

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ЧАРЛЬЗ ДАХИГГ

СИЛА

ПРИВЫЧКИ



ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЕМ  
И РАБОТАЕМ ИМЕННО ТАК,  
А НЕ ИНАЧЕ



MYBOOK

Краткое содержание

Светлана Хатемкина

**Краткое содержание «Сила  
привычки. Почему мы живем и  
работаем именно так, а не иначе»**

«MyBook»

## **Хатемкина С.**

Краткое содержание «Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе» / С. Хатемкина — «MyBook», — (Краткое содержание)

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 когда-нибудь задумывались, откуда берутся наши привычки? Мы способны влиять на них, или они управляют нами? Возможно ли раз и навсегда избавиться от пагубных пристрастий? Американский журналист и лауреат Пулитцеровской премии Чарльз Дахигг в своей книге «Власть привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе» дает ответы на эти вопросы. Автор рассказывает о механизмах формирования и работы привычек, объясняет, почему каждому из нас стоит заняться развитием силы воли и самодисциплины. Также он подробно рассматривает вопрос ответственности за те или иные действия, обусловленные подсознательными реакциями. Прочитав книгу, вы узнаете, что такое корпоративные привычки и как компании манипулируют своими клиентами, внимательно наблюдая за их предпочтениями. Чарльз Дахигг убежден: человек сильнее своих пристрастий. И планомерная работа над собой поможет справиться с любой зависимостью. Главное, понять, как именно она появилась, и чем ее заменить. Да, это сложно и требует усилий. Но нет ничего невозможного, если твердо знаешь, чего хочешь, и веришь в свои силы. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе»

© Хатемкина С.

© MyBook

# Содержание

Введение	6
Индивидуальные привычки	7
Петля привычки	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Власть привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе**

## **Введение**

Каждый человек – заложник своих привычек. Если верить известной поговорке, то привычка – наша вторая натура.

Чарльз Дахигг готов принять как данность тот факт, что привычка – это вторая натура. Его книга «Власть привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе» посвящена теме человеческих предпочтений. Автор убежден: привычки – результат нашего собственного выбора, который был сделан неоднократно и со временем доведен до автоматизма.

Привычки определяют не только путь конкретной личности, но и могут управлять огромными коллективами и даже обществом в целом.

В своей книге он подробно рассказывает о механизме становления привычек: сначала мы сами создаем их, а затем привычки вмешиваются в нашу жизнь.

Что вы узнаете, прочитав эту книгу:

1. Как выбраться из беличьего колеса и изменить свою «вторую натуру».
2. Как понять, зачем вам дана сила воли.
3. Как взять на себя ответственность за свой выбор.
4. Как успешные компании меняют стратегии, корректируя привычки наемных сотрудников.
5. Как фирмы манипулируют клиентами, формируя у них определенный образ мышления.

## **Индивидуальные привычки**

### **Петля привычки**

Человеческий мозг привык экономить свои усилия, поэтому все неоднократно повторяющиеся действия он превращает в привычку. Это дает ему возможность сберечь время, автоматизировав элементарные действия, из которых складывается наше повседневное поведение.

Петля привычки состоит из трех звеньев:

1. Получение сигнала.
2. Выполнение действия.
3. Награда.

Этот механизм работает следующим образом: мозг считывает определенный физический, умственный или эмоциональный посыл, включающий соответствующие навыки, и дает сигнал к действию. Когда действие выполнено, срабатывает эффект награды, и мозг запоминает последовательность манипуляций, которые со временем становятся для нас привычными.

Действия, зафиксированные структурами базального ядра, со временем не исчезают. Они могут очень долго никак себя не проявлять из-за отсутствия подходящих внешних факторов, но продолжают ждать своего часа. Поэтому, например, нам не приходится каждый раз заново учиться кататься на велосипеде после длительного перерыва, и это, несомненно, положительный момент. Но есть и обратная сторона медали: пагубные гастрономические пристрастия и курение тоже «хранятся» в этом отделе мозга, и также легко вылезают на поверхность.

## **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.