ПЛЮС 1 ПОБЕДА

ОНУР КАРАПИНАР

МАЛЕНЬКИЕ ПРИВЫЧКИ, БОЛЬШИЕ УСПЕХИ

51 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ПРАКТИКА, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
К21

Onur Karapinar
PETITES HABITUDES, GRANDES RÉUSSITES

Copyright © 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, 2022. — 336 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-157372-0

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. Выберете всего лишь одну привычку и начните действовать прямо сейчас!

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-157372-0

© Болдина Э.А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

В этом году я:

- ☐ Буду доводить начатое до конца
- ☐ Перестану отвлекаться по мелочам
- ☐ Буду раньше вставать
- ☐ Стану организованнее
- ☐ Разгребу электронную почту
- ☐ Буду больше отдыхать
- ☐ Наведу порядок дома
- ☐ Стану приятным собеседником

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Бенуа Войтенка, сооснователя торговой марки BonneGueule 11

Введение. Все начинается с наших привычек.....14

ЧАСТЬ I
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ: ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГИЮ ПРИВЫЧЕК 23

Как тренировать мозг 27

Привычки с точки зрения науки 35

ЧАСТЬ II
КАК СФОРМИРОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.....53

Этап 1. Составьте список своих привычек.....57

Этап 2. Выберите ключевую привычку.....61

Этап 3. Начните с малого и делайте чуть больше каждый день 65

Этап 4. Свяжите привычку с очевидным стимулом.....69

Этап 5. Сделайте привычку доступной при помощи немедленного вознаграждения.....74

Этап 6. Станьте своим собственным архитектором выбора 79

Этап 7. Найдите свое племя.....82

ЧАСТЬ III
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК 87

Этап 1. Выявите вредную привычку 91

Этап 2. Определите стимул вредной привычки 98

Этап 3. Сделайте вредную привычку незаметной и сложной для выполнения 102

Этап 4. Найдите ответственного партнера 108

Этап 5. Составьте договор-обязательство 111

Этап 6. Планируйте свою неудачу 116

ЧАСТЬ IV
ПРИВЫЧКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ 121

ПРИВЫЧКИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ 125

Привычка 1. Создайте вдохновляющее видение вашего будущего 127

Привычка 2. Наметьте конкретные цели 133

Привычка 3. Планируйте свое время 138

Привычка 4. Составьте список задач 141

Привычка 5. Определите свои приоритеты при помощи метода ABCDE 144

Привычка 6. Наметьте себе три ежедневные цели 147

Привычка 7. Разбейте задачу на мотивирующие подзадачи 150

Привычка 8. Глубоко погружайтесь в работу 154

Привычка 9. Не перескакивайте с одной задачи на другую 160

Привычка 10. Объедините ваши задачи 163

Привычка 11. Научитесь говорить «нет» 166

Привычка 12. Стремитесь к пустому электронному ящику 170

Привычка 13. Выберите задачу для делегирования или совместного исполнения 174

Привычка 14. Автоматизируйте повторяющиеся задачи 176

ПРИВЫЧКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 179

Привычка 15. Спите не меньше 7 часов в день 181

Привычка 16. Создайте условия для хорошего сна 185

Привычка 17. Ограничьте воздействие света перед сном 188

Привычка 18. Пейте больше воды 190

Привычка 19. Заменяйте вредную еду здоровой пищей 193
Привычка 20. Употребляйте овощи 199
Привычка 21. Употребляйте ферментированные продукты 202
Привычка 22. Выполняйте физические упражнения не менее 7 минут 206
Привычка 23. Старайтесь больше двигаться 210
Привычка 24. Устраивайте регулярные перерывы 214
Привычка 25. Медитируйте 218

ПРИВЫЧКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ САМОРАЗВИТИЮ 223
Привычка 26. Просыпайтесь раньше 225
Привычка 27. Создайте свой собственный утренний ритуал ... 228
Привычка 28. Читайте не меньше двух страниц в день 231
Привычка 29. Постоянно чему-то учитесь 235
Привычка 30. Учите новые слова 243
Привычка 31. Изучайте новые языки 246
Привычка 32. Развивайте гибкое сознание 249
Привычка 33. Ведите дневник 253
Привычка 34. Слушайте подкасты 257
Привычка 35. Наведите порядок в доме по методу КонМари .. 260
Привычка 36. Выбрасывайте хотя бы по одной вещи в день ... 263
Привычка 37. Определите место для каждой вещи 265
Привычка 38. Убирайте на место хотя бы три вещи 268
Привычка 39. Учитесь управлять финансами 270
Привычка 40. Откройте для себя стоицизм 273
Привычка 41. Развивайте в себе антихрупкость 279
Привычка 42. Провоцируйте удачу 283
Привычка 43. Найдите наставника 287

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ 291
Привычка 44. Работайте над языком тела 293
Привычка 45. Расшифровывайте скрытые эмоции 297

Привычка 46. Работайте над умением вести беседу 301
Привычка 47. Практикуйте активное слушание 305
Привычка 48. Практикуйте ненасильственное общение 309
Привычка 49. Развивайте чувство юмора 313
Привычка 50. Расширяйте профессиональный кругозор 316
Последняя привычка, 51. Сознание начинающего
Написано Бенуа Войтенка, сооснователем
торговой марки BonneGueule 322
Заключение. Великая сила привычек.....325

БИБЛИОГРАФИЯ 329

БЛАГОДАРНОСТИ 331

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 изменениями 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, неудовлетворенного 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 олимпий-

ского 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 би-