к трем постулатам:

- Талант не «дается», его «создает» упорство.
- Прилагать усилия будет легко, когда они станут привычкой.
- Созданию привычек можно научиться.

Работая над своей предыдущей книгой «Вещи нам больше не нужны», я смог избавиться от денежно-вещевого комплекса. С помощью этой книги надеюсь преодолеть комплекс, закодированный в словах «талант» и «сила воли». Буду считать это еще одним шагом к моему самосовершенствованию.

О структуре книги

Структуру этой книги можно уподобить формированию привычки – вначале довольно трудно. Поэтому тем, кто хочет быстро узнать об «умении выработать привычку», советую начать сразу с третьей главы.

В первой главе мы рассмотрим силу воли. Нередко, пытаясь создать полезную привычку, человек опускает руки, едва начав. Он оправдывает это «слабой волей». Что же такое «сильная» или «слабая» воля?

Во второй главе поразмышляем о том, что такое привычки и как они связаны с нашим сознанием.

Привычки – это действия, которые мы совершаем, не задумываясь. Я убежден, что, делая привычные вещи, мы не обращаемся к «сознанию», то есть к разуму.

В третьей главе описаны 50 шагов для выработки привычки. Они подходят как для создания полезных привычек, так и для избавления от вредных. Есть немало книг о привычках, я же постарался сделать что-то вроде путеводителя.

В четвертой главе мы переосмыслим значение слов «усилие» и «талант» применительно к привычкам. Лично я на собственной практике почувствовал, как привычки расширяют мои возможности. Привычки не только помогают нам достигать целей, но и несут гораздо более глубокий смысл.