

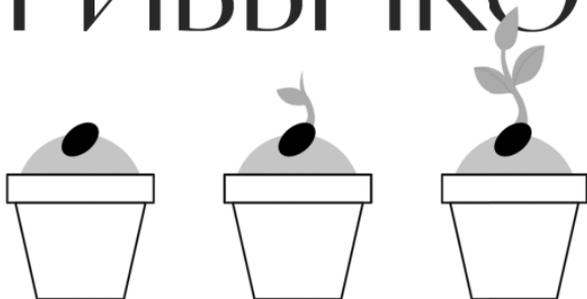
КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ОСОЗНАННО

ФУМИО САСАКИ

СДЕЛАЙ ЭТО ПРИВЫЧКОЙ



Как отточить любой
навык с помощью
50 простых шагов

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

C20

Fumio Sasaki
BOKUTACHI WA SHUUKAN DE, DEKITEIRU

Copyright © Fumio Sasaki 2018
Russian translation rights arranged with WANI BOOKS CO., LTD.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Сасаки, Фумио.

C20 Сделай это привычкой : как отточить любой навык с помощью 50 простых шагов / Фумио Сасаки ; [перевод с японского Л. С. Саакян]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-212183-8

Эта книга — практическое руководство по внедрению полезных привычек. Всего за 50 шагов вы сможете преобразить свою жизнь и стать дисциплинированнее. Также в книге вы найдете программу из 22 практик, которая поможет вам избавиться от зависимостей, быстро освоить новые навыки, с легкостью справляться со стрессом и воспитать в себе талант.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Упомянутые в книге социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

© Саакян Л.С., перевод на русский язык, 2022

© Бортник В.О., обложка, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-212183-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

Из этой книги вы узнаете.....	11
Предисловие.....	13
О структуре книги	16
ГЛАВА 1. СИЛА ВОЛИ — ЭТО ВРОЖДЕННАЯ СПОСОБНОСТЬ?	
Мой распорядок дня.....	21
Это сладкое слово — свобода	22
Счастье не в избытке свободного времени.....	23
Минимализм как подстраховка.....	25
Почему наши новогодние клятвы терпят фиаско?.....	26
«Вознаграждения» и «наказания»	27
Что лучше: одно яблоко сегодня или два завтра?.....	30
Хочу «вознаграждение» здесь и сейчас!	33
Почему трудно ждать будущие «вознаграждения»?.....	34
Дети и маршмеллоу.....	37
Может ли «маршмеллоу-тест» предсказать будущее? ...	38
Какие вопросы вызывает «маршмеллоу-тест»?	40
Сила воли так просто не уменьшается	44
Силу воли уменьшает безделье	45
Эмоции — ключ к силе воли.....	46
Силу воли снижает беспокойство	46
Истощается не сила воли, а чувства.....	47
С хорошим настроением можно и маршмеллоу пождать	48
«Горячая» и «холодная» системы.....	49

ОГЛАВЛЕНИЕ

«Горячая» система — спутник стресса.....	52
«Холодная» система реально охлаждает.....	52
Сила воли — это врожденная способность?.....	53
Меняется ли сила воли с изменением среды?.....	54
Испытание искушением.....	55
Дофамин бывает и вреден.....	55
«Осознание» — навык, которому можно научиться.....	57
«Холодную» систему можно обмануть.....	59
Человек с сильной волей не поддается соблазнам.....	60
Беспокойство = вызов сознания.....	61
Принятие решений иррационально, как подбрасывание монеты.....	62
Привычка = неосознанное поведение.....	63
Краткое содержание первой главы.....	64
ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКИ?	
Привычки — это действия, которые мы совершаем почти неосознанно.....	69
Утренние привычки взрослых и детей.....	70
Можно ли объяснить способ ввода знаков в смартфон?.....	71
Лунатики готовят еду и водят машину.....	72
Сознание подобно «газете».....	73
С какой ноги вы обувались утром?.....	75
Когда обращаются к сознанию.....	75
«Газета» при болях в животе.....	76
Есть ли у человека свобода воли?.....	78
Неопознанный диджей.....	79
Решения принимает парламент.....	80
Повторного голосования не будет.....	81
Да, мы не управляем собой.....	82
«Его Величество» уступает свой трон.....	83
Когда действия становятся автоматическими?.....	83
Три составные части привычки.....	85
Привычка = реформа мозга.....	86
Йога и дневник «триггеров».....	87

ОГЛАВЛЕНИЕ

Маленький «триггер» и большая карьера	88
«Триггер» для отвыкания	89
Связанные одной цепью	91
«Рутинa» — настройщик сознания	92
Странные «вознаграждения»	94
«Вознаграждение» от Википедии	95
Боль в ногах — это «вознаграждение»?	96
Что такое «кайф бегуна»?	96
Позитив от гормонов стресса	97
Почему работают Билл Гейтс и Джефф Безос	99
Аэробные упражнения помогают росту нейронов	100
Как спорт влияет на школьные успехи	101
Привычки — как пиво для ребенка	102
Как отвернуться от маршмеллоу	104
Краткое содержание второй главы	105

ГЛАВА 3. 50 ШАГОВ К ПРИОБРЕТЕНИЮ

ПРИВЫЧКИ

Шаг 1. Разорвите порочный круг	111
Шаг 2. Сначала твердо решите бросить	114
Шаг 3. Используйте поворотный момент	120
Шаг 4. Отказывайтесь сразу	124
Шаг 5. Помните о компенсации	128
Шаг 6. Определите «триггеры» привычки и «триггеры» «вознаграждения»	130
Шаг 7. Найдите виновника	133
Шаг 8. Не используйте личность как оправдание	134
Шаг 9. Начните с фундаментальных привычек	136
Шаг 10. Ведите дневник самонаблюдений	140
Шаг 11. Тренируйте разум медитацией	143
Шаг 12. Знайте, что мотивация приходит вслед за делом	145
Шаг 13. Уберите с дороги препятствия	147
Шаг 14. Уберите препятствия, тормозящие мотивацию	151

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 15. Поставьте высокие барьеры плохим привычкам	153
Шаг 16. Помните, что первоначальные инвестиции важны	156
Шаг 17. Разбейте глыбу на части	157
Шаг 18. Достигайте малых целей	160
Шаг 19. Начните сегодня	163
Шаг 20. Делайте ежедневно	165
Шаг 21. Не импровизируйте с «исключениями»	169
Шаг 22. Помните, что учиться никогда не поздно	171
Шаг 23. Запустите «триггер»	173
Шаг 24. Составьте расписание	175
Шаг 25. Используйте концентрацию эффективно	183
Шаг 26. Соблюдайте сроки	185
Шаг 27. Установите временное вознаграждение	187
Шаг 28. Используйте эффект «чужих глаз»	190
Шаг 29. Заявите первым	197
Шаг 30. Думайте от третьего лица	199
Шаг 31. Остановитесь на середине	201
Шаг 32. Не останавливайтесь полностью	204
Шаг 33. Записывайте привычки	207
Шаг 34. Нужен отпуск — возьмите его	212
Шаг 35. Используйте колоссальный эффект короткого сна	216
Шаг 36. Отдыхайте, не бездельничая	219
Шаг 37. Дорожите тем, что не входит в привычку	220
Шаг 38. Не путайте цель с задачей	223
Шаг 39. Фокусируйтесь на ближней цели	225
Шаг 40. Не бойтесь ошибаться	227
Шаг 41. Не думайте о сроках овладения привычкой	230
Шаг 42. Лучше сделайте, чем не сделайте	235
Шаг 43. Постепенно увеличивайте сложность	236
Шаг 44. Соблюдайте привычку хотя бы формально	240
Шаг 45. Поднимайте самооценку действиями	242
Шаг 46. Вызывайте цепную реакцию	245

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шаг 47. Найдите привычкам применение	247
Шаг 48. Найдите свой метод.	251
Шаг 49. Знайте, что привычки не вечны	254
Шаг 50. Не думайте, что привычка бывает завершенной	257

ГЛАВА 4. МЫ СОЗДАНЫ ИЗ ПРИВЫЧЕК

Истинная природа «усилий» с точки зрения привычки	261
Итиро Судзуки не прилагает усилий?	262
Усилия Мураками не столь велики?	262
Усилие и терпение	263
Вы сами это выбрали?	265
У привычек есть стадия терпения.	266
Усилия по собственным стандартам.	268
Взгляд на талант сквозь призму привычек.	270
У гениев нет таланта?	270
Эйнштейн и Дарвин — обычные люди?	271
Талант — не редкость	272
Слишком простая правда о таланте	273
Отделите себя от гения	274
Талант сложения и талант умножения.	275
Он просто остановился.	276
Смириться — не значит сдаться	277
Забудьте слово «талант»	278
Что там с генетикой?	279
Наследственность или среда?	280
Эффективнее думать, что сила воли безгранична	281
Просто потому, что сознательный?	282
Самое большое «вознаграждение» — полюбить себя.	283
Не каждый хочет стать суперзвездой	285
Привычка = примитивная жизнь?	286
Когда жизнь и развитие были взаимосвязаны	287
Зачем человеку расти?	288
Время сознательно стремиться к росту	289
Дыра в кошельке счастья.	290

ОГЛАВЛЕНИЕ

Беспокойство не проходит само	292
Беспокойство нужно людям	293
Сознание состоит из привычек	294
Привычка улыбаться	295
Привычка размышлять	297
Привычки создаются здесь и сейчас	299
Муки лени, муки активности	300
Счастье и эмоции	301
Каждый и счастлив, и несчастен	302
Товарищ по несчастью	304
Думай бегая, бегай думая	306
Список справочной литературы	308
Послесловие	312

Из этой книги вы узнаете:

- Почему мы не сдерживаем новогодние обещания? (см. главу 1)
- Как работает сила воли? (см. главу 1)
- Что такое привычки? (см. главу 2)
- Как избавиться от вредных пристрастий? (см. главу 2)
- Как привить себе любую привычку? (см. главу 3)
- Как воспитать в себе талант? (см. главу 4)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я всегда считал себя бесталанным. Ведь ни в одном деле, будь то спорт или учеба, я не добился выдающихся результатов. Но с тех пор как я стал изучать привычки, мое мнение о себе изменилось. Обнаружил ли я у себя таланты? На самом деле, это не имеет никакого значения.

.....

Талант не «дается», а «создается»,
пока мы формируем ту или иную
полезную привычку.

.....

Мне нравится писатель Кёхей Сакагути. Его романы написаны в уникальной манере. Он сочиняет задушевные песни под гитару, его картины экспонируются на выставках современного искусства. В последнее время он занимается дизайном стульев и даже вязанием. В общем, легко подумать, что он талантлив во всем, за что бы ни взялся. Но когда Сакагути был в начале творческого пути, отец

сказал ему: «Писательского дара у тебя нет, нечего и начинать». А брат намекнул: «Если стрелять из десятка ружей, хотя бы одно попадет в цель». Сам же Сакагути объясняет свой успех так: «Дело не в таланте, а во времени оттачивания навыка».

Легенда японского бейсбола Итиро Судзуки и знаменитый писатель Харуки Мураками не считают себя даровитыми. Но все же магия таланта нас привлекает. Например, герой манги¹ «Драконий жемчуг», чьи таланты разбужены гневом; герой баскетбольной манги «Слэм-данк» — драчун и нарушитель порядка, внезапно обнаруживший у себя прыжковый талант. Или герой голливудского боевика «Матрица» Нео — «избранный», открывший в себе экстраординарные способности.

И в реальной жизни талантливые люди хоть немного, но все же отличаются от обычных. Чем? Тем, что прилагают соответствующие усилия. Позволю себе процитировать американского писателя и философа Эльберта Хаббарда. Вот его слова: «Гений — это просто человек, который всю жизнь трудится не покладая рук». Действительно, гением может быть лишь тот, кто много и стабильно работает. И тогда я подумал: «Что, если у меня просто нет упорства?»

Теперь мне кажется, что слова «талант» и «сила воли» интерпретируют неверно. Талант — это

¹ Японские комикс. — Прим. ред.

ПРЕДИСЛОВИЕ

не дар небес, а быть упорным — не значит страдать, стиснув зубы. Я хотел бы проиллюстрировать это рассказом о привычках. Талант и усилие доступны любому — это отнюдь не прерогатива «избранных». Немного смекалки, и вы вполне можете стать даровитым.

Собственно, содержание этой книги можно свести к трем постулатам:

- Талант не «дается», его «создает» упорство.
- Прилагать усилия будет легко, когда они станут привычкой.
- Созданию привычек можно научиться.

Работая над своей предыдущей книгой «Вещи нам больше не нужны», я смог избавиться от денежно-вещевого комплекса. С помощью этой книги надеюсь преодолеть комплекс, закодированный в словах «талант» и «сила воли». Буду считать это еще одним шагом к моему самосовершенствованию.