

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

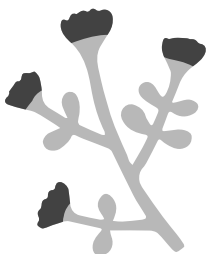
БЛАГОДАРНОСТИ

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?

**О**твет 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.



## *тежше 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*