

## ОТЗЫВЫ

«Самое прекрасное в советах Рубин — она понимает, что у каждого свои побудительные мотивы и свои слабости. Ее книга полна идей, из которых не все подойдут для одного конкретного человека. Но в этом и смысл: в книге есть кое-что для каждого, независимо от того, к чему вы больше склонны: следовать правилам или нарушать их».

— *Bookpage*

«Мы — большие поклонники Гретхен Рубин, автора бестселлера «Проект Счастье». Ее восхищение моделями человеческого поведения — равно как и ее искренняя вера в то, что мы в состоянии сделать свою жизнь более совершенной и радостной, — говорит само за себя в ее книгах, подкастах и блоге. Ее новая книга посвящена тому, как мы формируем и бросаем привычки, и отражает ее остроумие, неизменную теплоту и практический ум».

— *iBooks*

«У вас есть какая-нибудь плохая привычка, от которой вы пытаетесь избавиться, или хорошая привычка, которую вы хотели бы развить? Гретхен Рубин — один из самых обаятельных и эрудированных авторов ее поколения. В этой книге она с помощью своих талантов поможет вам правильно питаться, хорошо спать, перестать прокрастинировать и начать получать удовольствие от всего, что бы ни встретилось вам в жизни».

— *Сьюзан Кейн, автор бестселлера «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»*

«В этой книге Гретхен Рубин объединяет тщательное исследование и наблюдения из собственной жизни, чтобы объяснить, как зарождаются привычки и — что более важно — как они могут меняться. Она необходима каждому человеку, который хотел бы пересмотреть свои — практически бессознательные — принципы поведения».

— *Чарлз Дахигг,*  
*автор бестселлера «Сила привычки.*  
*Почему мы живем и работаем именно так,*  
*а не иначе»*

«Сверхспособность Гретхен Рубин заключается в ее любознательности. К счастью для нас, она направила свой исследовательский дух в сторону создания и освоения привычек. Соединив в себе исследование, незабываемые примеры из жизни и выдающееся глубокомыслие, эта книга дает большую силу для реальных изменений. Она заставила меня пересмотреть то, что, как мне казалось, я знала о привычках, и от этого мне стало легче».

— *Брене Браун, автор бестселлеров*  
*«Великие дерзания»*  
*и «Дары несовершенства.*  
*Как полюбить себя таким, какой ты есть»*

«Хватайте скорее! Автор этой содержательной и действенной книги Гретхен Рубин помогает разобраться, каким образом привилегии и возможности делают многих из нас несчастными, и показывает, как самые простые ежедневные решения дают свободу получать максимум возможного из того, что мы имеем».

— *Сет Годин, автор бестселлера «Незаменимый.*  
*Можно ли без вас обойтись?»*

«Есть ли у вас привычка, которую вы хотели бы изменить? Если да, то ваш первый шаг — прочитать эту книгу. Она переполнена практическими советами на каждый день и техниками, которые приведут вас к успеху».

— *Дэн Хиз, соавтор бестселлеров «Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете», «Сердце перемен. Как добиваться изменений легко и надолго» и «Сделано, чтобы «прилипнуть»*

«Содержащая уникальную информацию о моделях нашего поведения, эта книга отвечает на один из самых больших и вечных вопросов: как мы можем измениться? Удивительная и часто смешная, дающая почву для размышлений, книга Гретхен Рубин предоставляет инструменты по устройству жизни, которая точно соответствует нашим целям и ценностям».

— *Арианна Хаффингтон, основательница интернет-издания The Huffington Post и автор бестселлера «Thrive»*

«Почти все хотят быть «лучше» — стройнее, умнее, привлекательнее, интереснее, продуктивнее, — и мы хотим знать, что мы меняемся к лучшему, нам нужны обнадеживающие доказательства. Новый шедевр Гретхен Рубин показывает, как это сделать. В отличие от других книг о привычках, книга Рубин предоставляет в наше распоряжение специальные методы и сценарий возвращения в колею кратчайшим путем».

— *Брайан Вансинк, Ph.D., автор бестселлеров «Slim be Design» и «Mindless Eating»*

«С яркими и оригинальными идеями Гретхен Рубин открывает скрытую правду о том, как изменить наши привычки — от поедания вредной еды и попыток регулярно посещать тренажерный зал до прокрастинации и неоправданной траты денег. Первая привычка, которой вы должны обзавестись, — это чтение по главе из этой книги на ночь».

— *Адам Грант, профессор Уортонской школы бизнеса и автор бестселлера «Брать или отдавать? Новый взгляд на психологию отношений»*

ХОРОШИЕ  
ПРИВЫЧКИ

Гретхен  
Рубин

ПЛОХИЕ  
ПРИВЫЧКИ

как перестать  
быть  
заложником  
плохих  
привычек...



и заменить  
их хорошими



Москва  
2017

УДК 159.9  
ББК 88.3  
P82

Gretchen Rubin  
BEFORE AND AFTER: OR, HOW I MINFULLY USED  
THE MINDLESSNESS OF HABIT TO BECOME HAPPIER...  
Copyright © 2015 by Gretchen Rubin

Перевод Э. Мельник

Художественное оформление П. Петрова

**Рубин, Гретхен.**

P82 Хорошие привычки, плохие привычки : как перестать быть заложником плохих привычек и заменить их хорошими / Гретхен Рубин ; [пер. с англ. Э. Мельник]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 400 с.

ISBN 978-5-699-98167-0

Если вы неоднократно пытались (и все еще хотели бы) питаться правильно, перестать так часто проверять телефон, спать по 8 часов ежедневно, бросить курить, поддерживать порядок на рабочем столе, похудеть и удержать результат, но надолго вас не хватило, — значит, вы созрели для этой книги.

Автор блокбастеров «Проект Счастье» и «Счастлива дома» Гретхен Рубин рассказала миллионам людей, как внести в свою жизнь больше маленьких радостей и удовольствий. В своей новой книге Гретхен поставила себе и блестяще реализовала две задачи: 1) объяснить, почему нам трудно усваивать хорошие привычки (и избавляться от плохих); 2) научить нас эффективным стратегиям формирования новых привычек с учетом индивидуальных особенностей каждого. Добавьте к этому тесты на определение типа личности, научные исследования, изложенные простым языком, и наглядные примеры из жизни, и вы получите незаменимое руководство для тех, кто стремится к переменам.

Меняйте привычки, чтобы изменить жизнь. Потому что привычки — это наша судьба.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-98167-0

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

*Моим родным – снова...*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ</b>	<b>12</b>
Как мы меняемся?	
Тогда как мы меняем свои привычки?	
<b>РЕШИТЬ НИЧЕГО НЕ РЕШАТЬ</b>	<b>15</b>
Вступление	
<b>КТО ВЫ...</b>	
<b>...КОГДА ЧЕГО-ТО ОЖИДАЕТЕ ОТ СЕБЯ</b>	<b>34</b>
Поборник	37
Скептик	40
Должник	43
Бунтарь	45
<b>...КОГДА ПРИНИМАЕТЕ РЕШЕНИЯ</b>	<b>57</b>
Жаворонок или Сова	59
Марафонец, Спринтер или Прокрастинатор	60
Традиционалист или Шопоголик	62



Минималист или Накопитель	63
Стартер или Финишер	65
Новатор или Консерватор	66
Достигатель или Избегатель	68
Революционер или Реформатор	68
Вопросы, которые помогут понять, кто вы	70

<b>2</b>	<b>ЧАСТЬ</b>	<b>ЧЕТЫРЕ КЛЮЧЕВЫЕ СТРАТЕГИИ</b>	
		<b>ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИВЫЧЕК</b>	
		<b>МОНИТОРИНГ</b>	<b>76</b>
		Мы управляем тем, что отслеживаем	
		<b>ФУНДАМЕНТ</b>	<b>94</b>
		Вначале — главное	
		<b>РАСПИСАНИЕ</b>	<b>116</b>
		Если это есть в календаре, это случится	
		<b>ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</b>	<b>137</b>
		Словно кто-то наблюдает...	

<b>3</b>	<b>ЧАСТЬ</b>	<b>ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА</b>	
		<b>ПЕРВЫЕ ШАГИ</b>	<b>152</b>
		Достаточно начать	
		<b>С ЧИСТОГО ЛИСТА</b>	<b>168</b>
		Временное становится постоянным	
		<b>УДАР МОЛНИИ</b>	<b>177</b>
		Неожиданное прозрение	

<b>4</b>	<b>ЧАСТЬ</b>	<b>ЖЕЛАНИЕ, ЛЕГКОСТЬ И ОТГОВОРКИ</b>	
		<b>ВОЗДЕРЖАНИЕ</b>	<b>194</b>
		Свободна от картошки фри	
		<b>УДОБСТВО</b>	<b>207</b>
		Облегчать жизнь трудно	
		<b>НЕУДОБСТВО</b>	<b>221</b>
		Вариант: Менять свое окружение, а не себя	

<b>ЧАСТЬ</b> <b>5</b>	<b>МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ</b>	<b>229</b>
	Споткнуться, но не упасть	
	<b>ВЫЯВЛЕНИЕ ЛАЗЕЕК</b>	<b>242</b>
	Ничто не остается в Вегасе...	
	<b>ОТВЛЕЧЕНИЕ</b>	<b>259</b>
	Выжди пятнадцать минут	
	<b>ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ</b>	<b>270</b>
	Никакой финишной черты	
	<b>МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ</b>	<b>285</b>
	Просто потому что	
	<b>ОБЪЕДИНЕНИЕ</b>	<b>299</b>
	Сидение — «новое курение»	
	<b>УНИКАЛЬНАЯ — КАК И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ</b>	
	<b>ЯСНОСТЬ</b>	<b>314</b>
	Как выбрать свою охапку сена	
	<b>ИДЕНТИЧНОСТЬ</b>	<b>332</b>
	Я — привереда	
<b>ДРУГИЕ ЛЮДИ</b>	<b>344</b>	
Не все похожи на меня		
<b>ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ В УТОПИИ</b>	<b>362</b>	
Заключение		
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>371</b>	
Как основать группу поддержки		
новых привычек	<b>371</b>	
Справочные ресурсы	<b>373</b>	
Вопросник. Четыре типа личности	<b>375</b>	
Что еще почитать	<b>379</b>	
Благодарности	<b>381</b>	

## МАНИФЕСТ О ПРИВЫЧКАХ

- 1 То, что мы делаем каждый день, важнее того, что мы делаем периодически.
- 2 Сделайте правильные поступки простым делом, а неправильные – трудным.
- 3 Сфокусируйтесь на действиях, а не на результатах.
- 4 Потеряв что-то старое, мы можем приобрести новое – лучше прежнего.
- 5 Часто, перед тем как станет легче, становится еще труднее.
- 6 Если я больше себе позволяю, значит, больше могу с себя и спросить.
- 7 Мы не так уж сильно отличаемся от других людей, но эти отличия очень важны.
- 8 Проще изменить окружение, чем себя.
- 9 Я не могу заставить людей что-то в себе изменить, но когда я меняюсь сама, они тоже это делают, и наоборот.
- 10 То, что мы предпринимаем, чтобы почувствовать себя лучше, не должно делать нас хуже.
- 11 Мы управляем тем, что отслеживаем.
- 12 Если ничего не мешает нам начать, нужно начинать прямо сейчас.

Величайшая власть — владение собой.

Публий Сир

## **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ**

*Как мы меняемся?*

Ответ один: формируя новые привычки и отказываясь от старых.

Привычки составляют невидимую архитектуру повседневной жизни. Около 45% действий мы повторяем ежедневно на автомате, так что привычки формируют наше настоящее и наше будущее. Меняя свои привычки, мы меняем всю жизнь.

*Тогда как мы меняем свои привычки?*

Чтобы ответить на этот вопрос, я и написала данную книгу.

В ней я не стану указывать, какие привычки вам следует изменить. Не буду рекомендовать делать зарядку по утрам, ограничиваться двумя десертами в неделю или в конце каждого рабочего дня убирать на столе. (Хотя на самом-то деле есть *одна* область, в которой я действительно скажу, какую привычку считаю наилучшей. Но только одна!)

Дело в том, что универсальных решений, подходящих абсолютно всем, не существует. Легко вообразить, что если мы станем подражать привычкам продуктивных, успешных людей, то добьемся тех же результатов. Но каждый человек должен культивировать такие привычки, которые подходят именно *ему*. Одни люди справляются с этой задачей лучше, начиная с малого; другим сразу нужен решительный старт. Одни процветают, время от времени давая себе отдохнуть от своих хороших привычек; другим лучше не нарушать установленные однажды правила. Неудивительно, что формирование привычек — на самом деле занятие непростое.

Самое важное — *познавать самих себя* и выбирать стратегии, которые будут работать на нас.

Прежде чем начать, определите несколько привычек, которые вы хотели бы приобрести, или изменения, которых хотели бы добиться. Затем, в процессе чтения, задумайтесь о том, какие меры вам нужно попробовать принять. Возможно, вам даже захочется пометить сегодняшний день в своем календаре, чтобы помнить, когда начался процесс изменений.

Чтобы помочь людям формировать привычки, я регулярно публикую рекомендации в своем блоге, а также создаю немало ресурсов, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше, чем прежде. Но я надеюсь, что самым

притягательным источником вдохновения будет для вас книга, которую вы сейчас держите в руках.

Занимаясь изучением вопросов, касающихся привычек и счастья, я обратила внимание на удивительный факт: нередко мне удается больше почерпнуть из личного опыта какого-нибудь человека, чем из научных исследований или философских трактатов. По этой самой причине в моей книге полным-полно индивидуальных примеров изменения привычек. Возможно, сладкая «Нутелла» вас не искушает, вам не приходится слишком часто бывать в деловых поездках, а ведение «дневника благодарности» не отвечает вашим убеждениям, но все мы способны учиться друг у друга.

Менять привычки просто — но не легко.

Я надеюсь, что чтение этой книги поможет вам применить силу привычек, чтобы осуществлять перемены в своей собственной жизни. Когда бы вы ее ни читали, где бы вы при этом ни были, — вы можете начать меняться прямо сейчас.

*Гретхен Рубин*

Общеизвестное представление, будто нам следует воспитать в себе привычку все делать осознанно, — глубоко ошибочно. На самом деле верно как раз обратное. Цивилизация развивается благодаря увеличению числа операций, которые мы способны выполнять, не думая о них.

*Альфред Норт Уайтхед.  
«Введение в математику»*

## РЕШИТЬ НИЧЕГО НЕ РЕШАТЬ

### *Вступление*

Сколько я себя помню, одним из моих любимых разделов в любой книге, журнале, пьесе или телепрограмме была рубрика «до и после». Стоит мне прочесть эти слова — и я сразу попадаюсь на крючок. Мысль о трансформации — любого рода — меня завораживает. Идет ли речь о серьезных переменах, таких как отказ от курения, или о мелочах вроде реорганизации пространства рабочего стола, я обожаю читать о том, как и почему люди осуществляют такие перемены.

Слова «до и после» цепляют мое воображение и возбуждают любопытство. Иногда люди способны осуществить впечатляющие перемены, но чаще у них это не получается. Почему?