

УДК 159.9
ББК 88.52
К21

Onur Karapinar
PETITES HABITUDES,
GRANDES RÉUSSITES

Original French title: Petites habitudes, grandes réussites
© 2019 Éditions Eyrolles, Paris, France

Карапинар, Онур.
К21 Маленькие привычки, большие успехи : 51 вдохновляющая практика, чтобы стать лучшей версией себя / Онур Карапинар ; [перевод с французского Э. А. Болдиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-194834-4

Надоели волшебные техники, которые якобы помогут изменить жизнь за один день? Автор этой книги возвращается к основам и прагматизму. На страницах представлено более 250 практических советов, которые помогут вам лучше организовать свое время и управлять им, достичь поставленных целей и вести более здоровый образ жизни. Выберите всего лишь одну привычку и начните действовать прямо сейчас!

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-194834-4

© Болдина Э.А., перевод
на русский язык, 2020

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Бенуа Войтенка, сооснователя торговой марки BonneGueule	9
Введение	12
Все начинается с наших привычек	12

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГИЮ ПРИВЫЧЕК	23
<i>Как тренировать мозг</i>	<i>27</i>
Привычки с точки зрения науки	36

ЧАСТЬ II

КАК СФОРМИРОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ	57
<i>Этап 1. Составьте список своих привычек</i>	<i>61</i>
<i>Этап 2. Выберите ключевую привычку</i>	<i>65</i>
<i>Этап 3. Начните с малого и делайте чуть больше каждый день</i>	<i>69</i>
<i>Этап 4. Свяжите привычку с очевидным стимулом</i>	<i>74</i>
<i>Этап 5. Сделайте привычку доступной при помощи немедленного вознаграждения</i>	<i>79</i>
<i>Этап 6. Станьте своим собственным архитектором выбора</i>	<i>85</i>
<i>Этап 7. Найдите свое племя</i>	<i>89</i>

ЧАСТЬ III

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК 95

- Этап 1.* Выявите вредную привычку 99
- Этап 2.* Определите стимул вредной привычки 108
- Этап 3.* Сделайте вредную привычку
 незаметной и сложной для выполнения 113
- Этап 4.* Найдите ответственного партнера 120
- Этап 5.* Составьте договор-обязательство 124
- Этап 6.* Планируйте свою неудачу 129

ЧАСТЬ IV

ПРИВЫЧКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ

СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ 135

ПРИВЫЧКИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ 139

- Привычка 1.* Создайте вдохновляющее
 видение вашего будущего 142
- Привычка 2.* Наметьте конкретные цели 149
- Привычка 3.* Планируйте свое время 155
- Привычка 4.* Составьте список задач 158
- Привычка 5.* Определите свои приоритеты
 при помощи метода ABCDE 162
- Привычка 6.* Наметьте себе три ежедневные цели .. 165
- Привычка 7.* Разбейте задачу
 на мотивирующие подзадачи 168
- Привычка 8.* Глубоко погружайтесь в работу 173
- Привычка 9.* Не перескакивайте
 с одной задачи на другую 180
- Привычка 10.* Объедините ваши задачи 183
- Привычка 11.* Научитесь говорить «нет» 186
- Привычка 12.* Стремитесь
 к пустому электронному ящику 191
- Привычка 13.* Выберите задачу для делегирования
 или совместного исполнения 196
- Привычка 14.* Автоматизируйте
 повторяющиеся задачи 199

ПРИВЫЧКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	203
Привычка 15. Спите не меньше 7 часов в день	206
Привычка 16. Создайте условия для хорошего сна	210
Привычка 17. Ограничьте воздействие света перед сном	214
Привычка 18. Пейте больше воды	217
Привычка 19. Заменяйте вредную еду здоровой пищей	220
Привычка 20. Употребляйте овощи	226
Привычка 21. Употребляйте ферментированные продукты	229
Привычка 22. Выполняйте физические упражнения не менее 7 минут	234
Привычка 23. Старайтесь больше двигаться	238
Привычка 24. Устраивайте регулярные перерывы ..	243
Привычка 25. Медитируйте	248
ПРИВЫЧКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ САМОРАЗВИТИЮ	254
Привычка 26. Просыпайтесь раньше	257
Привычка 27. Создайте свой собственный утренний ритуал	261
Привычка 28. Читайте не меньше двух страниц в день	264
Привычка 29. Постоянно чему-то учитесь	269
Привычка 30. Учите новые слова	279
Привычка 31. Изучайте новые языки	282
Привычка 32. Развивайте гибкое сознание	285
Привычка 33. Ведите дневник	290
Привычка 34. Слушайте подкасты	294
Привычка 35. Наведите порядок в доме по методу КонМари	297
Привычка 36. Выбрасывайте хотя бы по одной вещи в день	301
Привычка 37. Определите место для каждой вещи	303

Привычка 38. Убирайте на место хотя бы три вещи	306
<i>Привычка 39. Учитесь управлять финансами</i>	<i>309</i>
<i>Привычка 40. Откройте для себя стоицизм</i>	<i>312</i>
Привычка 41. Развивайте в себе антихрупкость	320
Привычка 42. Провоцируйте удачу	325
Привычка 43. Найдите наставника	329
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ	333
<i>Привычка 44. Работайте над языком тела</i>	<i>335</i>
Привычка 45. Расшифровывайте скрытые эмоции	340
Привычка 46. Работайте над умением вести беседу	344
Привычка 47. Практикуйте активное слушание	349
Привычка 48. Практикуйте ненасильственное общение	353
Привычка 49. Развивайте чувство юмора	358
Привычка 50. Расширяйте профессиональный кругозор	362
Последняя привычка, 51. Сознание начинающего Написано Бенуа Войтенка, сооснователем торговой марки BonneGueule	369
Заключение	373
Великая сила привычек	373
Библиография	378
Благодарности	380

Предисловие Бенуа Войтенка, сооснователя торговой марки BonneGueule

Я считаю, что весь мир недооценивает силу привычек.

Когда меня, создателя компании BonneGueule, представляющей модную мужскую одежду и образовательный интернет-ресурс, спрашивают, в чем секрет успеха, я говорю, что все дело в привычках. Каждый раз после этого возникает ощущение, что мой ответ вызывает у собеседника разочарование.

Некоторые думают, что для достижения успеха нужно свернуть горы, родиться гением, постоянно превосходить самого себя и т. д. Но они никак не хотят понять, что условия успеха создаются повседневными привычками, порой самыми простыми, ничего из себя не представляющими.

Впрочем, это слишком просто для того, чтобы они могли это понять и принять.

Мотивация для начала нового дела, получения необходимых для этого знаний и соблюдения дисциплины формируется ежедневно благодаря силе привычек.

Успех мне представляется отрывающейся от земли ракетой, а хорошие привычки — мизерными изме-

нениями углов при старте, которые через миллионы километров зададут правильное направление... или не зададут.

Уже более десяти лет занимаясь предпринимательством, я считаю, что в моей жизни было несколько ежедневных показательных привычек. Первая — читать статью, форум или книгу, позволяющую сохранить пламя в душе спустя годы. Вторая — получать информацию о создании и развитии предприятий, о маркетинге, чтобы отслеживать ментальные модели предпринимателей. И третья — поддерживать в себе чувство благодарности за все: за счастье жить любимым делом и за поддержку моих родных и близких.

Благодаря посещению сайтов о мужской моде мне захотелось создать свой блог на эту тему. Чтение материалов об организации предприятий побудило меня попробовать свои силы на этом поприще. Так я обеспечил себя надежным тылом как с личной, так и с профессиональной точки зрения.

В этом и состоит магия привычек. И это слишком хорошо, чтобы быть правдой. В нашем обществе часто говорят о плохих привычках, от которых нужно избавляться, но умалчивают о хороших, которые следует не приобретать, а выстраивать.

Если вы понаблюдаете за жизнью человека, недовольного своим положением, вы найдете у него множество вредных привычек. Они мешают ему достичь желаемого: стать предпринимателем, найти свою любовь, расширить круг общения или все это одновременно.

При помощи определенных приемов несложно развить у себя привычки, которые навсегда изменят вашу жизнь. Онур Карапинар, автор этой книги, станет вашим гидом в восхитительном путешествии, конечной целью которого является самосовершенствование.

Да, и последнее: чтобы привычка стала эффективной, не нужно со скрипом впихивать ее в вашу повседневную жизнь, если только вы не обладаете дисциплиной олимпийского атлета (которая, кстати, формируется в результате многолетних привычек).

Сила привычки заключается в ее простоте и регулярности. Держите это в голове, начните действовать в своем ритме, не спеша наслаждайтесь радостью от полезных изменений и позвольте времени сделать остальное.

Именно совокупность этих сотен мизерных результатов выбора позволит полностью раскрыться вашему потенциалу.

Доверьтесь Онуру, он замечательный наставник. Я это знаю наверняка, потому что мы работали вместе :)

*Бенуа Войтенка
Париж, ноябрь 2018*

ВВЕДЕНИЕ

Все начинается с наших привычек

Следите за своими мыслями, ибо обращаются они в слова, слова — в действия, а действия — в привычки.

Берегитесь привычек, ибо они формируют ваш нрав.

Усмиряйте свой нрав, ибо он становится вашей судьбой.

Лао-цзы, китайский философ

Моя история

Согласно статистике, у меня были все предпосылки к тому, чтобы никогда не написать эту книгу и не стать тем, кем стал. Я родился в Париже, моими родителями были иммигранты, выходцы из социально неблагоприятной среды. Я рос с матерью, не имевшей никакой профессии. Она бросила учебу в 10 лет. Мама не умела читать и писать и не могла помочь мне двигаться вперед. В начальной школе я был немного робким и замкнутым, но учился хорошо, по крайней мере поначалу. Я проводил время за видеоиграми или смотрел телевизор — мать нашла лишь такой способ занять меня. У меня развилась зависимость, что негативно отразилось на учебе.

Я перешел в среднюю школу лишь благодаря неплохим оценкам по истории, географии и французскому

языку. Мне не хватило четырех баллов для получения аттестата. В лицее я поплатился за все годы безделья и остался на второй год. Мне пришлось изучать промышленные технологии по специальности электротехника, и в будущем я должен был посвятить себя производству и обслуживанию программируемых автоматов. Поскольку я имел гуманитарный склад ума, то сильно отставал в учебе. За пять месяцев до выпускных экзаменов мой преподаватель предупредил меня, что если продолжу в том же духе, то вряд ли получу диплом.

Я родился не под счастливой звездой. Рос в крайне неблагоприятных условиях, не ел вдоволь, не праздновал свой день рождения и Рождество, никуда не ездил на каникулы из-за отсутствия денег, и ничто не способствовало развитию моего потенциала. Я испытывал разочарование и гнев из-за того, что не родился в более обеспеченной семье. Жизнь казалась мне несправедливой: почему кому-то повезло, а мне нет? Я чувствовал себя беспомощным, отчаявшимся и убежденным в том, что не в силах изменить свою судьбу.

К счастью, преподаватель философии заметил меня, и мы с ним активно общались на протяжении выпускного класса. Его поддержка сыграла решающую роль. Он стал для меня кем-то вроде отца, которого у меня никогда не было, лучом света, указывающим дорогу в темноте. Позже я принял активное участие в жизни лицея и сумел завоевать симпатию директора, который относился ко мне очень доброжелательно. Советы и доверие этих людей изменили мою жизнь. Я не мог наверстать упущенное и избавиться

от плохих привычек, но я начал стараться изо всех сил, чтобы показать готовность к переменам.

Накануне самого важного экзамена я поймал себя на том, что впервые в жизни помолился и начал разговаривать сам с собой. Я решил, что схожу с ума. На следующий день у меня был один шанс из шести вытащить вопрос, который я практически выучил наизусть. Я был почти уверен, что останусь на второй год. Вопреки ожиданиям, мне выпал билет, на который так надеялся! Я набрал нужное количество баллов и получил диплом. Свобода!

Я продолжил обучение в университете Новая Сорбонна, где сумел договориться о встрече с руководителем кафедры. В электронном письме я рассказал свою историю, и он пожелал со мной встретиться. Вскоре после нашей беседы я был принят на курс, о котором мечтал: массовые коммуникации и литература. Это было огромной победой, я с нетерпением ждал начала своей новой жизни. Но вскоре мне пришлось спуститься с небес на землю. Я не был готов просиживать столько времени в аудитории и в итоге выбрал наиболее интересные для себя лекции, пропуская остальные.

К концу учебного года у меня накопились «хвосты» по десяти предметам, лекции по одному из которых я не посещал ни разу. Я был готов бросить учебу, но решил все исправить, вспомнив, с каким трудом поступил в университет. Целую неделю я наверстывал упущенное, повторял материал, не будучи до конца уверенным, что смогу добиться успеха. К моему ве-

ликому удивлению, все получилось! Я перешел на второй курс. Это сыграло решающую роль в моей дальнейшей судьбе.

Реванш над жизнью

Философ Шанталь Жаке предложила неологизм «транс-классы» для определения людей, которым удастся бросить вызов законам наследственности, преодолеть социальный детерминизм и выбраться из неблагоприятной среды. Я считаю, что это относится и ко мне.

Если бы я бросил учебу, то не смог бы наслаждаться интеллектуальной свободой, которую дал мне университет, и не встретился бы с людьми, впоследствии оказавшими мне неоценимую помощь. Как говорил Колюш¹, «двери будущего распахнутся для тех, кто способен их открыть». Поэтому я старался открывать все двери, встречавшиеся на моем пути. В итоге я создал и начал вести свою передачу на радио, научился руководить людьми, вести дела, попробовал себя в журналистике, прошел невероятную стажировку на радио France Culture, сопровождал авторов проектов, представлял свой университет в Министерстве высшего образования и научных исследований, тестировал качество одежды марки VonneGueule, читал лекции и даже написал скетчи для одного юмориста.

Интерес к предпринимательству появился у меня после получения степени магистра в области инфор-

¹ Колюш (Мишель Колючки, 1944–1986) — французский комик, режиссер, актер и сценарист. — *Прим. пер.*

мационно-коммуникационных технологий. В 2015 году я принял участие в программе Ticket for Change, призванной ускорить первые этапы по доработке, тестированию и запуску бизнес-проекта. Это был один из моих самых грандиозных экспериментов на сегодняшний день. Впервые в жизни я получил возможность провести глубокий самоанализ и исследовать новые для себя перспективы. Этот потрясающий опыт побудил меня пересмотреть всю свою жизнь и найти в ней новый смысл. Дверь была приоткрыта, но мне кое-чего не хватало, чтобы начать действовать.

Я оказался в Лионе, в школе The Family, которая занимается подготовкой менеджеров. Этот опыт немного приобщил меня к культуре и духу стартапа, познакомил с прекрасными людьми и позволил лучше понять мир предпринимательства. Но главное, я осознал, что не готов быть рядовым сотрудником: воплощать чьи-то мечты, разделять моральные и политические ценности, которые меня не вдохновляют. Я почувствовал себя обязанным объединить свои увлеченность, призвание и миссию в соответствующей профессии. В этот момент я начал открывать нужную дверь, комбинируя свои навыки и стремления.

Что я узнал о привычках

Вы когда-нибудь задумывались, как некоторые люди получают желаемое? Почему у них хорошее здоровье, выше эффективность и компетентность в работе, социальных отношениях и личной жизни?

После многочисленных исследований я обнаружил, что у таких людей есть нечто общее. Они не поддаются сиюминутному удовольствию, а концентрируют свои усилия на работе, они стремятся получить долгосрочный результат и обладают поразительными привычками. Иными словами, успех зависит не от того, кто вы есть, а от того, что вы делаете.

Привычки — это действия, повторяющиеся столько раз, что становятся более или менее автоматическими. С утра до ночи они незаметно управляют нашей повседневной жизнью. Небольшие изменения, такие как сэкономить рубль или выкурить одну сигарету за день, могут лечь в основу крупных достижений или, наоборот, вызвать проблемы. Все мы время от времени терпим неудачи, но долгосрочное качество нашей жизни напрямую зависит от качества привычек. Если вы их не меняете, то всегда будете получать один и тот же результат. Но с новыми привычками можно все изменить — подняться по лестнице успеха и достичь совершенства.

Моя методика заключалась в том, чтобы развить у себя здоровые привычки, которые должны обернуться долгосрочной выгодой. Со временем их накопилось такое множество, что они привели меня к результатам, превзошедшим все ожидания. Постепенно я констатировал у себя многочисленные изменения: стал более энергичным, продуктивным, менее тревожным, менее подверженным стрессам, моя жизнь стала намного лучше. Мне удалось реализовать свои скрытые возможности. Я уверен, что каждый может