

СЕРГЕЙ ИНЕВ

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ «СИЛА
ПРИВЫЧКИ. ПОЧЕМУ
МЫ ЖИВЕМ И
РАБОТАЕМ ИМЕННО
ТАК, А НЕ ИНАЧЕ»

Сергей Инев
Краткое содержание
«Сила привычки. Почему
мы живем и работаем
именно так, а не иначе»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358870
diakov.net; 2016*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Вы хотите изменить свою судьбу? Один из способов сделать это – отказаться от вредных привычек и наработать полезные. В своей книге Чарльз Дахигг использовал последние данные научных исследований, связанные с работой мозга. И на их основании он показал, когда, как и по какой схеме мозг человека начинает работать на автомате, то есть вырабатывает привычку.

Книга поможет вам увидеть свои привычки и понять, как они образуются. В результате вы почувствуете себя хозяином

собственной жизни. Осознав привычку, вы сможете легко удержаться от обычной реакции или изменить механическое действие, направив его в нужном направлении. И наконец, вы сможете создать новую привычку, которая изменит вашу жизнь.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

По материалам книги Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. Чарлз Дахигг

Автор краткого обзора: *Сергей Инев*

Вы хотите изменить свою судьбу? Один из способов сделать это – отказаться от вредных привычек и наработать полезные. В своей книге Чарльз Дахигг использовал последние данные научных исследований, связанные с работой мозга. И на их основании он показал, когда, как и по какой схеме мозг человека начинает работать на автомате, то есть вырабатывает привычку.

Книга поможет вам увидеть свои привычки и понять, как они образуются. В результате вы почувствуете себя хозяином собственной жизни. Осознав привычку, вы сможете легко удержаться от обычной реакции или изменить механическое действие, направив его в нужном направлении. И наконец, вы сможете создать новую привычку, которая изменит вашу жизнь.

Почему большинство ежедневных действий – это привычки

«Что вы сделали первым делом, проснувшись сегодня утром? – задает вопрос Чарльз Дахигг. – Поскакали в душ, проверили электронную почту или схватили пончик на кухне? Почистили зубы до или после того, как вытерлись насухо после душа? Надели первым левый ботинок или правый? Что сказали детям, выходя из дома? Какой дорогой ехали на работу? Сев за рабочий стол, занялись электронной почтой, беседой с коллегой или судорожно взялись писать распорядок дня на сегодня? Салат или гамбургер на обед? Вернувшись домой, вы надели кроссовки и отправились на пробежку или налили вина и уселись ужинать перед телевизором?»

Понаблюдайте за собой. И возможно, вы удивитесь. Большинство наших действий – это не ваш выбор и не результат продуманных решений. Все это привычки. Каждая из них может быть совсем маленькой и незаметной. Но со временем они все вместе оказывают огромное влияние на наше здоровье, продуктивность, финансы и счастье.

Как крысы помогли ученым увидеть принцип работы привычек

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.