

# ЗМІСТ

Вступ. Зміни *можуть бути простими* (і веселими)..... 9

## Розділ 1

Елементи дії

33

---

## Розділ 2

Мотивація – увага  
на ретельний відбір

65

---

## Розділ 3

Здатність – сила  
у простоті

107

---

## Розділ 4

Поштовхи – сила  
послідовності

145

---

## Розділ 5

Емоції створюють  
звички

191

---

## Розділ 6

Від крихітних звичок  
до трансформації

243

---

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## **Розділ 7**

Розплутати погані  
звички: системне  
рішення

295

## **Розділ 8**

Як ми змінюємося  
разом

343

---

Висновки. Маленькі кроки, які змінюють життя....	396
Подяки .....	411
Додатки .....	417
Про автора .....	463

Чудовим людям, які надихнули мене  
на дослідження

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ВСТУП

## Зміни можуть бути простими (і веселими)

Маленьке означає потужне.

Принаймні коли йдеться про зміни.

За останніх 20 років я з'ясував, що майже кожен щось та й хоче змінити: споживати більше здорової їжі, схуднути, більше займатися спортом, уникати чинників стресу, міцніше спати. Ми хочемо бути кращими батьками і партнерами. Прагнемо бути продуктивнішими і креативнішими. Проте тривожний рівень ожиріння, стресу і проблем зі сном, про що пишуть ЗМІ і в чому я сам пересвідчився під час лабораторних досліджень у Стенфорді, — вказує на прикру прірву між тим, чого люди бажають, і тим, що вони насправді роблять. Невідповідність між *хочу* і *роблю* — причина багато чого, проте люди нарікають переважно саме на те, що ця невідповідність взагалі існує. Культурне повідомлення «Це ти у всьому винен! Тобі треба більше займатися спортом, але ти цього не робиш. Ганьба тобі!» сприймається як абсолютна істина.

Я тут для того, щоби сказати вам: ви в цьому не винні.

А ще створення позитивних змін — це не так складно, як ви вважаєте.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Надто довго міфи, хибні ідеї і ненаукові поради, хоча й створені із найліпшими намірами, ведуть вас до провалу. Якщо раніше ви пробували щось змінити, однак нічого з цього не виходило, то, звісно, напрошувався висновок, що зміни — то складно або що ви приречені на провал, бо вам бракує мотивації. Ані перше, ані друге не відповідає правді. Проблема у самому підході, а не у вас. Погляньте на це так: якби ви, скажімо, намагалися зібрати шафу за відсутності важливих деталей і ще й користувалися неправильною інструкцією, то впали б у розпач. Та ви, звісно, не звинувачували б себе за це. У всьому був би винен виробник. Коли йдеться про невдалі спроби змін, ми майже ніколи не звинувачуємо «виробника». Лише себе.

Коли наші результати не відповідають нашим очікуванням, то на сцену виходить наш внутрішній критик. Багато хто вірить, що якщо нам не вдається бути більш продуктивними, схуднути чи регулярно займатися спортом, то з нами точно щось не так. Якби ж то тільки ми були ліпшими, нам все і завжди вдавалося б. Якби ж то ми дотримувались інструкцій чи обіцянок самим собі, то успіх не забарився б. Нам просто треба зібрати волю в кулак і більше старатися. Чи не так?

Ні. Вибачайте. Не так!

Проблема не в нас.

Наш підхід — оце проблема. Це *методологічний* недолік, а не *особистий*.

Розвиток звичок і створення позитивних змін *можуть* бути простими, якщо ви обираєте правильний підхід; систему, яка заснована на тому, як психологія людини справді працює; процес, який робить зміни простішими; інструменти, які не спираються на здогадки і хибні принципи.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Популярні погляди на формування звичок і змін спрямовані на наші імпульси, щоб встановити не-реальні очікування. Ми знаємо, що звички мають значення; нам просто треба більше хороших звичок і менше поганих. Нам, однак, важко даються зміни. Ми вважаємо, що проблема в нас. Усі мої дослідження і практичний досвід свідчать, що це абсолютно неправильне налаштування. Щоб створити звички і змінити свою поведінку, вам треба пам'ятати три правила.

- + Перестаньте картати себе.
- + Проаналізуйте свої прагнення і розподіліть їх на покрокові дії.
- + Сприймайте помилки як відкриття і використовуйте їх для прогресу.

Це може здатися неприродним. Знаю, не всім це дається легко. Самокритика — окрема звичка. У декого звинувачення себе — стандартне налаштування свідомості, наче їхати на санчатах накатаним схилом.

Якщо почнете дотримуватися *крихітних звичок*, то оберете інший шлях. А сніг покриє гладенькі схили самокритики. Новий шлях перетвориться на стандартну опцію. Це станеться швидко, бо із *маленькими звичками* ви змінюватиметеся за допомогою позитивних відчуттів. Цей процес не потребує від вас великої сили волі, не загрожує покараннями, нагород теж не варто очікувати. Говорити про чарівну кількість днів для формування звички так само марно. Зазначені підходи не ґрунтуються на тому, як насправді працюють звички, а тому їх не можна вважати надійними методиками змін. Окрім того, вони часто викликають негативні емоції.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Ця книжка каже «прощай» усім тривогам, що супроводжують зміни, і — що важливіше — показує, як легко і з усмішкою можна подолати прірву (хай яку велику) між тим, хто ви є зараз, і тим, ким бажаєте стати. Книжка «Крихітні звички» стане вашим провідником на шляху відмови від традиційного підходу до змін і прийняття абсолютно нового способу мислення.

Система, про яку я розповім, — це не якісь мої здогадки. Я перевіряв її на понад 40 тисячах людей протягом років досліджень і вдосконалень. Я знаю, що метод «Крихітні звички» працює, бо особисто наставляв цих людей і тижднів за тижнем збирав дані. Цей метод змінює хибні ідеї на доведені принципи, а «залізні способи» — на процес. Ви візьмете для користування те, що й співзасновник *Instagram*, мій колишній студент, який вивчав людську поведінку, а згодом використав для створення передового додатка; ви ж використаєте ці знання для того, щоби запровадити зміни у своє життя — і житті інших. І найголовніше — вам буде весело. Щойно ви позбудетеся забобонів, зміна поведінки стане вашою захопливою подорожжю до самопізнання. Коли ви почитаете реальні історії з життя, дослідницький дух втручає вам стежку до успіху.

## Формування поведінки

Вітаємо в опції «Формування поведінки»! Це моя комплексна система неупередженого підходу до сприйняття людської поведінки і створення простих способів змінити власне життя. Моя рання робота із підходом до формування поведінки допомогла новаторам створити продукти, які мільйони людей щодня використовують для того, щоби зміцнити здоров'я, заощадити гроші, ліпше водити машину і ще багато іншого. По-

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

бачивши, як ці методи успішно працюють у бізнесі, я вирішив звернути увагу на особисте: як нам змінити власну поведінку? Я зосередився на особистих змінах, яких люди прагнуть досягти. А коли поглянув на себе в дзеркало, побачив, що теж маю над чим попрацювати. Я вирішив зробити те, що кожен затятий науковець робив раз чи двічі — поставив експеримент на собі.

Я пометитував над діями і звичками, які хотів би запровадити у своє життя. Доводилося мені робити дивакуваті речі, які потім перетворювалися на дуже успішні звички, наприклад, щоразу двічі відтискався, коли сходив у туалет. Водночас робив, здавалося б, раціональні речі, які, однак, закінчилися провалом, як-от щодня з'їдав один апельсин на обід. Щоразу, коли щось не спрацьовувало, я повертався до своїх моделей і ретельно аналізував усе. Фіксував шаблони, закономірності, а також прислухався до своєї інтуїції. Траплялося, що звертав не туди, тож доводилося повторювати все знову і знову.

І хоча я фахівець із дослідження поведінки, мені довелося навчитися формувати звички у своєму житті. Це не було чимось очевидним або природним для мене, а скоріш цілеспрямованим процесом. Та практика допомогла мені перетворити слабкі сторони на сильні, і ось шість місяців потому я суттєво змінив своє життя: скинув десять кілограмів і став почуватися здоровішим і дужчим. Мої ефективність і продуктивність були високими, як ніколи. Я почав їсти яйця зі шпинатом на сніданок, цвітну капусту з гірчицею на післяобідній перекус, а їжу, яка не давала мені жодної користі, викинув із раціону. Тепер я починав кожен день із серії звичок, що бадьорили мене, і (ре)організував своє життя й оточення так, щоби спати ліпше. З'ясувавши це за допомогою спроб і помилок, я зрозумів, що моя здатність до змін зростала, як і кураж від змін. Коли

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



я сформував десятки нових звичок — переважно крихітних, — разом вони дали трансформацію. Підтримувати їх усі не було непосильним завданням. Такий шлях до змін здавався природним і на диво веселим.

Я був у захваті від таких результатів, тому 2011 року почав навчати моїх методів. Моє дослідження показало: такий підхід спрацював для інших людей і змінив їхні життя. На моє здивування і щастя, те, що почалось як ексцентричне самодослідження формування поведінки, стало підтвердженням методом під назвою «Крихітні звички — найшвидший і найлегший шлях до особистих перетворень».

Перш ніж продовжити, дозвольте дещо пояснити: для зміни поведінки самої лише інформації недостатньо. Це помилка, якої багато хто припускається, навіть професіонали із найліпшими намірами. Існує таке припущення: якщо ми дамо людям правильну інформацію, то це змінить їхнє ставлення, а отже, і їхню поведінку. Я називаю це *хибою інформації і дії*. Багато продуктів і програм, — і професіоналів із найліпшими намірами, — спрямовані на те, щоб дати людям освіту, яка зумовить зміни. На професійних конференціях частенько проголошують: «Якби ж то люди знали факти, вони змінилися б!».

Якщо озирнетесь на свій досвід, переконаєтеся, що сама лише інформація не змінювала вашого життя. І це точно не ваша провина.

Ще під час мого дослідження формування звичок 2009 року я з'ясував, що існують лише три речі, які ведуть до якісних змін: отримання прозріння, зміна оточення і поступова зміна звичок. Отримати прозріння (або влаштувати його для інших) дуже важко і, найімовірніше, неможливо. Тому цей варіант варто відкинути, якщо не володієте чарівними здібностями (я їх не маю). Та є й хороша новина: два інші варіанти можуть привести

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

до якісних змін, якщо слідувати правильній програмі, а *крихітні звички* пропонують нам новий спосіб використати силу оточення і маленьких кроків собі на користь.

Формування позитивних звичок — хороший початок, а формування *крихітних позитивних змін* — шлях до розвитку більших. Щойно ви збагнете, як працюють крихітні звички — і чому вони працюють, — зможете впроваджувати великі одноразові зміни. Ви зможете руйнувати небажані звички, зможете дорости до великомасштабних дій, як-от пробігти марафон.

Я допоможу вам прожити різноманітні сценарії зміни поведінки, які можуть трапитися у вашому житті.

Суть системи *крихітних звичок* така: візьміть звичку, яку хочете сформувати, створіть її маленьку версію, знайдіть для неї підходяще місце у своєму житті й сприяйте її розвитку. Якщо бажаєте довгострокових змін, то ліпше почати із малого. Ось чому.

### МАЛЕНЬКЕ – ЦЕ ШВИДКО

Час. Його завжди замало, і нам постійно треба його якнайбільше. Ми їмо розм'яклі гамбургери в машині і проводимо конференц-зв'язки на пляжі, поки наші діти бавляться у воді, — нам так не вистачає часу на все. Такий ритм життя зумовлює відчуття нестачі часу, — ми вважаємо, що ніколи не матимемо його достатньо, тому й говоримо змінам «ні», бо відчуваємо, що вільних годин для формування позитивних звичок завжди бракуватиме. Півгодини спортивних вправ на день? Готувати корисну вечерю щодня? Кожного дня вносити записи у щоденник вдячності? Та забудьте про це. Усім. Бракує. Часу. На. Це.

Ви можете картати себе і спонукати до змін. А можете полегшити собі життя.

Почніть із малого.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)