

ПЛЮС  ПОБЕДА

ОНУР КАРАПИНАР

**МАЛЕНЬКИЕ ПРИВЫЧКИ,
БОЛЬШИЕ УСПЕХИ**

**51 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ПРАКТИКА,
ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ**

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, 2026. — 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», 2026

В этом году я:

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>Предисловие Бенуа Войтенка, сооснователя торговой марки VonneGueule</i> | 11 |
| <i>Введение. Все начинается с наших привычек.....</i> | 14 |

ЧАСТЬ I

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

| | |
|--|----|
| ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГИЮ ПРИВЫЧЕК | 23 |
| <i>Как тренировать мозг</i> | 27 |
| <i>Привычки с точки зрения науки</i> | 35 |

ЧАСТЬ II

| | |
|--|----|
| КАК СФОРМИРОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ..... | 53 |
| <i>Этап 1. Составьте список своих привычек.....</i> | 57 |
| <i>Этап 2. Выберите ключевую привычку.....</i> | 61 |
| <i>Этап 3. Начните с малого и делайте чуть больше каждый день</i> | 65 |
| <i>Этап 4. Свяжите привычку с очевидным стимулом.....</i> | 69 |
| <i>Этап 5. Сделайте привычку доступной при помощи немедленного вознаграждения.....</i> | 74 |
| <i>Этап 6. Станьте своим собственным архитектором выбора</i> | 79 |
| <i>Этап 7. Найдите свое племя.....</i> | 82 |

ЧАСТЬ III

| | |
|---|----|
| КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК | 87 |
| <i>Этап 1. Выявите вредную привычку</i> | 91 |
| <i>Этап 2. Определите стимул вредной привычки</i> | 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

| | |
|---|------------|
| <i>Привычка 19.</i> Заменяйте вредную еду здоровой пищей..... | 193 |
| <i>Привычка 20.</i> Употребляйте овощи..... | 199 |
| <i>Привычка 21.</i> Употребляйте ферментированные продукты..... | 202 |
| <i>Привычка 22.</i> Выполняйте физические упражнения не менее 7 минут..... | 206 |
| <i>Привычка 23.</i> Старайтесь больше двигаться..... | 210 |
| <i>Привычка 24.</i> Устраивайте регулярные перерывы | 214 |
| <i>Привычка 25.</i> Медитируйте..... | 218 |
| ПРИВЫЧКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ САМОРАЗВИТИЮ..... | 223 |
| <i>Привычка 26.</i> Просыпайтесь раньше..... | 225 |
| <i>Привычка 27.</i> Создайте свой собственный утренний ритуал ... | 228 |
| <i>Привычка 28.</i> Читайте не меньше двух страниц в день | 231 |
| <i>Привычка 29.</i> Постоянно чему-то учитесь | 235 |
| <i>Привычка 30.</i> Учите новые слова | 243 |
| <i>Привычка 31.</i> Изучайте новые языки | 246 |
| <i>Привычка 32.</i> Развивайте гибкое сознание | 249 |
| <i>Привычка 33.</i> Ведите дневник | 253 |
| <i>Привычка 34.</i> Слушайте подкасты..... | 257 |
| <i>Привычка 35.</i> Наведите порядок в доме по методу КонМари .. | 260 |
| <i>Привычка 36.</i> Выбрасывайте хотя бы по одной вещи в день ... | 263 |
| <i>Привычка 37.</i> Определите место для каждой вещи..... | 265 |
| <i>Привычка 38.</i> Убирайте на место хотя бы три вещи | 268 |
| <i>Привычка 39.</i> Учитесь управлять финансами | 270 |
| <i>Привычка 40.</i> Откройте для себя стоицизм..... | 273 |
| <i>Привычка 41.</i> Развивайте в себе антихрупкость..... | 279 |
| <i>Привычка 42.</i> Провоцируйте удачу..... | 283 |
| <i>Привычка 43.</i> Найдите наставника..... | 287 |
| СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ..... | 291 |
| <i>Привычка 44.</i> Работайте над языком тела | 293 |
| <i>Привычка 45.</i> Расшифровывайте скрытые эмоции | 297 |

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