

Д Ж Е Н С И Н С Е Р О

АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES

НИ
ЗЯ*

* Вселенская мудрость, которая гласит:
откажись от пагубных слабостей, обрети
силу духа и стань хозяином своей судьбы

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРОВ
**НИ СЫ,
НЕ НОЙ,
НЕ ТУПИ**

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Джен Синсеро

**НИ ЗЯ. Откажись от пагубных
слабостей, обрети силу духа и
стань хозяином своей судьбы**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.92
ББК 88.53

Синсеро Д.

НИ ЗЯ. Откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа
и стань хозяином своей судьбы / Д. Синсеро — «Эксмо»,
2020 — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет)

ISBN 978-5-04-119789-6

Любовь к луковым кольцам и жареному мясу не помешала Джен Синсеро написать одну из самых гениальных книг про привычки. Можно долго пытаться, но так и не научиться вставать в пять утра, делать зарядку и использовать зубную нить. Однако феноменальный талант автора этой книги запускает мощный трансформационный процесс: вы сами не замечаете, как начинают меняться ваши ежедневные действия и мысли. Эта книга — 21-дневный марафон по замене плохих привычек хорошими. Он работает по принципу снежного кома: каждый день вы вводите новое для себя упражнение и продолжаете выполнять его до конца отведенного срока. В результате не только перестраиваете свою жизнь, но и получаете бешеный заряд энергии. А еще прекращаете ругать себя за маленькие слабости. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-119789-6

© Синсеро Д., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Джен Синсеро
НИ ЗЯ. Откажись от пагубных
слабостей, обрети силу духа и
стань хозяином своей судьбы

Посвящается Матери Земле

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Когда я впервые решила написать книгу о привычках, эта тема казалась совершенно естественным продолжением моей мотивационной серии. В первой книге «Ни Сы» я уже излагала очевидную истину: «Наши мысли становятся нашими словами, слова становятся убеждениями, убеждения становятся привычками, а привычки становятся нашей реальностью». Привычки – единственный фрагмент уравнения, в который я еще не погружалась с головой, и с нетерпением этого ждала. Ждала до тех пор, пока в моей голове не возникла вот такая беседа с самой собой:

Я: Привычки! Ну конечно! А что, ведь именно они и лепят нашу реальность! Как возьму, да как напишу книгу об этом.

Я, наслаждаясь горкой луковых колец через несколько дней после отказа от жареного: Так, и о чем же я напишу? О том, как купить абонемент в спортзал и ни разу им не воспользоваться? Или о том, как перестать ругаться как сапожник? А то мы сейчас как возьмем, да как напомним...

Я: О господи, это же чистая правда. У меня отстойные привычки. О чем я только думала? У меня же дисциплина как у трехлетнего ребенка!

Я принялась перечислять все причины, почему я неквалифицированна, неспособна и непригодна для написания этой книги. Как я пушу по ветру свой личный бренд, оскорблю читателей, и моему издателю не останется ничего, кроме как потребовать деньги назад. А потом я поняла: «Ой, смотри-ка, сейчас я с успехом следую кое-какой привычке – одной из самых противных человеческих привычек – концентрируюсь на негативе. Я намеренно забываю, что уже больше двадцати лет не притрагивалась к сигаретам, несмотря на то что курить люблю больше, чем общаться с людьми. А еще что очень тщательно чищу зубы, пью воду, благодарю, пишу, заправляю постель, медитирую и прихожу вовремя. И что в любой день предпочту рюкзак и высокогорную тропу вонючему спортзалу». Зато ругань и жареное – да, с руганью и жареным придется еще поработать.

Я завела этот разговор, потому что, если ты хоть сколько-то скептически относишься к своей способности следовать привычкам, хочу напомнить: у всех есть свои недостатки. И мы действительно можем делать все, что взбредет в голову (включая вещи, которые «как бы» взбрели нам в голову в прошлом). И что мы все склонны недооценивать себя и концентрироваться на неудачах вместо того, чтобы праздновать победы.

Даже люди, достигшие головокружительного успеха, признают: иногда они покорно поддаются негативу и ощущению неадекватности.

Я слышала, как кто-то из них сказал, что время от времени забывает, как сильно любит свое дело. Он игнорирует овации восхищенного зала и хвалебные отзывы со всех сторон, а вместо этого концентрирует все свое внимание на одном вонючем хейтере из Инстаграма. Вручает ему мегафон и позволяет его мнению заглушить рев довольной толпы.

Чтобы научиться мыслить в мощном позитивном ключе, который нужен для формирования привычек, требуется сохранять осознанность, переключать фокус своего внимания, едва начинаешь ныть, и намеренно думать так, как нужно, чтобы попасть туда, куда ты идешь, и стать тем, кем ты хочешь стать. Когда дело доходит до создания крутых привычек и отказа от отстойных, умение постоянно концентрироваться на том, кем ты становишься, *не думая о том, где ты сейчас/кто ты сейчас*, – это твоя главная сила.

В пику распространенному мнению, привычки больше связаны с тем, кто ты есть, чем с тем, что ты делаешь.

У нас не получается сформировать полезные привычки, или, наоборот, мы не можем навсегда отказаться от привычек, которые нам не нравятся, в основном потому, что концентрируемся только на делах – хотя они, конечно, тоже важны. Эмоционально и мысленно мы не участвуем в процессе, а ведь это намного важнее. Поэтому, когда новым привычкам становится сложно и скучно следовать (а это происходит всегда, ведь одно и то же действие приходится повторять по триста раз), мы бросаем их в пользу чего-то попроще. Или попривычнее. Или того, что дает моментальное удовлетворение. Или того, что очень вкусно с кетчупом.

Например, ты снова и снова пытаешься избавиться от привычки тратить больше, чем можешь себе позволить. Ты хорошо зарабатываешь, с каждой полочки откладываешь часть на кредитку, еще немного – на сберегательный счет и каждый месяц тщательно расписываешь бюджет. А потом, несмотря на скрупулезное планирование, почему-то куда-то едешь, изучаешь мебель на распродаже, радостно кричишь в баре «Я угощаю!». В мгновение ока на сберегательном счете вешается мышь, и тебе снова приходится просить пощады у коллектора Патрика по телефону. Вполне возможно, что глубоко внутри ты боишься перестать тратить деньги, потому что пытаешься заполнить эмоциональную пустоту вещами и переживаниями. Или, может быть, ты вырос в семье транжир и подсознательно боишься, что они тебя осудят и/или бросят, если ты нарушишь семейную традицию и приведешь свои финансы в порядок. Для создания хороших привычек крайне важно увидеть весь пирог целиком – свою голову, сердце и руки. Иначе ты бросишь медитировать, снова начнешь грызть ногти, а твое ровное и трезвое спокойствие на очередной пассивно-агрессивной семейной сходке превратится в: «Так, с меня хватит. Кто хочет поиграть в “Правду или действие” с текилой?»

Я надеюсь, что эта книга подарит тебе новый взгляд на проверенные процессы формирования привычек и поможет свергнуть любые препятствия, перед которыми ты пасовал в прошлом. Я также надеюсь, что она сделает создание и уничтожение привычек проще, сжав этот с виду сложный процесс и сведя его к элементарным упражнениям, которые можно делать по чуть-чуть каждый день. Я хочу, чтобы ты приступил к делу и выяснил, какие инструменты лучше всего подходят для достижения реального результата – доселе невиданного – и закрепления его надолго.

Я коуч, а не ученый. Мне хочется тебя просветить, но я первая буду в слезах и соплях, когда твоя мечта исполнится.

Видишь? Видишь этот черный пояс, который ты только что выбил крутым приемом карате? ТЫ САМ справился. Поддержи-ка мою закуску. Мне надо это сфоткать.

Я начну с краткого объяснения того, что такое привычки и как они работают. Я помогу тебе осознать, какие привычки у тебя уже есть (хорошие, плохие и злые), и разобраться, от каких нужно избавиться, какие ты хочешь завести и кем тебе нужно стать, чтобы все это получилось. Я также научу тебя устанавливать крепкие границы. Ты должен будешь оповестить свое племя и себя самого о том, что твои потребности сейчас на первом месте, что ты создаешь пространство – эмоциональное и физическое – для своего полного расцвета. И да, такая расстановка границ – это твоя новая привычка. Не удивляйся негодующим воплям и протестам всех тех, кого ты выпнешь в первую очередь.

Как только мы подключим твое сердце и голову, я помогу тебе выбрать одну конкретную привычку, над которой ты будешь работать до конца книги. Я проведу тебя через крутой процесс, состоящий из 21 ступени, чтобы либо закрепить новую привычку, либо навсегда избавиться от старой – по твоему выбору. В идеале ты будешь выполнять задания пошагово, день за днем на протяжении трех недель, чтобы не перенапрячься, не заскучать и дать привычке время на закрепление. Я хочу, чтобы ты пустился вскачь и начал превращаться в человека, которым стремишься стать, пока читаешь эту книгу, вместо того чтобы стать тем, кто очень

много узнал о привычках. Или усвоил научную подоплеку этих самых привычек. Или заснул с книгой о привычках на лице.

Пожалуйста, заведи чистый блокнот и посвети его исключительно нашей работе (никаких списков покупок). Начни развивать новую привычку с чистого листа, концентрируясь на потрясающей новой жизни, которая тебя ждет. Не позволяй неудачам прошлого затоптать твою уверенность в себе. Ты не просто *можешь* стать тем, кем хочешь. Тебе *суждено* превратиться в эту улучшенную версию себя, иначе у тебя изначально не появилось бы такое желание и ты бы совершенно точно не стал тратить свое время на эту книгу. Поверь, что в каждом новом дне содержится тьма возможностей, и помни:

У тебя есть невероятная способность каждую секунду делать выбор, который полностью изменит твои привычки и твою реальность – либо сразу, либо постепенно.

Делать крутой выбор, который может поменять всю твою жизнь – это просто привычка. Привычка, которую ты уже начинаешь осваивать.

ОТОРВИ ЖОПУ И ПРИВЕДИ СЕБЯ В ФОРМУ, ДЖУЛИ, 60 ЛЕТ

Доктор предупредил, что у меня вот-вот разовьется диабет 2-го типа, поэтому мне нужно начать больше двигаться и попытаться сбросить вес. Мне не понравилась идея всю жизнь сидеть на лекарствах, а еще мне не нравилось таскать на себе 5–7 лишних килограммов. Поэтому я решила, что и в дождь, и в зной смогу заниматься по утрам перед работой пятнадцатиминутной зарядкой на коврике для йоги у себя в гостиной. Разве трудно пойти на это ради собственного здоровья?

Я нашла шикарный онлайн-воркаут, который сочетал в себе йогу, растяжку, силовую тренировку и кардио. Каждое утро я вытаскивала коврик для йоги из шкафа и обнаруживала, что растяжка и простые йоговские движения так меня бодрят, что я могу сделать что-нибудь еще. Я выполняла кое-какие силовые упражнения с собственным весом и думала: «Господи, если бы я весила меньше, мне было бы легче отжаться от коврика».

Три отжимания превратились в пять, потом в десять, и теперь я каждый день занимаюсь в среднем по полчаса. Начав это делать, я сразу стала лучше относиться к себе.

Радость маленьких успехов будет толкать тебя к полной победе.

Я чувствовала себя сильнее. Это дало мне мотивацию, и теперь я стремлюсь делать зарядку как минимум пять дней в неделю.

В то же время я записалась в онлайн-программу здорового питания, где мне рассказали о психологии пищевого поведения и показали, как изменить привычки, которые всю жизнь были со мной. Это было настоящее озарение. Разница между «бездумным» и «осознанным» питанием была огромной. Я научилась смотреть на то, что я ем, а не в телик, делать паузу перед каждым кусочком и стараться по-настоящему ощутить вкус съеденного, а не просто закидывать еду в топку. Я также научилась оценивать степень своего голода. Когда мне хотелось чего-нибудь съесть, я спрашивала себя: «Я правда голодна, или мне просто скучно, тяжело, грустно или нервно?» Еще одна рекомендация была – не ждать, пока я проголодаюсь до критического уровня по моей шкале, потому что в этом состоянии просто хватаешь что угодно в торговом автомате или жуешь лежалые пончики с утреннего совещания. Я узнала и другие стратегии и приемы. Очень важно оказалось всегда держать в сумке, дома и на работе полезные и вкусные перекусы. Если планируешь поужинать в ресторане, зайди заранее на сайт, изучи меню и выбери, что из их блюд тебе подойдет. Иначе ты согласишься, что берут все остальные, и переберешь калорий.

Другая большая перемена в моем поведении заключалась в том, что я начала осознанно следить и записывать все, что ела каждый день. Еще я каждый день взвешивалась. Звучит ужасно, зато помогло. С тех пор прошло два года, и я похудела на 7 килограммов (медленно, ну и пусть), но самое главное, я не набрала их обратно. Я продолжаю взвешиваться каждый день и следить за питанием. Я знаю, что мне это помогает. Конечно, бывают дни, когда я ем больше калорий, чем положено, но я не расстраиваюсь. Просто корректирую питание на завтра. Поверьте, я люблю покушать. И я все еще ем все, что захочу. Просто слежу за размерами порций и пытаюсь есть осознанно, а не бездумно.

Глава 1

Как ты привык жить

Как-то раз мой брат Стивен и его жена Дженни приехали ко мне в гости во время фиесты Санта-Фе. Это исторический праздник, на который в мой родной город в штате Нью-Мексико каждую осень съезжаются тысячи людей. Мы не стали участвовать ни в каких праздничных мероприятиях, зато храбро решились прогуляться до центра города, чтобы угоститься «Маргаритами». Прогулка заняла около 45 минут в каждую сторону, и после приятного вечера с коктейлями домой мы вернулись как раз к закату. Чуть навеселе от текилы и ужасно довольные собой (мы ведь туда-обратно прошли пешком!), мы любовались алеющим небом. И тут Дженни внезапно вцепилась себе в горло, как будто стала задыхаться. Она вдруг с ужасом поняла, что где-то по пути с ее шеи сорвалась бриллиантовая подвеска.

Мой брат немедленно развел бурную деятельность.

– Я пойду обратно тем же путем, – сказал он, пристально сканируя глазами землю под ногами Дженни. Потом он медленно и плавно развернулся и направился прочь от моего дома. Я начала протестовать, что через несколько минут уже стемнеет и что он сдурел, раз надеется найти крохотный бриллиант в море опавших листьев и человеческих ног. Но Дженни повернулась ко мне и сказала:

– Пусть идет. Он почему-то очень хорошо находит все, что блестит. Как сорока.

Нам оставалось только наблюдать, как Стивен подсвечивает себе дорогу телефонным фонариком, распаляя свое сердце восторгом поисков. Не поверив в эту затею, я отправилась с Дженни в бар, чтобы обползая там весь пол и попробовать найти ее подвеску самостоятельно. По дороге мы проехали мимо Стивена, который только поднял свободную руку в воздух и помахал, услышав наш клаксон, не желая ни на секунду отрывать взгляда от земли. Десять минут я тщетно пыталась найти парковочное место, лавируя среди опьяненной толпы людей, и уже собиралась сдаться и поехать обратно домой, когда нам пришло сообщение от брата: «Нашел!» На это я ответила: «Не верю». В ответ он прислал фотографию себя среди улицы, – в каждой руке по туристу, которых он уговорил попозировать с ним, – гордо сжимающего в зубах подвеску Дженни. Потом я узнала, *что кто-то выпнул ее с тротуара в чей-то двор, но Стивен все равно ее нашел*. Моя челюсть отвисла до пола и с тех пор там и болтается, а Дженни просто покачала головой и сказала:

– Я же говорю, он как сорока. Все время находит какую-нибудь хрень.

Стив когда-то работал сортировщиком на производстве бриллиантов. Он целые дни проводил в комнате, которая называлась «ямой», с горсткой других сортировщиков, разделяя большие кучи не таких уж крупных бриллиантов на три категории: стеклорез, карат, цвет. Проверял он их, подхватывая по одному пинцетом и рассматривая в лупу. Пинцетом довольно легко стиснуть бриллиант слишком сильно и отколотить его через всю комнату – *дзиньк!* – на не очень чистый линолеум, или на полку, или, может быть, кому-то в шевелюру, как повезет.

В «яме» такое случалось частенько, и всякий раз Стив с энтузиазмом пускался в охоту за «потеряшками», все два года, что он там проработал.

Так и повелось, что в подвале оптового продавца бриллиантов на сорок седьмой улице в Нью-Йорке Стив стал покровителем потерянных блестяшек – я имею в виду *вообще всех* потерянных блестяшек. В его впечатляющем резюме числились такие находки, как алмазная сережка, обнаруженная на полу людного гастронома, теннисный браслет, замеченный у банкомата, бесчисленное количество монеток, цепочек, ключей, часов, драгоценных камней. А однажды утром, направляясь на поезд, он обнаружил ожерелье, потерянное Дженни (покро-

вительницей сломанных застёжек) три месяца назад, которое уютно устроилось на вершине сугроба.

Стив никогда не концентрировался на маленьком, потерянном и блестящем, пока не начал работать на производстве бриллиантов. Но благодаря работе, где всегда надо было смотреть в оба, – осознанно и неосознанно – это стало его привычкой.

Привычка – то, что не требует раздумий. Рутинная склонность или поведение. Рефлекторный поступок. Убеждения, мысли и действия, которые человек повторяет на автопилоте.

Вот некоторые ключевые элементы, участвующие в создании привычек:

1. Триггер. Каждый перерыв в работе Стива запускал его привычку осматривать комнату на предмет потерявшихся бриллиантов. Триггеры посылают в наш мозг подсказку, что пора выполнять привычное действие. Триггер может быть звуком (шум будильника заставляет проснуться и встать с постели), действием (завершение ужина – это триггер, чтобы закурить), мыслью (четыре часа, значит, наверное, пора кормить собаку), ощущением (когда температура воздуха падает, ты потираешь руки, чтобы согреться), запахом (почувыв, что у соседей пахнет шашлыками, ты заглядываешь на огонек: «Ой, не знала, что вы готовите, я не вовремя?»), визуальным образом (человек, увиденный на улице, становится триггером для приветствия) или эмоцией (грусть триггерит поедание вишневого пирога). Триггеры запускают цепную реакцию, которая выливается в совершение привычного действия. Этот цикл происходит как-то так.

2. Цикл. Наше тело – эксперт по решению проблем, который бежит и проверяет, что все работает как можно эффективнее и продуктивнее: кровь поступает туда, где она больше всего нужна, еда переваривается, кости срастаются, порезы заживают, волосы и ногти растут, иммунитет побеждает болезнь, поток слез и ругани выплескивается наружу, когда ты случайно роняешь телефон в унитаз. Привычки – это способ, который тело придумало, чтобы облегчить нагрузку на мозг, поставить решение проблем на автопилот и освободить место для усвоения новой информации и выполнения новых задач. Работа привычек – это цикл, который запускается с триггера (я сажусь в машину), посылает сигнал о потребности (я не хочу умирать), приводящий к привычному действию или реакции (я пристегиваюсь ремнем), и заканчивается вознаграждением (я чувствую себя уютно и безопасно). Вот еще примеры:

Триггер: твоя собака заходит в комнату.

Потребность: физически ощутить ее безумную мимимишность.

Реакция/привычное действие: затискать, зацеловать, засюсюкать.

Вознаграждение: ты чувствуешь себя счастливым.

Триггер: ты едешь домой с работы на машине.

Потребность: прожить долгую и здоровую жизнь.

Реакция/привычное действие: заехать в спортзал и тренироваться 45 минут.

Вознаграждение: ты чувствуешь, что взбодрился и чего-то достиг.

Триггер: звонит твой адвокат по разводу.

Потребность: не швырнуть тарелку об стену.

Реакция/привычное действие: ходить по комнате кругами и наматывать прядь волос на палец.

Вознаграждение: ты чувствуешь себя спокойнее.

Все это – примеры того, как триггеры приводят в действие твои привычки. Но триггеры можно использовать и для того, чтобы избавиться от дурных привычек, и позже я покажу, как это сделать.

3. Повторение. Воспринимай свой мозг как джунгли, полные образов, идей и чувств, которые разрастаются, изгибаются и обвивают друг друга по мере того, как ты накапливаешь все больше информации за свою жизнь. Теперь представь, что все твои мыслительные

сценарии, рефлекторные реакции и убеждения об устройстве мира проложили проторенные дорожки сквозь эти джунгли. По этим дорожкам ты ходишь каждый день, наматываешь круги, и тебе даже не надо смотреть под ноги. Когда ты решаешь что-то изменить: – *Ну-ка, хватай быть ленивым кабачком, который втихаря мусорит на улице. Я положу этому конец и заведу себе какие-нибудь другие привычки,* – повторение становится инструментом, которым ты будешь рубить лианы, отталкивать с дороги упавшие стволы и прокладывать новую тропинку в джунглях своего разума.

Поначалу повторение новой привычки требует некоторых умственных и физических усилий, но фортепианные гаммы, которые тебе трудно запоминать и играть, станут второй натурой после того, как ты повторишь их триста раз. Тебе сейчас даже не нужно задумываться о том, как завязывать шнурки – ты делал это десятки лет. Слово «Дык!» в ответ на вопрос бессознательно вылетает у тебя изо рта после того, как ты всю жизнь смеялся над бабушкой, постоянно его повторявшей. Я так привыкла звонить маме, когда сажусь в машину утром, что однажды набрала ее, пока она сидела рядом со мной, потому что приехала в гости.

Если повторить что-то много раз, ты протопчешь в мозгу новые нейронные пути, по которым привычка будет скользить на автомате, буквально позволяя тебе об этом не задумываться.

Прямо сейчас выдели минутку и подумай о том, что давалось тебе трудно, а теперь вошло в привычку: пользоваться мобильником, бриться, попадать ракеткой по мячику, водить машину, уважать желание соседки Сары, которая попросила называть ее Цветком Пустыни. Почти невозможно упомянуть все мелкие детали, которые раньше приходилось держать в голове, пока ты привыкал к этому действию, потому что ты в буквальном смысле поменял проводку у себя в мозгах с помощью многократных повторов.

4. Простота. Никого не удивляет что, чем проще действие, тем выше вероятность его совершения. Это касается привычек, и которые мы хотим завести, и которые мы хотим бросить, и тех, о которых мы даже не подозреваем (поверь мне, их огромное количество – спасибо маме с папой!). Мой брат не планировал стать мужиком, который замечает блестяшки, незаметные взору других людей. Привычка появилась у него, потому что это было просто, весело, и это делали все вокруг. Он искал их раз за разом каждый день и чувствовал удовольствие каждый раз, когда ему удавалось найти что-нибудь хорошее. Стив случайно последовал золотому правилу создания привычек: чем проще их повторять (и чем сложнее повторять привычки, от которых ты хочешь избавиться), тем большего успеха ты добьешься.

Вот почему выполнение новых привычек с утра дает такой хороший результат. Гораздо проще сделать что-то до того, как вмещается наступающий день. Кстати, твое окружение тоже играет огромную роль.

Проще перестать пить газировку и не покупать ее домой, если окружить себя людьми, которые ее не пьют.

Проще ходить на йогу, если студия находится на твоей улице. Проще добиться успеха, если общаться с успешными и вдохновляющими людьми. Проще перестать смотреть телевизор, если переставить его в гараж. Проще негативно относиться к браку, если тебя воспитывали несчастные люди в разводе. Проще согласиться есть рыбу на завтрак, если ты живешь в Японии.

5. Терпение. Большинство привычек приносят прискорбно мало мгновенного удовлетворения. Если исключить такие вещи, как принятие душа (немедленное ощущение чистоты и свежести!), заправку постели (комната внезапно выглядит так опрятно!) или завтрак (мне больше не хочется есть!), большинству привычек нужно время, чтобы создать желаемый результат. Поэтому их сложнее соблюдать регулярно – все-таки мы, люди, любим получать награду. Если есть чечевицу вместо мороженого, холестерин в твоей крови, может быть,

однажды все-таки снизится. Пройдет почти вечность до того, пока ежедневные тренировки с гирями подарят тебе крепкий пресс или бугристые мышцы. Медитация по полчаса в день поможет вмиг обрести спокойствие и уравновешенность, но могут пройти годы, в течение которых ты не будешь понимать, зачем представлять золотые потоки света, проникающие в твое тело. Вот почему так важно радоваться уже тому, что ты хотя бы что-то делаешь. Вот почему так отлично работает отслеживание прогресса и празднование маленьких побед. *(После пятидесятого приседания мне хочется помереть, а раньше хотелось помереть после тридцатого – ура!)*

Укоренение привычки похоже на перенос огромной кучи камешков с места на место, по одной штучке за раз. Ты вынимаешь один, оттачиваешь движения, с каждым разом делать это становится все проще и проще, и в конце концов куча действительно перемещается. Ты просто не всегда видишь прогресс по мере работы.

Позже я дам тебе советы, которые помогают развивать терпение и придерживаться выбранного курса, пока твоя привычка использует все необходимое ей время, чтобы закрепиться. Но прямо сейчас я хочу углубиться в самый важный совет для создания новой привычки – и для любого большого улучшения в твоей жизни, честно говоря:

Измени свою личность, чтобы она соответствовала твоим новым привычкам.

6. Личность. Исследования показали, что почти половина действий, которые мы совершаем ежедневно, являются привычками: чашка утреннего кофе, молитва, неправильная осанка, брюзжание, разговоры с полным ртом, высматривание блестяшек на земле и т. д. Но привычки отвечают не только за действия, которые мы совершаем.

Наши убеждения, мысли и слова – это тоже привычки, которые сообщают нам, как мы воспринимаем мир вокруг, лепим собственную личность и, да – действуем так, как действуем.

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.