

Год полезных привычек

ПОЛНЫЙ КУРС ЗНАНИЙ, ЧТОБЫ ПРИОБРЕСТИ ПРИВЫЧКИ,
ВАЖНЫЕ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЧАСТЬЯ



Харьков
Монолит Bizz
2021

Г 59 **Год** полезных привычек. Полный курс знаний, чтобы приобрести привычки, важные для благополучия и счастья / сост. ООО «Смарт Ридинг». — Харьков: Монолит Бизз, 2021. — 232 с.

ISBN 978-617-7966-39-4

Здоровый образ жизни, позитивное мышление, организованность, «правильные» привычки, сопутствующие успеху, — этим темам посвящено множество книг. Не каждый осилит их чтение, не говоря уже о применении всех рекомендаций на практике. Перед вами издание, предлагающее комплексный системный подход к выработке полезных привычек в течение 21–30 дней. Здесь изложены ключевые идеи 16 тщательно отобранных бестселлеров, которые помогут сосредоточиться на главном, сэкономить время и не растерять энтузиазм на пути к важным изменениям.

УДК 304.5

Аудиоверсия

Код для скачивания: skpp07r по адресу: <https://bit.ly/32O4Hnp>

© Составление и оформление ООО «Смарт Ридинг», 2020

© ООО «Издательство “Монолит Бизз”», 2021

Все права защищены, в том числе право частичного или полного воспроизведения в любой форме.

Правовую поддержку издательства обеспечивает компания Web-protect



PAN

Год, чтобы стать лучше

Правильное питание, польза движения, осознанность, благотворное влияние медитации... конечно, все мы об этом слышали. А что из этого стало нашей второй натурой? Что стало нашей привычкой и обычным делом? Часто мы вынуждены признать, что немногое.

Обычно нам кажется, что изменить привычки — это нечто глобальное, требующее больших усилий и отказа от приятного образа жизни. Хорошая новость: ничего подобного!

Крошечные, едва заметные, но регулярные действия способны изменить нашу жизнь кардинально. Если мы делаем одно отжимание в день, это гораздо лучше, чем если мы вовсе ничего не делаем. Процесс выработки привычек хорошо изучен, разложен на атомы, доступен для использования. Любую привычку, не требующую высокого уровня мастерства, реально сформировать за 21–30 дней.

Чем мы и займемся. Давайте сделаем это вместе — будем разбираться с тем, как формируются привычки, и приобретать те, которые важны для нашего благополучия и счастья. В сборнике вы найдете весь материал для понимания и инструменты для закрепления привычек.

*Полезных вам привычек!
Команда Smart Reading*

1

Как? Учимся формировать привычки 11

Атомные привычки. Как приобрести хорошие и избавиться от плохих // Джеймс Клир

Мощная сила крошечных привычек ○ Сфокусируйтесь на системе, забудьте про цели ○ Три уровня изменения поведения ○ Петля привычки ○ Четыре закона изменения поведения ○ Первый закон: сделать сигналы очевидными ○ Второй закон: сделать выполнение привлекательным ○ Третий закон: сделать выполнение простым ○ Четвертый закон: получать от выполнения удовлетворение

2

Привычка 1. Позитивное мышление 29

Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей // Кэрол Дуэк

Чем «застывший» образ мыслей отличается от «подвижного»? ○ Образ мышления чемпиона ○ Образ мышления лидера в бизнесе ○ Групповое мышление ○ Образ мыслей и отношения ○ Как развить «подвижный» образ мыслей?

3

Привычка 2. Движение 45

Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие // Том Рат

Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни // Элизабет Блэкберн, Элисса Эпель
Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни // Сохэр Рокед

Неподвижность — наш враг ○ Сколько вы двигаетесь? ○ Где взять мотивацию? ○ Работа и движение ○ Двигаться и быть здоровым!

4

Привычка 3. Правильное питание 57

Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь // Майкл Греггер
Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие // Том Рат
Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни // Рэй Курцвейл, Терри Гроссман

Что не так с моим привычным питанием? ○ Здоровье начинается в магазине ○ Топ-лист продуктов. Покупайте как можно чаще ○ Стоп-лист продуктов. Положите назад на полку ○ Как готовить, чтобы быть здоровым ○ Как есть, чтобы быть здоровым

5

Как? Укрепляем и используем силу воли 81

Сила воли. Как развить и укрепить // Келли Макгонигал

«Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли ○ Первое и главное правило силы воли: познай себя ○ Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным ○ Устал и не устоял: почему самоконтроль похож на мышцу ○ Разрешение на грех: почему хорошим дозволяется быть плохими ○ Величайший обман мозга: почему мы принимаем желание за счастье ○ Какого черта: как раскаяние подталкивает нас к соблазну ○ Будущее на продажу: экономика сиюминутных наслаждений ○ Заразно! Почему сила воли заразна ○ Не читайте эту главу: пределы силы «Я не буду»

6

Привычка 4. Приоритеты 101

Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха // Гэри Келлер, Джей Папазан

Главный навык для успеха ○ Только одно дело ○ Фокус — короткий путь к успеху ○ Пять мифов о продуктивности

7

Привычка 5. Распорядок 113

Таймхакинг. Как наука помогает нам делать всё вовремя //
Дэниел Пинк

Тайна времени ○ Суточный ритм: совы, жаворонки и обычные люди ○ Поесть, погулять, поболтать ○ Повседневные риски: школы и больницы ○ Жизненный цикл: начала и концы ○ Жизненный цикл команды: середина, синхронизация, счастье

8

Привычка 6. Гигиена мозга и медитация 133

Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости //
Рик Хансон, Ричард Мендиус

Мозг изменчив ○ Почему мы страдаем ○ На пути к счастью ○ На пути к любви ○ На пути к мудрости

9

Как? Преодолеваем препятствия 155

7 инсайтов, которые изменят вашу жизнь //
Дэвид Кови, Стефан Мардикс

Ментальный навигатор ○ Семь ловушек, которые нас поджидают ○ Выбравшись из ловушки... ○ 10 лучших мыслей

10

Привычка 7. Умение слушать 171

Услышать и понять. Основа доверительных отношений //
Майкл Соренсен

Метод валидации ○ Четыре шага к доверительным отношениям

11

Привычка 8. Критическое мышление и творчество 183

Введение в критическое мышление и теорию креативности // *Джо Лау*

Логика и креативность — два крыла вашего мышления ○ Критическое мышление ○ Основы логики ○ Критическое мышление на практике ○ Как принимать решения ○ Как придумывать новое, используя критическое мышление

12

Привычка 9. Ощущение счастья 209

Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают //
Арианна Хаффингтон

Успех — это не только деньги и власть ○ Благополучие ○ Медитация ○ Цифровой детокс ○ Качественный сон ○ Движение ○ Мудрость ○ Чудо ○ Служение



Как?
**Учимся
формировать
привычки**

Мощная сила крошечных привычек

Мы часто недооцениваем важность маленьких ежедневных действий. Мы думаем, что для достижения успеха необходимы глобальные единовременные изменения. Но даже маленькое, почти незаметное, однопроцентное ежедневное улучшение приведет к тому, что в конце года вы будете на 37 процентов лучше в выбранной сфере, чем были в начале (как работает эта математика — см. ниже). Принять мысль о ценности маленьких изменений трудно, потому что мы не видим результатов немедленно.

Если мы сходили в спортзал один раз, то фигура ничуть не изменилась. Если выучили новое слово на иностранном языке, то не сможем сразу на нем заговорить.

Та же ситуация и с плохими привычками.

Если мы съели одну конфетку, то вес не изменился. Если опоздали на деловую встречу, то коллеги простят.

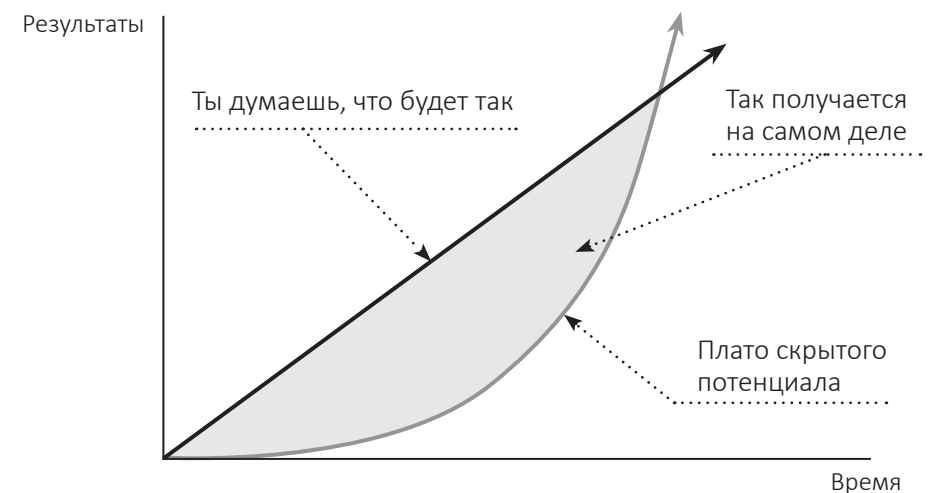
Правда в том, что и плохие, и хорошие повторяющиеся действия имеют накопительный эффект. Хорошие привычки делают время нашим союзником. Вредные привычки превращают время во врага.

Джеймс Клир — предприниматель, писатель, спортсмен и фотограф-путешественник. Его сайт ежемесячно посещают миллионы человек. Работы Джеймса Клира публикуются в New York Times, Entrepreneur, Time и обсуждаются на CBS This Morning. Создатель Habits Academy, где уже обучились 10 тысяч тренеров, преподавателей и руководителей. Академия является основной учебной платформой для тех, кто стремится к выработке лучших привычек в жизни и работе.

Зачем читать

- Понять, как сформировать и укрепить полезные привычки.
- Преодолеть недостаток мотивации и силы воли.
- Создать себе благоприятную среду для достижения успеха.
- Узнать, как вернуться на правильный курс, если сбился с пути.

Плато скрытого потенциала

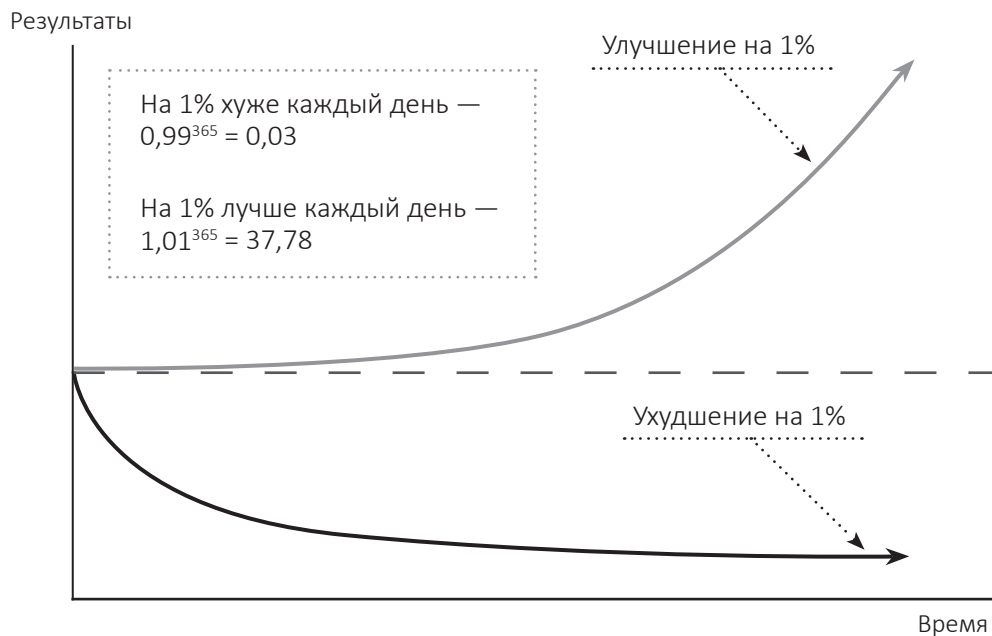


Если ежедневно откладывать небольшую сумму на накопительный счет, то за год можно порадоваться неплохим результатам. А если тратить чуть больше того, что зарабатываешь, то к концу года можно столкнуться с большими неприятностями.

Иногда успех у других людей выглядит как мгновенный мощный рывок. На самом деле за этим стоит огромная предварительная ежедневная работа, которая не видна в течение долгого времени. И лишь после того, как пройден критический порог — долина разочарований или плато скрытого потенциала, — результат становится очевиден.

Если посадить бамбук, то первые пять лет его практически не видно, поскольку растение занято укреплением своей корневой системы. Как только бамбук прочно закрепляется в земле, он устремляется вверх, вырастая на 20 метров за 6 недель.

Посмотрите на график и отследите кривую крошечных улучшений или маленьких ухудшений. Вы увидите, как ежедневный выбор повлияет на вас через несколько лет.



Сфокусируйтесь на системе, забудьте про цели

Чтобы придерживаться правильного поведения постоянно, вам нужно сосредоточиться на системе, а не на целях.

В чем разница между системой и целями? Цели — это результаты, которых вы хотите достичь. Система — это процесс или путь, который приведет вас к желаемым результатам. Цель хороша для видения направления, а система идеальна для прогресса и достижения успеха.

Если вы предприниматель, то вашей целью может быть заработать миллион долларов прибыли. А системой — каких людей нанять, как сократить издержки, какой маркетинговой политики придерживаться.

Концентрация исключительно на целях порождает несколько проблем:

- Победители и проигравшие преследуют одинаковые цели. Каждый участник спортивных состязаний мечтает получить первое место. Но победит лишь один человек — тот, кто сосредоточен на прогрессе в системе тренировок, режима дня, питания и мышления.
- Достижение цели — это лишь мгновенное изменение. Если человек купит курс по изучению языка, то заговорит на нем по окончании обучения. Но дальше не будет никакого прогресса, если после курса не продолжать занятия на регулярной основе.
- Цели препятствуют ощущению счастья. Очень часто люди чувствуют, что могут себе позволить быть довольными, только когда достигли каких-то значимых целей. А если наслаждаться процессом достижения цели, то не надо ждать, чтобы почувствовать себя счастливым.
- Цели расходятся с долгосрочным процессом. Если при напряженной подготовке к экзамену изучать новые материалы, углубляться в знания, то после его сдачи развитие в этой отрасли может остановиться, поскольку экзамен больше не мотивирует.

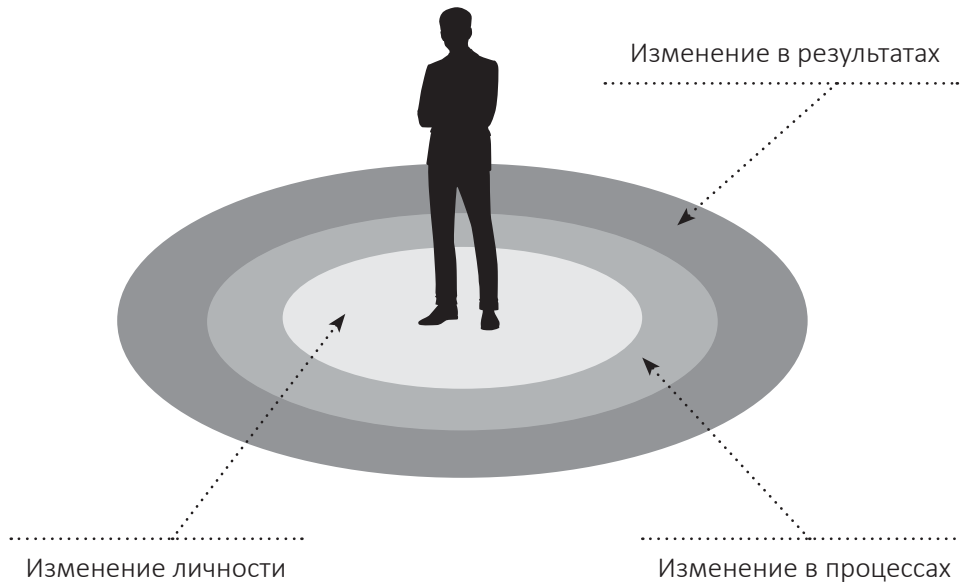
Если вы не достигаете успеха, то проблема не в вас, а в выбранной вами системе.

Улучшение системы зависит от небольших, атомных, привычек, которые вы можете встроить в систему и добиться замечательных результатов.

Три уровня изменения поведения

На схеме отображены три уровня изменения поведения людей.

Три уровня изменения поведения



Первый уровень — изменения в результатах. Публикуете книгу, выходите на новую работу, пробегаете марафон.

Второй уровень — изменения в процессе, изменение привычек. Вводите новую программу тренировок, отказываетесь от вредной еды.

Третий уровень — изменения личности. То, что вы думаете про себя и других, во что верите.

Когда люди планируют перемены, то часто не задумываются об изменении личности, а просто фокусируются на результатах, которых хотят достичь. Устанавливают цели и выбирают, какие действия к ним приведут.

Люди думают, что если они будут ходить в спортивный зал (процесс), то скоро приобретут красивую фигуру (результат).

Но люди забывают, что их убеждения могут тормозить достижение целей.

Человек верит, что у него нет способностей к языкам, а значит, забросит изучение нового языка при первых трудностях.

Настоящее изменение поведения — это изменение личности.

У человека гораздо больше шансов тренироваться каждый день, если он считает, что он спортсмен. И бегать в любую погоду, если он верит, что он бегун.

Чтобы сформировать правильные убеждения, надо подтвердить их себе ежедневными маленькими действиями и победами.

Каждый раз, когда рисуете картинку, вы доказываете себе, что вы художник. Каждый раз, когда берете на себя ответственность за других, доказываете себе, что вы лидер.

Двухэтапный процесс для изменения:

- 1 Определите тип человека, которым вы хотите быть.
- 2 Докажите это себе маленькими победами (атомными привычками).

Главный фокус при изменениях должен быть на том, каким человеком вы хотите стать, а не на том, что вы хотите получить.

Это создаст петлю обратной связи: ваши привычки будут формировать вашу личность, а затем ваша личность сформирует ваши привычки.

Петля привычки

Процесс построения новой привычки состоит из четырех стадий:

- 1 Сигнал.
- 2 Стремление.
- 3 Реакция.
- 4 Награда.

Сначала мозг ловит сигнал, что при определенном поведении человек получит награду. В ответ возникает страстное стремление заработать это вознаграждение. Происходит реакция — действия, чтобы получить желаемое. И в результате человека ждет награда.

Вы проходили мимо кондитерской по дороге к офису и почувствовали манящий запах выпечки. Вы захотели съесть булочку. Вы купили булочку и съели. Вы почувствовали себя довольным. Теперь покупка булочки будет у вас ассоциироваться с дорогой к офису.

Привычка формируется, когда проходит через все четыре стадии. Если нарушена хоть одна из них, поведение не перейдет в привычку.

Четыре стадии, образующие неврологическую петлю обратной связи (сигнал, стремление, реакция, награда), в конечном счете позволяют создавать автоматические привычки. Это называется петлей привычки.

Петля привычки



Четыре закона изменения поведения

Процесс формирования привычек можно объяснить четырьмя законами, или четырьмя правилами, изменения поведения.

Как выработать полезные привычки

Закон 1 (сигнал)	Сделать сигналы очевидными
Закон 2 (стремление)	Сделать выполнение привлекательным
Закон 3 (реакция)	Сделать выполнение простым
Закон 4 (награда)	Получать от выполнения удовлетворение

Чтобы избавиться от плохих привычек, надо использовать противоположные правила.

Как избавиться от плохих привычек

Закон 1 (сигнал)	Сделать сигналы незаметными
Закон 2 (стремление)	Сделать выполнение непривлекательным
Закон 3 (реакция)	Сделать выполнение трудным
Закон 4 (награда)	Не получать от выполнения удовлетворения

Если вы хотите изменить свое поведение в лучшую сторону, спросите себя:

- Как я могу сделать это очевидным?
- Как я могу сделать это привлекательным?
- Как я могу сделать это легким?
- Как я могу сделать это удовлетворяющим?

Предположим, вы решили добавить фруктов в свой рацион, чтобы улучшить здоровье.

- Положите их на самое видное место, на красивую тарелку, не прячьте в холодильник.
- Покупайте себе побольше своих любимых фруктов, начинайте с самых вкусных.
- Выбирайте те фрукты, которые можно есть без предварительной подготовки, то есть яблоки, а не дыню.
- Если вам понравятся фрукты, которые вы выбрали, то вы будете ими наслаждаться и чувствовать себя здоровее.

А если вы решили бросить курить, то делайте по-другому.

- Спрячьте сигареты.
- Договоритесь, что вы будете платить штраф друзьям или коллегам, когда они увидят вас с сигаретой.
- Выбросите все зажигалки.
- Разрешите себе курить только на улице при плохой погоде — вы будете мерзнуть и мокнуть и не получите удовольствия от курения.

Первый закон: сделать сигналы очевидными

Прежде чем выстраивать новые привычки или избавляться от старых, необходимо разобраться с существующими. Автор советует выписать все свои повторяющиеся изо дня в день действия, отметить «+» положительные, «-» отрицательные и «=» нейтральные. При этом важно учитывать, какое влияние оказывают эти действия в долгосрочной перспективе именно на вас.

Лучший способ внедрить новую привычку

Для внедрения новой привычки хорошо использовать «реализацию намерения». То есть привязать намерение сделать что-то к конкретному действию, месту или времени. Формула выглядит так:

«Когда случится **ситуация А**, я буду **делать В**».

А еще точнее:

«Я буду **[делать]** в **[время]** в **[место]**».

Я буду заниматься спортом каждый вечер в 17.00 в течение часа в тренажерном зале. Я буду изучать английский язык каждое утро в 9.00 в течение 30 минут за своим столом в кабинете.

Когда люди переводят свои намерения из неясных желаний в конкретные планы, то очень часто добиваются успеха во внедрении любых новых привычек. Главное — совершать запланированные действия достаточно долго.

Добавление привычек

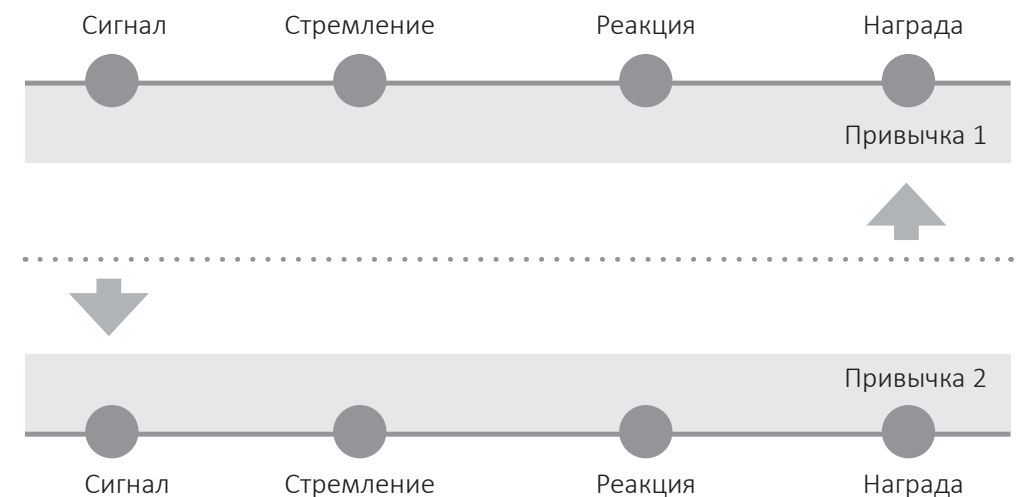
Одна из лучших стратегий по внедрению привычек — это добавление новых к уже существующим. Формула добавления привычек:

«После **[существующая привычка]** я буду **[новая привычка]**».

После того как утром я выпью чашку кофе и съем бутерброд, я буду медитировать пять минут.

Когда выбранная привычка укрепитя, можно создавать целые цепочки действий.

Добавление привычек



После того как утром я выпью чашку кофе и съем бутерброд, я буду медитировать пять минут. После того как я помедитирую пять минут, я буду писать список дел на день. После того как я напишу список на день, я буду делать зарядку 15 минут, а затем приму душ.

Создайте свою окружающую среду

Очень часто мы делаем какие-то вещи не потому, что хотим, а потому, что нас подталкивает окружающая среда.

Мы съедим конфету, если она окажется в вазочке на столе. Закажем кофе, если почувствуем его запах. Не будем читать книгу, если за ней надо идти в другую комнату, а посмотрим телевизор, если пульт лежит рядом.

Для формирования правильных привычек важно создать себе правильную окружающую среду. Это позволит почувствовать больший контроль над своим поведением и достигнуть успеха.

Хотите пить больше воды? Ставьте себе маленькие бутылочки на рабочий стол каждое утро и установите аппарат для воды в кабинете.

Второй закон: сделать выполнение привлекательным

Чем привлекательнее внедрение привычки, тем более вероятно, что она приживется на долгое время. Чем больше манит награда, тем легче освоить новые действия.

Включите соблазн в добавление привычек

Усовершенствованная формула добавления привычек:

- «после [существующая привычка] я буду [привычка, которую надо внедрить]»;

- «после [привычка, которую надо внедрить] я буду [действие, которое я хочу]».

После того как я вернусь с обеденного перерыва, я сделаю три звонка потенциальным клиентам. После того как я сделаю три звонка потенциальным клиентам, я могу проверить Instagram.

Рассмотрите социальные нормы

Социальные нормы оказывают подсознательное влияние на наше поведение. Культура, в которой мы живем, диктует нам правила и нормы. Во сколько лет заводить семью, какие праздники отмечать, где проводить отпуск. Легче придерживаться правил той среды, в которой ты находишься постоянно.

Чаще всего на нас влияют привычки трех основных групп:

- 1) близких людей;
- 2) большинства людей вокруг нас;
- 3) наиболее влиятельных лиц.

Для внедрения новых привычек полезно окружить себя людьми, которые уже их имеют или ценят желаемое вами поведение, теми, с кем можно развиваться вместе.

Третий закон: сделать выполнение простым

Если вы хотите внедрить новую привычку, то самое главное — это повторять новые действия как можно чаще. Идея не в том, чтобы сделать это превосходно, а в том, чтобы делать.

Очень часто люди увязают в деталях на стадии планирования. А суть в том, что надо переходить на действия.

Если вы хотите хорошую фигуру, то не стоит ждать, пока вы подберете идеальную диету, лучший тренажерный план и самые правильные упражнения. Начните тренироваться, а корректировки сделаете со временем.

Закон наименьшего усилия

Мы тяготеем к тому, чтобы любые действия выполнять с наименьшим усилием. Именно поэтому для внедрения новой привычки нужно создать благоприятную среду, где действия можно будет выполнять очень легко.

Хотите выучить язык? Найдите курсы по дороге с работы к дому, а лучше — преподавателя, который будет приходить к вам домой.

А для избавления от плохой привычки создайте сложные условия для ее реализации.

Хотите меньше смотреть телевизор? Прячьте пульт в сейф, код от которого знает только ваша жена.

Четвертый закон: получать от выполнения удовлетворение

Мы придерживаемся плохих привычек (потому что они немедленно дают чувство удовольствия), даже если осознаем, что в будущем они приведут к плохим последствиям. Хорошие привычки внедрить сложно, потому что награда за них ощущается не сразу.

Мы сходили в зал, но фигура не изменилась. Будем ходить регулярно год — получим красивое тело. Мы выпили бокал вина, расслабились, но ежедневный бокал вина не приведет к хорошему здоровью.

Кардинальное правило изменения поведения: то, что немедленно вознаграждают, повторяют. Того, за что немедленно наказывают, избегают.

Идея четвертого закона — ощутить немедленное удовлетворение от внедрения хорошей привычки.

Хотите написать книгу? Откройте накопительный счет и после десяти написанных страниц перечисляйте себе определенную сумму. Когда книга будет написана, потратьте деньги на приятную покупку.

Трекер привычек

Используйте трекер для отслеживания ваших новых привычек. Это может быть программа на компьютере, приложение на телефоне, обыкновенная тетрадь или даже скрепки, которые вы будете переключать из одной коробочки в другую. Главное, чтобы трекер вашего прогресса был хорошо заметен и удобен в использовании.

Отслеживание положительных результатов, отметка о выполнении принесет вам немедленное удовлетворение.

Главное правило внедрения новой привычки — не прерывайте последовательность действий. Решили ходить в спортзал — ходите каждый день. Если вы пропустите один раз, это можно будет назвать случайностью. Два раза — всё, начнет формироваться привычка бросать сложное на полпути.

Алгоритм приобретения хорошей привычки и избавления от плохой

Закон 1. Сделайте полезные сигналы очевидными, а вредные — невидимыми.

- Запишите все свои ежедневные действия и разделите их на положительные, отрицательные и нейтральные.
- Используйте формулу реализации намерения: «Я буду [делать] в [время] в [место]».
- Используйте формулу добавления привычек: «После [существующая привычка] я буду [новая привычка]».
- Преобразуйте свою окружающую среду, чтобы сигналы новых привычек бросались в глаза.
- Удалите все возможные сигналы, которые провоцируют вас на следование плохой привычке.

Закон 2. Сделайте выполнение привлекательным для хороших привычек и неприятным — для плохих.

- Включите соблазн в добавление привычек.
- Добавьте действие, которое вы очень хотите совершить, к тому, что вам надо сделать.

- Присоединитесь к обществу, где желаемая вами привычка или поведение хорошо воспринимается и поощряется.
- Придумайте мотивационный ритуал, сделайте что-то очень приятное для себя после того, как выполните серию из новых привычек.
- Рассматривайте все недостатки и последствия того, что вы будете следовать плохой привычке.

Закон 3. Сделайте выполнение простым для хорошей привычки и сложным для плохой.

- Максимально уберите препятствия для исполнения новой привычки.
- Создайте окружающую среду, благоприятную для новой привычки.
- Отследите момент принятия решений, сделайте его легким для принятия правильного решения.
- Разбейте привычку на маленькие части так, чтобы каждая часть была выполнима за пару минут или меньше.
- Добавьте автоматизма и технические приспособления, чтобы было легче исполнять привычку.
- Максимально добавьте препятствий для воплощения старой привычки.
- Создайте окружающую среду, неблагоприятную для старой привычки.

Закон 4. Получайте от выполнения удовлетворение.

- Немедленно вознаградите себя после правильного действия.
- Рассматривайте в подробностях все преимущества, которые дает вам внедрение хорошей привычки.
- Используйте трекер для отслеживания внедрения привычки.
- Никогда не пропускайте выбранное действие дважды.
- Договоритесь с партнером, коллегой о том, что он поможет вам отслеживать ваше поведение.
- Немедленно накажите себя после неправильного действия.

Чем раньше вы начнете вводить новые привычки, тем быстрее это изменит вашу жизнь к лучшему.

Описанные выше четыре закона — это отличная основа, которая поможет вам приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих.

Если к одному маленькому положительному изменению прибавить еще одно, а потом еще и еще, то произойдет мощная положительная трансформация всей жизни.

