

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

АТОМНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРОДАНО БОЛЕЕ 1 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

КАК ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХИХ

ДЖЕЙМС КЛИР



Сам себе психолог (Питер)

Джеймс Клир

**Атомные привычки. Как
приобрести хорошие привычки
и избавиться от плохих**

«Питер»

2018

УДК 316.6
ББК 88.5

Клир Д.

Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих / Д. Клир — «Питер», 2018 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1216-6

Может ли одна монетка сделать человека богатым? Конечно, нет, скажете вы. Но если добавить еще одну? И еще? И еще? В какой-то момент количество перейдет в качество. А теперь представьте, что одно крошечное изменение кардинально меняет всю жизнь. Звучит фантастически! Но, как и в случае с монетками, срабатывает эффект сложного процента. И вот уже маленькое, но регулярное действие привело к большим результатам. Атомные привычки – маленькие изменения, в которых скрыта огромная мощь! Вы давно пытаетесь измениться, но не получается. Не корите себя! Виноваты не вы, а система. Джеймс Клир развенчивает мифы о привычках, мотивации и силе воли. Опираясь на научные данные, результаты исследований, личный опыт и опыт успешных людей, он просто и понятно объясняет, как сделать хорошие привычки неизбежными, а вредные – невозможными. Без вариантов! В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-1216-6

© Клир Д., 2018
© Питер, 2018

Содержание

Введение	6
Основные принципы	12
1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джеймс Клар
Атомные привычки
*Как приобрести хорошие
привычки и избавиться от плохих*

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© 2018 by James Clear

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

* * *

Введение

Моя история

В последний день второго года обучения в старших классах средней школы я получил удар бейсбольной битой по лицу. Когда мой одноклассник делал замах, бита выскользнула у него из руки, полетела в мою сторону и ударила прямо между глаз. Момент удара я не помню.

Удар был такой силы, что нос оказался сломан в двух местах и приобрел подковообразную форму. Кроме того, я получил черепно-мозговую травму – ушиб мягких тканей головы и несколько трещин в черепе. Непосредственно после удара у меня начал развиваться отек мозга. Таким образом, за какую-то долю секунды я получил сломанный нос, несколько трещин в черепе и переломы обеих глазниц.

Когда я открыл глаза, то увидел, что ко мне бегут люди, чтобы оказать помощь. Опустив взгляд, я заметил красные пятна на своей одежде. Один из моих одноклассников сорвал с себя футболку и протянул мне. Я воспользовался ею, чтобы остановить кровь, которая хлестала из сломанного носа. Потрясенный и растерянный, я не осознавал, насколько серьезные травмы получил.

Мой учитель обхватил меня за плечи, и мы начали долгий путь к кабинету медсестры: пересекли поле, спустились с холма и, наконец, вошли в школу. Чьи-то руки поддерживали меня, не давая упасть. Мы не торопились и шли медленно. Никто не осознавал, что нельзя терять ни минуты.

Когда мы, наконец, оказались в кабинете медсестры, она стала задавать мне вопросы.

– Какой сейчас год?

– 1998-й, – ответил я. На самом деле был 2002-й.

– Кто президент Соединенных Штатов?

– Билл Клинтон, – сказал я. Правильный ответ был – Джордж Буш-младший.

– Как зовут твою мать?

– Эээ... Ммм... – я запнулся. Прошло десять секунд. – Пэтти, – сказал я беззаботно, стараясь не обращать внимания на то, что мне потребовалось десять секунд, чтобы вспомнить имя собственной мамы.

Это последний вопрос, который я помню. Мой организм был не в состоянии справиться с быстро распространявшимся отеком мозга, и я потерял сознание еще до прибытия скорой помощи. Спустя несколько минут меня вынесли из здания школы и повезли в местную больницу.

Вскоре после прибытия в больницу мой организм перестал работать. Он с трудом справлялся с такими базовыми функциями, как глотание и дыхание. Это был первый припадок в тот день. Затем я полностью перестал дышать. Когда врачи подключили меня к аппарату искусственной вентиляции легких, они пришли к выводу, что местная больница недостаточно хорошо оборудована для лечения такого тяжелого случая, и вызвали вертолет, чтобы отвезти меня в более крупную больницу в Цинциннати.

На каталке меня выкатили из отделения экстренной медицинской помощи и повезли к вертолетной площадке через дорогу. Коляска с грохотом ехала по неровному тротуару – одна из медсестер катила ее перед собой, в то время как вторая вручную контролировала каждый мой вдох. Моя мать, которая за несколько минут до этого примчалась в больницу, в вертолете села около меня. Во время полета она держала меня за руку, но я не приходил в сознание и не мог дышать самостоятельно.

В то время как мама сопровождала меня в полете, отец направился домой, чтобы посмотреть за моими братом и сестрой и сообщить им ужасную новость. Он с трудом сдерживал

слезы, когда объяснял сестре, что в тот вечер не сможет присутствовать на торжестве, посвященном окончанию ею восьмого класса. Отец отвез брата и сестру к родственникам, сел в машину и поехал в Цинциннати, чтобы присоединиться к матери.

Когда вертолет с нами приземлился на крышу больницы, на площадке уже ожидала команда примерно из двадцати врачей и медсестер, которые повезли меня в травматологическое отделение. К этому моменту отек мозга стал настолько серьезным, что у меня случилось несколько посттравматических припадков. Сломанные кости необходимо было зафиксировать, но в моем состоянии любое хирургическое вмешательство было противопоказано. После еще одного припадка – третьего в этот день – я был введен в состояние искусственной комы и по-прежнему был подключен к аппарату искусственного дыхания.

Родителям уже приходилось бывать в этой больнице. Десятью годами ранее они были в этом здании на первом этаже – тогда моей трехлетней сестре поставили диагноз «лейкемия». В то время мне было пять лет, а моему брату только исполнилось шесть месяцев. Через два с половиной года, после нескольких сеансов химиотерапии, люмбальных пункций и многократной трепанобиопсии, моя маленькая сестра наконец вышла из больницы – счастливая, здоровая, победившая рак. И теперь, через десять лет спокойной жизни, мои родители снова оказались в том же месте, но уже с другим ребенком.

После того как меня ввели в состояние комы, больница пригласила священника и социального работника, чтобы успокоить моих родителей. Это был тот же самый священник, который разговаривал с ними в тот вечер десять лет назад, когда они узнали, что у моей сестры рак.

Когда день перешел в ночь, мою жизнь поддерживали только приборы. Родители беспокойно спали на больничной койке – то проваливаясь в сон от изнеможения, то пробуждаясь от снедавшей их тревоги. Позже мама рассказала мне, что это была одна из самых ужасных ночей в ее жизни.

Мое выздоровление

К счастью, на следующее утро моя дыхательная функция восстановилась, и врачи приняли решение вывести меня из состояния искусственной комы. Когда я пришел в себя, то обнаружил, что утратил обоняние. В качестве теста одна из медсестер попросила меня резко выдохнуть через нос и понюхать пакет открытого яблочного сока. Мое обоняние вернулось, но – к изумлению всех окружающих – резкий выдох через нос привел к тому, что воздух пошел через трещины в глазницах и практически вытолкнул наружу мой левый глаз. Глазное яблоко выпятилось из глазницы и держалось на месте только за счет века и зрительного нерва, который соединяет глаз с мозгом.

Офтальмолог сказал, что глаз постепенно вернется на место по мере выхода воздуха из глазницы, но он не мог точно сказать, сколько времени это займет. Хирургическая операция была назначена через неделю, а за это время я должен был немного восстановиться. Я выглядел так, как будто неудачно поучаствовал в боксерском поединке, но мне разрешили покинуть больницу. Я вернулся домой со сломанным носом, полудюжиной трещин костей лицевого отдела черепа и выпирающим из глазницы левым глазом.

Следующие месяцы были очень тяжелыми. У меня было ощущение, что все в моей жизни поставлено на паузу. В течение нескольких недель у меня двоилось в глазах; в прямом смысле слова я не мог сконцентрироваться ни на чем. В конце концов глаз вернулся на место, но этот процесс занял больше месяца. В связи с припадками и проблемами со зрением смог снова водить автомобиль только через восемь месяцев. На лечебной физкультуре я разучивал базовые движения, такие как хождение по прямой. Я был полон решимости не позволить травме сломать меня, но на пути к реабилитации было много ситуаций, когда я испытывал ощущение безнадежности и отчаяния.

Болезненное осознание того, как много трудностей мне еще предстояло преодолеть, пришло через год, когда я вернулся на бейсбольное поле. Бейсбол всегда был очень важной частью моей жизни. Мой отец играл в Малой бейсбольной лиге за «Сент-Луис Кардиналс», и я тоже мечтал играть профессионально. Спустя месяцы реабилитации я ни к чему не стремился так сильно, как к возвращению в бейсбол.

Но возвращение было далеко не простым. Когда начался сезон, я был единственным юниором, исключенным из бейсбольной команды колледжа. Меня направили в юниорскую команду, где играли те, кто находился на втором году обучения. Я играл в бейсбол с четырех лет, и для человека, который посвятил спорту столько времени и усилий, исключение из команды было унижительным. Я прекрасно помню тот день, когда это случилось. Я сидел в машине, плакал и тщетно пытался найти по радио песню, которая бы хоть немного улучшила мое настроение.

После года сомнений и неверия в собственные силы я смог, наконец, войти в команду выпускников, однако на поле выходил редко. В общей сложности я сыграл в составе этой команды одиннадцать иннингов, то есть немногим больше, чем одну полноценную игру.

Несмотря на отсутствие блестящей карьеры в команде старшекласников, я по-прежнему верил, что смогу стать отличным игроком. И осознавал, что единственным человеком, который мог добиться положительных изменений, был я сам. Поворотный момент наступил через два года после моей травмы, когда я поступил в Университет Денисона. Это было началом новой жизни, и именно колледж стал тем местом, где я впервые открыл для себя удивительную силу маленьких привычек.

Как я узнал о привычках

Поступление в колледж стало одним из лучших решений в моей жизни. Я получил место в бейсбольной команде и, несмотря на то что как новичок находился в самом конце списка, был счастлив. Несмотря на сложности моих школьных лет, я все-таки смог стать членом спортивной команды колледжа.

В любом случае я не собирался в обозримом будущем начинать полноценную игру в бейсбольной команде, так что сосредоточился на том, чтобы привести в порядок свою жизнь. Мои однокурсники поздно ложились спать и много времени тратили на видеоигры; я же сформировал полезные привычки в отношении сна и каждый вечер рано ложился спать. Находясь в неряшливой обстановке студенческого общежития, я обращал особое внимание на то, чтобы поддерживать комнату в чистоте и порядке. Эти изменения в привычках были минимальными, но они дали мне чувство контроля над жизнью. Ко мне вернулось ощущение уверенности. И эта растущая вера в себя распространилась и на учебу – я улучшил свои привычки и в этой области и смог добиться наивысших оценок по итогам первого года обучения.

Привычка – это поведение или действие, которое регулярно повторяется, причем в большинстве случаев автоматически. По мере прохождения каждого семестра я накапливал незначительные, но постоянные привычки, в конечном счете приведшие к результатам, о которых я не смел даже мечтать в начале обучения. Например, впервые жизни я ввел в привычку несколько раз в неделю поднимать штангу и в течение последующих лет существенно прибавил в весе, превратившись из легкого как перышко молодого человека весом 77 кг в атлетически сложенного мужчину весом 90 кг (при росте шесть футов и четыре дюйма – 193 см).

Когда наступил мой второй сезон, я занял ведущее положение среди питчеров. К началу третьего курса меня выбрали капитаном команды, а в конце сезона отобрали для игры в сборной. Но в целом мои новые привычки в области сна, учебы и силовых тренировок стали приносить реальные плоды только на последнем курсе обучения.

Через шесть лет после того, как я получил удар бейсбольной битой по лицу, был доставлен в больницу и пережил искусственную кому, я был провозглашен лучшим среди спортсменов-мужчин Университета Денисона и стал игроком американской университетской команды ESPN – честь, которой удостоиваются всего 33 игрока во всей стране. К моменту окончания учебы я был внесен в книгу рекордов колледжа в восьми различных категориях. В том же году мне присудили высшую награду университета – медаль ректора.

Я надеюсь, что читатели простят меня, если мой рассказ покажется им тщеславным. Честно говоря, в моей спортивной карьере не было легендарных или исторических достижений. Я так и не стал профессиональным игроком. Тем не менее, оглядываясь на те годы, я думаю, что добился очень важного результата, раскрыл свой потенциал. И я уверен в том, что концепция, представленная в этой книге, поможет моим читателям также раскрыть свой.

Мы сталкиваемся с вызовами на протяжении всей жизни. Травма стала таким вызовом для меня, а опыт реабилитации – важнейшим уроком: я понял, что изменения, которые на первый взгляд кажутся неважными и несущественными, могут привести к впечатляющим результатам, если вы будете в течение долгого времени придерживаться определенных привычек. Все мы сталкиваемся с неудачами и срывами, но в долгосрочной перспективе качество нашей жизни зависит от качества наших привычек. Сохраняя привычки, вы будете достигать стабильных результатов. Но если измените их в лучшую сторону, перед вами откроются безграничные возможности.

Возможно, есть люди, которые могут добиться невероятных успехов за один день. Но лично я таких людей не знаю, и уж точно не являюсь одним из них. В моем путешествии от состояния искусственной комы до позиции игрока в американской университетской команде не было какого-то одного поворотного момента; таких моментов было много. Это была постепенная эволюция, длинная серия небольших побед и крошечных достижений. Единственным способом добиться прогресса – и моим единственным выбором – была стратегия малых шагов. И я избрал ту же самую стратегию несколько лет спустя, когда начал собственный бизнес и приступил к работе над этой книгой.

Как и почему я написал эту книгу

В ноябре 2012 года я начал публиковать статьи на сайте jamesclear.com. В течение многих лет я делал заметки о своих экспериментах с привычками и, наконец, почувствовал готовность поделиться некоторыми результатами с другими людьми. Я начинал с публикации новой статьи каждый понедельник и четверг. В течение нескольких месяцев эта простая привычка привела к появлению у меня первой тысячи подписчиков, а к концу 2013 года их стало более тридцати тысяч человек.

В 2014 году количество подписчиков превысило 100 тысяч, что сделало его одним из самых быстрорастущих ресурсов в Сети. Я ощущал себя самозванцем, когда двумя годами ранее начинал вести блог, но теперь постепенно приобретаю известность как эксперт по привычкам – новое качество, которое, с одной стороны, заставляет меня испытывать приятное возбуждение, но, с другой стороны, создает для меня определенный дискомфорт. Я никогда не считал себя настоящим знатоком этой темы, скорее кем-то, кто экспериментировал вместе с читателями.

В 2015 году число моих подписчиков достигло двухсот тысяч, а я подписал контракт с издательством Penguin Random House и начал работу над книгой, которую вы сейчас читаете. Вместе с моей аудиторией росли мои возможности и расширялись деловые связи. Меня все чаще просили выступить в крупнейших компаниях с докладом о науке формирования привычек, изменения поведения и непрерывного совершенствования. Я выступал с докладами на конференциях в США и Европе.

В 2016 году мои статьи стали регулярно публиковаться в таких известных СМИ, как Time, Entrepreneur и Forbes. Невероятно, но за год мои публикации прочитали более восьми миллионов человек. Тренеры Национальной футбольной лиги, Национальной баскетбольной ассоциации и Главной лиги бейсбола начали читать мои статьи и делиться моими наблюдениями со своими командами.

В начале 2017 года я запустил новый проект – Академию привычек, которая стала ведущей площадкой по обучению для компаний и частных лиц, заинтересованных в формировании лучших привычек в жизни и работе¹. Компании из рейтинга Fortune Global 500 и растущие стартапы начали записывать в Академию своих руководителей и обучать персонал. В целом ее окончили более десяти тысяч руководителей, менеджеров, тренеров и преподавателей, и работа с ними дала мне огромное количество информации о том, сколько усилий нужно приложить для того, чтобы заставить привычки работать в реальной жизни.

Сейчас, в 2018 году, когда я заканчиваю работу над этой книгой, на сайт jamesclear.com заходят миллионы посетителей в месяц, а у моей еженедельной рассылки более пятисот тысяч подписчиков; это количество существенно превосходит мои ожидания. Когда я начинал этот проект, не осмеливался и мечтать о таком.

Чем будет полезна эта книга

Предприниматель и инвестор Навал Равикант сказал: «Чтобы написать великую книгу, сначала надо самому превратиться в нее». Изначально я проникся идеями, впоследствии изложенными в этой книге, потому что убедился в их правильности на собственном опыте. Мне пришлось довериться небольшим привычкам, чтобы реабилитироваться после травмы, добиться результатов в тренажерном зале, показать высокий класс игры в бейсбол, стать писателем, создать успешный бизнес и просто стать взрослым и ответственным человеком. Маленькие привычки помогли мне реализовать свой потенциал; поскольку вы читаете эту книгу, я полагаю, что вы также хотите реализовать свои возможности.

На следующих страницах я поделюсь с вами пошаговым планом по формированию лучших привычек – не на неделю или на месяц, а на всю жизнь. Хотя все изложенное здесь и имеет научное обоснование, эта книга – не академическое исследование; это, скорее, рабочая инструкция. В первую очередь вы получите необходимые знания и практические советы относительно того, как сформировать и изменить привычки, причем в понятной и доступной форме.

Научные дисциплины, к которым я обращался – биология, неврология, философия, психология и другие, – существуют уже много лет. По сути, я предлагаю моим читателям синтез лучших идей, которые ученые сформулировали много лет назад, и самых важных открытий, сделанных за последние годы. Мне кажется, что мой вклад заключается в том, что я выбрал наиболее значимые идеи и объединил их для максимально эффективного применения на практике. За все мудрые идеи, которые вы найдете в этой книге, следует благодарить моих предшественников. Все глупости можно считать моими ошибками.

В основе этой книги лежит моя четырехступенчатая модель привычек – стимул, желание, реакция и вознаграждение – и четыре закона изменения поведения, которые следуют из этих четырех стадий. Читателям, обладающим специальными знаниями по психологии, некоторые из этих терминов могут быть знакомы по теории оперантного обусловливания; впервые эти термины были предложены Б. Ф. Скиннером в 1930-е годы и получили широкую известность сравнительно недавно в сочетании «сигнал – рутина – награда» благодаря книге «Сила привычки» Чарльза Дахигга.

¹ Более подробную информацию вы можете найти на сайте habitsacademy.com.

Ученые-бихевиористы, в том числе Скиннер, понимали, что если предложить правильное вознаграждение или наказание, можно заставить человека вести себя определенным образом. Однако несмотря на то что модель Скиннера великолепно объясняла механизм воздействия внешних стимулов на поведение, ей не хватало убедительного объяснения того, как мысли, чувства и убеждения влияют на него. Внутренние состояния – настроения и эмоции – также играют существенную роль. В последние десятилетия ученые начали осознавать взаимосвязь между мыслями, чувствами и поведением. В этой книге мы остановимся на результатах данных исследований.

В целом я предлагаю читателям интегрированную модель когнитивных и поведенческих исследований. Я полагаю, что это одна из первых моделей поведения человека, которая в равной степени учитывает влияние на привычки внешних стимулов и внутренних переживаний. Несмотря на относительно неформальное изложение, я убежден, что детали – и способы применения четырех законов изменения поведения – предложат читателям абсолютно новый взгляд на привычки.

Поведение человека постоянно меняется: от ситуации к ситуации, от момента к моменту, от секунды к секунде. Но эта книга посвящена в первую очередь тому, что остается неизменным. Это основы поведения человека. Вечные принципы, на которые можно положиться в долгосрочной перспективе. Идеи, на базе которых вы можете развивать бизнес, создавать семью, строить свою жизнь. Не существует единственно правильного способа сформировать лучшие привычки, но эта книга описывает наилучший из известных мне – подход, который будет эффективным независимо от того, с каких позиций вы начнете изменения и что именно захотите изменить. Стратегия, которую я предлагаю, подойдет для каждого, кто стремится к постепенному самосовершенствованию, и неважно, с чем в первую очередь связаны ваши цели – со здоровьем, деньгами, личной эффективностью, отношениями или со всем вышеперечисленным. До тех пор, пока в фокусе остается изменение поведения, эта книга будет вашим руководством к действию.

Основные принципы Почему небольшие изменения приводят к грандиозным результатам

1

Удивительная сила атомных привычек

Судьба Британской федерации велоспорта изменилась за один день в 2003 году. Организация, которая управляла всем профессиональным велоспортом в Великобритании, наняла Дэйва Брейлсфорда на должность главного тренера. На тот момент профессиональный велосипедный спорт Великобритании уже около ста лет демонстрировал посредственные результаты. После 1908 года британские велосипедисты выиграли на Олимпийских играх всего одну золотую медаль, а на крупнейшей велосипедной гонке – Тур де Франс – показали результат еще хуже. За 110 лет ни один британский велосипедист не выиграл это соревнование.

На самом деле результаты британских велосипедистов настолько разочаровывали, что один из крупнейших производителей велосипедов в Европе отказался продавать свою продукцию британской команде, так как опасался падения продаж: другие профессиональные велосипедисты могли посчитать, что неудачи британской сборной связаны с качеством велосипедов.

Перед Брейлсфордом стояла задача вывести британский велосипедный спорт на новый уровень. Его основным отличием от предыдущих тренеров была непоколебимая приверженность стратегии, которую он называл «извлечением максимального результата»; эта стратегия базировалась на философии поиска возможности минимальных улучшений во всем, что ты делаешь. Брейлсфорд говорил: «Весь принцип родился из следующей идеи: если вы упали и все ваши переживания по этому поводу помогут улучшить качество езды на велосипеде хотя бы на 1 %, то сложив воедино эффект от всех падений, вы добьетесь весьма существенных улучшений».

Брейлсфорд и его команда начали с небольших изменений, которые должны были помочь сборной приблизиться к статусу профессиональной команды. Они изменили дизайн седла велосипедов, чтобы сделать его более удобным, и начали втирать в шины спирты, чтобы улучшить сцепление с дорогой. Они попросили велосипедистов надевать куртки с электрическим подогревом, чтобы обеспечить идеальную температуру мышц во время движения, и использовали биологические сенсоры для того, чтобы отслеживать, каким образом каждый спортсмен реагирует на ту или иную нагрузку. Команда исследовала различные ткани в аэродинамической трубе и пришла к выводу, что костюмы для гонок под открытым небом имеет смысл заменить костюмами для занятий на закрытых велотреках, поскольку они легче и имеют более обтекаемую форму.

Но они не остановились на этом. Брейлсфорд и его команда продолжали поиски вариантов улучшений хотя бы на 1 % во всех сферах, которые раньше оставались без внимания или казались не очень перспективными с точки зрения усовершенствований. Они тестировали разные типы массажных гелей, чтобы проверить, какой из них быстрее восстанавливает мышцы. Они наняли врача, который научил каждого спортсмена правильно мыть руки, чтобы избежать респираторных вирусных заболеваний. Они выбрали оптимальный тип матраса и подушки для каждого спортсмена, чтобы обеспечить полноценный отдых ночью. Они даже покрасили изнутри белой краской грузовик, принадлежавший команде; это позволило выявлять самые небольшие частицы грязи, которые в обычной ситуации оставались бы незамеченными, но

могли отрицательно сказаться на работе идеально настроенного механизма велосипеда. Когда это и сотни других незначительных улучшений были внедрены в жизнь, результаты не заставили себя ждать.

Всего через пять лет после назначения Брейлсфорда британская сборная лидировала в шоссейных и трековых гонках на Олимпийских играх 2008 года в Пекине, где спортсмены, к всеобщему удивлению, завоевали 60 % золотых медалей. Четыре года спустя, на Олимпийских играх в Лондоне, британцы выступили еще лучше, поставив девять олимпийских и семь мировых рекордов.

В том же году Брэдли Виггинс стал первым британским велосипедистом, который одержал победу в Тур де Франс. Через год его товарищ по команде Крис Фрум также выиграл эту гонку, а затем закрепил свой успех серией побед в 2015, 2016 и 2017 годах: благодаря ему команда одержала пять побед в Тур де Франс в течение шести лет!

В течение 10 лет – с 2007 по 2017 год – британские велосипедисты одержали 178 побед в мировых первенствах, завоевали шестьдесят шесть золотых медалей на Олимпийских и Паралимпийских играх и пять раз стали победителями Тур де Франс; этот успех является самым значительным в истории велосипедного спорта².

Как это стало возможным? Как команда, состоявшая из рядовых спортсменов, смогла стать чемпионом мира благодаря крошечным изменениям, которые, на первый взгляд, давали весьма скромный эффект? Почему незначительные изменения приводят к таким выдающимся результатам и как можно применить такой подход к собственной жизни?

Почему небольшие привычки приводят к большим результатам

Очень просто переоценить важность одного решающего момента и недооценить роль небольших изменений, которые происходят на ежедневной основе. Слишком часто мы убеждаем самих себя в том, что заметный успех требует заметных усилий. Неважно, идет ли речь о диете, создании бизнеса, написании книги, победе на соревнованиях или достижении любой другой цели – мы подвергаем себя серьезному давлению, чтобы достичь потрясающих улучшений, о которых все будут говорить.

Вместе с тем, улучшение на 1 % не очень заметно – а в каких-то случаях *незаметно* вообще, – но при этом оно может быть намного важнее, особенно в долгосрочной перспективе. Эффект, которого можно достичь с течением времени благодаря незначительным изменениям может быть поразительным. Арифметика в данном случае такова: если сможете совершенствоваться всего на 1 % каждый день в течение одного года, к концу этого периода вы станете в 37 раз лучше самого себя – каким вы были в начале этого пути. И наоборот – если в течение года будете каждый день становиться на 1 % хуже, вы деградируете практически до нулевой отметки. То, что начинается как небольшая победа или незначительное поражение, постепенно приобретает более существенные формы.

² Когда эта книга готовилась к публикации, появилась новая информация о Британской федерации велоспорта. С моими размышлениями по этому вопросу вы можете ознакомиться здесь: atomichabits.com/cycling.

НА 1% ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На 1% хуже каждый день в течение года. $0,99^{365} = 0,03$

На 1% лучше каждый день в течение года. $1,01^{365} = 37,78$

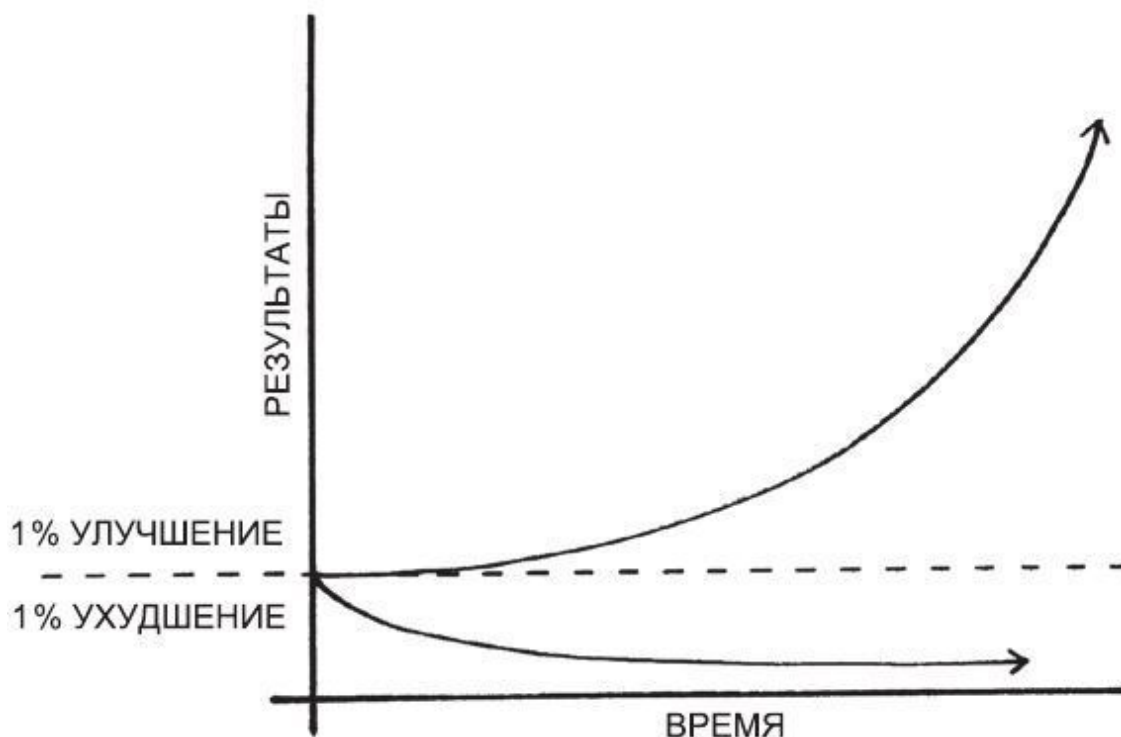


Рис. 1. Однопроцентное улучшение каждый день. Аккумулированный эффект маленьких привычек в долгосрочной перспективе. Например, если вы сможете совершенствоваться всего на 1 % каждый день, через год достигнете результата, в 37 раз превышающего исходные показатели

Привычки – производная процесса самосовершенствования. Таким же образом, как сумма денег на банковском счете увеличивается за счет начисления процентов, положительный эффект привычек аккумулируется по мере их повторения. На ежедневной основе вам может казаться, что эффект весьма незначительный, однако по истечении нескольких месяцев или года вы увидите поистине ошеломляющий результат. Только оглядываясь назад через два года, пять или даже десять лет, вы осознаете очевидную ценность хороших привычек и отрицательное воздействие плохих.

Это довольно сложная концепция для того, чтобы применять ее в повседневной жизни. Мы часто пренебрегаем небольшими изменениями, поскольку они кажутся незначительными в конкретный момент времени. Если сейчас вы сэкономите немного денег, то не станете миллионером. Если сходите в спортзал три дня подряд, не приобретете великолепную спортивную форму. Если сегодня вечером выделите час времени на занятия китайским, не выучите язык. Мы совершаем небольшие изменения, но результаты никогда не приходят быстро – и это часто приводит к тому, что мы возвращаемся назад, к заведенному порядку. К сожалению, низкая скорость трансформации облегчает для нас следование плохим привычкам. Если сегодня вы едите вредную и калорийную пищу, весы не покажут существенных изменений.

Если вы сегодня работаете допоздна и игнорируете свою семью, близкие люди простят вас. Если вы долго «раскачиваетесь» и откладываете новый проект до завтра, то, как правило, у вас остается запас времени на то, чтобы завершить его в установленные сроки. Последствия единичного решения довольно сложно оценить.

Но если мы повторяем всего 1 % ошибок день за днем, постоянно воспроизводя неправильные решения, повторяя крошечные недочеты, находя разумные объяснения и оправдания своим действиям, наш ежедневный и, казалось бы, несущественный выбор может привести к крайне негативным результатам. Это аккумуляция множества неверных шагов – отклонение на 1 % здесь и там – в конечном счете приводит к серьезным проблемам.

Эффект, вызванный изменением привычек, подобен результату изменения маршрута самолета всего на несколько градусов. Представьте, что вы летите из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк. Если после вылета из Лос-Анджелеса пилот скорректирует курс всего на 3,5° южнее, вы приземлитесь в Вашингтоне вместо Нью-Йорка. Такое незначительное изменение вряд ли будет заметно при взлете – нос самолета сдвинется всего на несколько футов, – но когда оно будет масштабировано с учетом размеров США, полет завершится в сотне миль от первоначального пункта назначения³.

Аналогичным образом небольшое изменение ежедневных привычек может направить жизнь в совсем другом направлении. Результат выбора в пользу совершенствования или ухудшения на 1 % кажется незначительным в данный момент времени, однако в долгосрочном периоде, сопоставимом с жизнью человека, совокупность таких ситуаций выбора определяет разницу между тем, кто вы есть в данный момент времени, и тем, кем вы могли бы быть. Успех – продукт ежедневных привычек, а не масштабных изменений, совершаемых один раз в жизни.

Исходя из этого, не очень важно, насколько вы успешны или неуспешны в данный момент. Самое важное – это то, насколько привычки способны привести вас на путь успеха. Вы должны в гораздо большей степени беспокоиться о траектории развития, а не о достигнутых на данный момент результатах. Если вы миллионер, но при этом ваши ежемесячные траты превышают доходы, то вы находитесь на неправильной траектории развития. Если ваши привычки тратить деньги не изменятся, вы придете к плохому результату. И наоборот, если вы изменитесь и начнете каждый месяц экономить даже небольшую сумму, то встанете на путь, который приведет к финансовой свободе, даже если вы будете двигаться медленнее, чем хотелось бы.

Достижения представляют собой отложенную проекцию привычек. Ваше финансовое состояние – результат привычек в отношении денег. Ваш вес – результат пищевых привычек. Ваши знания – результат привычек в отношении обучения. Беспорядок и хаос в доме – результат привычек в отношении уборки. Вы получаете то, что регулярно повторяете.

Если вы хотите предсказать, к чему придете в конце жизни, вам достаточно лишь проследить траекторию крошечных достижений и крошечных потерь – и вы увидите, в какую картину сложатся ваши ежедневные привычки через десять или двадцать лет. Вы каждый месяц тратите меньше, чем зарабатываете? Посещаете спортзал каждую неделю? Читаете книги и узнаете что-то новое каждый день? Эти крошечные сражения с самим собой определяют ваше будущее «я».

Время увеличивает разрыв между успехом и провалом. Оно многократно увеличивает те результаты, к которым вы прикладываете усилия. Хорошие привычки делают время союзником. Плохие привычки делают его врагом.

Привычки – это обоюдоострый меч. Плохие привычки могут привести к деградации и упадку так же легко, как хорошие привычки могут способствовать развитию; именно поэтому

³ Я поднапрягся и действительно сделал необходимые расчеты. Вашингтон расположен на расстоянии примерно 362 км от Нью-Йорка. Предположим, что вы летите на Boeing-747 или Airbus A380 и меняете курс на 3,5° на вылете из Лос-Анджелеса. Это изменение приводит к тому, что нос самолета отклоняется от первоначального направления на 2–2,5 метра. Незначительное отклонение может привести к весьма существенному изменению места назначения.

внимание к деталям является критически важным. Вы должны понимать, как работают привычки и как вы можете управлять ими для собственного процветания; это поможет избежать опасной стороны лезвия этого «меча».

Таблица 1. Привычки могут работать на вас или против вас

Позитивное воздействие	Негативное воздействие
<p>Продуктивность накапливается. Выполнение одной дополнительной задачи является не большим достижением в конкретный день, но в рамках всей карьеры это достижение имеет гораздо больший вес. Эффект от автоматизации рутинной задачи или овладения новым навыком может оказаться еще более значительным. Чем больше задач вы можете выполнить, не задумываясь, тем больше у вас свободы для того, чтобы сконцентрироваться на других сферах</p>	<p>Стресс накапливается. Недовольство от задержки в пробке. Тяжесть родительских обязанностей. Беспокойство о том, как свести концы с концами. Переживания из-за повышенного кровяного давления. Взятые по отдельности, все эти хорошо знакомые нам причины стресса поддаются воздействию и нейтрализации. Но если связанные с ними переживания длятся годами, небольшие стрессы могут привести к серьезным проблемам со здоровьем</p>
<p>Знания накапливаются. Изучение новой идеи не сделает вас гением, но интерес к саморазвитию и обучению на протяжении всей жизни может привести к серьезным трансформациям. Кроме того, каждая книга, которую вы читаете, не только учит чему-то новому, но и позволяет вам посмотреть на хорошо знакомые вещи с других точек зрения. Как говорит Уоррен Баффет, «именно так работает знание. Оно наслаивается, как сложные проценты»</p>	<p>Негативные мысли накапливаются. Чем больше вы думаете о себе как о никчемном, глупом или безобразном человеке, тем больше привыкаете интерпретировать жизнь и окружающий мир именно таким образом. Вы попадаете в ловушку этих мыслей. Все вышесказанное относится и к тому, каким образом вы думаете о других. Если вы привыкнете воспринимать окружающих как злых, нечестных или эгоистичных людей, вы вскоре начнете видеть эти качества в каждом человеке</p>

Позитивное воздействие	Негативное воздействие
Отношения накапливаются. Люди отражают ваше поведение и поступки, и они возвращаются к вам. Чем больше вы помогаете другим, тем больше другие будут стремиться помочь вам. Если вы будете вести себя более дружелюбно в процессе общения с окружающими, со временем сможете создать широкую и мощную сеть контактов и связей	Агрессия накапливается. Мятелжи, протесты, массовые выступления редко являются результатами одного-единственного события. И наоборот, целая серия микроагрессий и ежедневные обострения медленно накапливаются до тех пор, пока какое-то событие не становится последней каплей, после чего насилие начинает распространяться подобно природному пожару

Как на самом деле выглядит прогресс

Представьте, что перед вами на столе лежит кубик льда. В комнате холодно, и у вас из рта идет пар. Температура воздуха минус 4° по Цельсию. Постепенно температура в комнате начинает повышаться.

Минус 3,5.

Минус 2,5.

Минус 2.

Кубик льда по-прежнему на столе перед вами.

Минус 1,5.

Минус 1.

Минус 0,5.

Пока никаких изменений не произошло.

Затем температура повышается до 0. Лед начинает таять. Шаг в полградуса, который внешне ничем не отличался от всех предыдущих шагов, спровоцировал масштабные изменения.

Масштабные изменения часто становятся результатами многократных действий, которые помогают накопить потенциал для осуществления прорыва. Этот принцип действует повсеместно. Раковые клетки 80 % своей жизни не поддаются обнаружению, а затем захватывают весь организм за считанные месяцы. Бамбук практически незаметен в первые пять лет, потому что он формирует масштабную корневую систему под землей, прежде чем достигает высоты двадцати двух метров в течение шести недель.

Аналогичным образом привычки часто кажутся незаметными до того, как вы достигаете критической точки и переходите на новый уровень своей жизни. На ранних этапах выполнения любой задачи вы часто попадаете в «Долину разочарования». Вы ожидаете, что достигнете прогресса по линейному принципу, поэтому для вас становится большим разочарованием то, какими безрезультатными оказываются изменения в первые дни, недели и даже месяцы. У вас складывается ощущение, что вы вообще никуда не двигаетесь. На самом деле это признак любого процесса, связанного с накоплением того или иного результата: самые масштабные результаты производят отложенный эффект.

Это является одной из корневых причин того, что формирование долгосрочных привычек вызывает серьезные сложности. Люди совершают некоторое количество небольших изменений, но не видят осязаемого результата и решают прекратить эксперимент. Например, вы думаете: «Я бегаю каждый день в течение недели, но почему не вижу никаких изменений в своем теле?» В какой-то момент эти мысли побеждают, поскольку очень просто отказаться от хороших привычек в пользу плохих. Но для того чтобы привести к существенным изменениям, привычки должны существовать в течение достаточно длительного времени – тогда вы сможете преодолеть это плато, которое я назвал Плато скрытого потенциала.

Если вам придется бороться с собой для того, чтобы сформировать хорошую привычку или искоренить плохую, это будет означать, что вы потеряли способность к самосовершенствованию. Часто это связано с тем, что вы еще не пересекли Плато скрытого потенциала. Жалобы на то, что вы не добились успеха, несмотря на напряженную работу, подобны переживаниям по поводу того, что кубик льда не тает при температуре от двадцати пяти до тридцати одного градуса. Ваша напряженная работа не напрасна; она постепенно накапливается. Все изменения станут заметны после достижения температуры тридцать два градуса.

Когда вы, наконец, преодолеете Плато скрытого потенциала, окружающие будут говорить о вашем мгновенном успехе. Дело в том, что со стороны заметны только бросающиеся в глаза события, но никак не все предварительные действия. Однако вы хорошо знаете, что сегодняшний скачок – результат работы, которую вы выполняли в течение долгого времени, когда окружающим казалось, что вы не делаете ничего.

Это своего рода аналог тектонического давления, но в применении к человеку. Две тектонические плиты могут соприкасаться в течение миллионов лет, их края будут двигаться и задевать друг друга, при этом их давление друг на друга будет постепенно нарастать. Затем в один прекрасный день плиты снова сдвинутся относительно друг друга, как они делали это на протяжении веков, но в этот раз давление станет слишком сильным. В этом случае произойдет землетрясение. Процесс изменений может занять годы – до того момента, как все произойдет практически в один момент.

Мастерство требует терпения. «Сан-Антонио Сперс», одна из самых успешных команд Национальной баскетбольной ассоциации, в своей раздевалке поместила цитату сторонника социальных реформ Якоба Рииса: «Когда кажется, что уже ничто не может мне помочь, я иду и смотрю на каменотеса, который бьет по своему камню сотни раз, и ни одной трещины не появляется на его поверхности. Но когда сто первый удар раскалывает его надвое, я понимаю, что не последний удар разбил этот камень, а все те, что были до него».

Все великие события начинаются с малого. Началом каждой привычки является единичное, незначительное решение. Но когда это решение повторяется снова и снова, привычка разрастается, подобно дереву. Ее корни разветвляются, а побеги растут. Задачу по искоренению плохой привычки можно сравнить с необходимостью выкорчевать мощный дуб, который находится внутри нас. А задача по формированию хорошей привычки сравнима с выращиванием изысканного цветка, который расцветает за один день.

Но что является определяющим фактором для того, чтобы мы достаточно долгое время придерживались одной привычки, чтобы преодолеть Плато скрытого потенциала и перейти на новый уровень? Что заставляет одних людей скатываться назад, к нежелательным привычкам, а других – наслаждаться накопленным эффектом от хороших привычек?

ПЛАТО СКРЫТОГО ПОТЕНЦИАЛА



Рис. 2. Мы часто ожидаем, что прогресс будет линейным. Как минимум мы надеемся на то, что он будет быстрым. Однако в действительности наши усилия часто дают отложенный эффект. Нередко для того, чтобы мы увидели истинную ценность нашей предварительной работы, требуются месяцы или годы. Именно по этой причине мы часто попадаем в Долину разочарования, когда чувствуем себя обескураженными после нескольких недель или месяцев напряженной работы без какого-либо видимого результата. Однако эта работа не напрасна. Эффект накапливается постепенно. Остается не так много времени до того момента, когда вся важность и ценность предшествующих усилий станет очевидна.

Забудьте о целях и сфокусируйтесь на системе

Известная истина гласит, что наилучшим способом добиться того, к чему мы стремимся в жизни — улучшение физической формы, построение успешного бизнеса, построение позитивного мышления и сокращение переживаний, возможность проводить больше времени с друзьями, — является постановка четких и достижимых целей.

В течение многих лет я таким же образом формировал привычки. Каждая из них была целью, которой было необходимо достичь. Я ставил себе цели относительно оценок, которые хотел получить в школе, веса, который хотел поднять в спортзале, относительно доходов, которые хотел получить от бизнеса. Некоторых из них я достиг, но по многим потерпел поражение. В конце концов я начал понимать, что мои результаты имеют очень мало общего с целями, которые я ставил перед собой, но очень сильно связаны с системой, которой я следую.

В чем заключается различие между системой и целями? Впервые я осознал эту разницу благодаря Скотту Адамсу, карикатуристу, автору комикса о Дилберте. Цели связаны с результатами, которых вы хотите достичь. Системы связаны с процессами, которые ведут к этим результатам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.