

Валерия Артемова

Бомбические привычки

5 минут, которые
изменяют жизнь к лучшему



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88
А86

В оформлении обложки использованы иллюстрации
из архива Shutterstock

Артемова, Валерия

А86 Бомбические привычки. 5 минут, которые меняют жизнь к лучшему/ Валерия Артемова. — Москва: АСТ. — 2026. — 256 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-187007-2

Застрали в «дне сурка»? Зашли в жизненный тупик? Кажется, что весь мир против вас?

Нет, с миром все в порядке. На этом этапе осознания очень важно понимать, что перемены в жизни всегда начинаются с самого себя. Может быть, вам не хватает немного дисциплины, а может быть — веры в себя? Формирование полезных привычек и внедрение их в свою жизнь — кропотливый процесс, но только подумайте, каких высот он поможет добиться!

Эта книга от автора бестселлера «Метод Триггер» расскажет вам, какие изменения стоит запустить, чтобы жизнь превратилась в сказку, в которой есть здоровье, достаток, а главное — самореализация.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-17-187007-2

© Валерия Артемова, текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Значимая часть нашей жизни состоит из привычек. Они могут быть полезными, как утренняя зарядка или ежедневные прогулки на свежем воздухе, или вредными, как, например, частое пролистывание ленты новостей, прокрастинация, фастфуд на постоянной основе. Некоторые из них мы осознанно выбираем, а некоторые возникают автоматически, незаметно проникая в нашу повседневность. Привычки настолько плотно вплетаются в ткань нашей жизни, что, казалось бы, становятся неотъемлемой частью нашей реальности. Однако, несмотря на их силу, мы остаёмся властными над ними. Мы способны трансформировать привычки, внедрять новые и избавляться от старых. Всё, что для этого требуется — искреннее желание, необходимые знания и небольшие усилия. Да, часто наш мозг воспринимает изменения как сложный и долгий процесс и сопротивляется, но на самом деле внедрить полезные привычки в свою жизнь можно без особого труда и принуждения, если выбрать правильные и проверенные техники, воспользоваться советами опытных психологов, настроиться на позитив и поверить в свои силы.

Привычки влияют на многое. Они помогают нам адаптироваться к изменениям и сохранять стабильность в стремительно меняющемся мире. Если кругом хаос, то они могут удерживать нас на плаву, если они позитивные, а негативные — выбивать нас из колеи. Они помогают адаптироваться, становиться лучшей версией себя, проверить свои силы и возможности, повысить самооценку и могут сделать жизнь лучше и проще. Полезные помогают улучшать наше здоровье на всех уровнях. К тому же, если полезные привычки, которые мы вводим осознанно, становятся автоматическими, они освобождают для нас время для чего-то ещё — для изучения нового, для хобби, для общения с близкими и многого другого.

Как же устроены привычки? Почему наш мозг стремится к автоматизму? Насколько важна осознанность и постепенное развитие привычек? и сколько времени действительно нужно, чтобы сформировать новую привычку — 21 день или это всего лишь распространённый миф? Что предлагают известные авторы, писавшие о привычках и об улучшении жизни? В этой книге мы рассмотрим метод Би Джей Фогга — модель поведения, которая объясняет, как три элемента (мотивация, способность и триггер) взаимодействуют для формирования привычки. Также мы погрузимся в правило 5 секунд Мел Роббинс, которое помогает преодолеть момент сомнения и действовать решительно.

тельно. Кроме того, мы изучим техники личной самоидентификации, позволяющие преобразить себя через новую идентичность, и другие авторские методики, такие как системный подход к изменению привычек Джеймса Клира и стратегию реализационных намерений Питера Голлвитцера, которые доказали свою эффективность и стали очень популярны.

Вы можете выбрать тот подход, который больше всего близок вам, комбинировать различные техники и воспользоваться дополнительными советами. Вооружившись этими знаниями, вы сможете начать действовать уже сегодня, создавая привычки, которые приведут к значительным изменениям в вашей жизни.

Сон, питание и гидратация, физическая активность, ментальное здоровье, продуктивность и поддержание близких отношений — все эти аспекты играют ключевую роль в нашем благополучии и счастье. В этой книге мы раскрываем интересные факты и развенчиваем популярные мифы: сколько времени действительно нужно уделять физической активности, сколько сна необходимо для полноценного восстановления, и правда ли, что мы должны выпивать восемь стаканов воды в день? Мы исследуем, как перфекционизм и прокрастинация влияют на нашу продуктивность, что такое настоящая продуктивность. Какие факторы воздействуют на наше ментальное здоровье и как его укрепить. Почему важно раз-

вивать близкие доверительные отношения и из каких слагаемых они состоят.

Каждая глава наполнена практическими советами и полезными привычками, которые легко внедрить в повседневную жизнь. В качестве бонуса предусмотрена глава о привычках русских писателей, которая, возможно, откроет вам что-то неизвестное и интересное про их жизнь. Кроме того, в каждой главе вас ждут вдохновляющие цитаты известных личностей, которые помогут укрепить мотивацию и направить вас на путь к гармонии и успеху. Вы найдете множество полезных привычек для каждой сферы, выбирайте те, которые подходят именно вам.

***И помните: вы на правильном пути!
Потому что этот путь — ваш.***

ПЕРЕМЕНЫ — ЭТО ЖИЗНЬ

*В мире нет ничего более постоянного,
чем непостоянство.¹*

Джонатан Свифт

Мир никогда не стоит на месте. Реки прокладывают новые русла, скалы медленно разрушаются под действием колебания температур, ветра и воды, а деревья год за годом тянутся выше к небу, обрастают ветвями, меняют свой облик и оставляют на своей коре отпечатки времени. Технологии, которые не так давно казались вершиной прогресса, сегодня уступают место новым открытиям. Когда-то мобильный телефон весил около 1 кг, имел 2 тысячи деталей, а заряда хватало всего на 30–60 минут разговора.² Теперь он легко помещается в карман, весит в среднем около 200 грамм. Когда-то он мог только звонить, теперь даёт доступ к миру знаний, развлечений и возможностей —

¹ https://en.wikisource.org/wiki/The_Works_of_the_Rev._Jonathan_Swift/Volume_5/A_Tritical_Essay_Upon_the_Faculties_of_the_Mind

² 3 апреля 1973 года, американский инженер и физик Мартин Купер из компании Motorola совершил первый звонок с мобильного телефона Motorola ДинаТАС 8000Х.

Электронный ресурс: <https://www.rbc.ru/life/news/660d63319a7947e98e6cfef3>

в считанные секунды. Культура и общество тоже не остаются прежними. К примеру, обращение к психологу, уже не является чем-то постыдным. Здоровый образ жизни набирает популярность: люди чаще выбирают осознанное питание, физическую активность и заботу о себе. Технологии изменили не только наш быт, но и способы работы и общения — удалённая работа, обучение через интернет и цифровые сервисы стали нормой. Наш язык постоянно обновляется: появляются новые слова, отражающие дух времени, а старые постепенно уходят в прошлое. Изменения происходят везде, их невозможно остановить, и именно в этом заключается природа мира.

И вы тоже меняетесь. Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, ваши клетки обновляются, сердце перекачивает кровь, а ваш мозг обрабатывает новую информацию (*или по-новому*). Условно вы уже не тот человек, что был вчера, 1 год, 5 лет, 10 лет назад. Каждую секунду регенерируется около 3,8 миллиона клеток, а за день — порядка 330 миллиардов. Конечно, если обратиться к биологии, не все клетки в вашем организме полностью меняются за жизнь. Существует распространённый миф, что за 7–8 лет или более тело человека обновляется целиком. Но это не так. Например, часть клеток живет столько же, сколько живет и сам человек. Это клетки центра управления всем организмом, то есть коры головного мозга, и клетки нашего

главного мотора — сердца.³ Ученые выяснили, что кардиомиоциты (мышечные клетки сердца) обновляются медленно, на 1% ежегодно. Поэтому к 50 годам у человека обновляется примерно половина клеток сердечной мышцы, а другая половина — те, с которыми он родился.

То же самое касается и клеток коры головного мозга — наших нейронов, которые отвечают за мысли, воспоминания и принятие решений. Большинство этих клеток формируется ещё до рождения, примерно к 4–5 месяцу внутриутробного развития, и остаётся с нами на всю жизнь.⁴ Нейроны не обладают способностью к делению, и, следовательно, они могут погибнуть в результате травмы или старения.

Но это вовсе не означает, что мозг остаётся неизменным, а нервные клетки не восстанавливаются, о чем мы не раз слышали. Наоборот, его невероятная способность к адаптации — нейропластичность — позволяет мозгу перестраивать свои связи. Даже если часть клеток теряется, оставшиеся берут на себя новые функции. Например, у людей, перенесших инсульт, повреждённые области мозга могут компенсироваться за счёт соседних, что позволяет людям восстанавливать речь, двигательные навыки и даже мелкую моторику.

³ https://medaboutme.ru/articles/obnovlenie_tela_skolko_zhivut_kletki_i_tkani/

⁴ <https://www.kp.ru/daily/26830/3870461/>

В мозге есть особое место, где новые нейроны появляются даже во взрослом возрасте. Это гиппокамп — область, связанная с памятью, обучением и ориентацией в пространстве. В гиппокампе происходит процесс, который учёные называют нейрогенезом — образование новых нервных клеток. Хотя объём этого процесса ограничен, его значение трудно переоценить. Новые нейроны помогают создавать и укреплять воспоминания, адаптироваться к стрессу и обучаться новому.

Интересно, что этот процесс напрямую связан с вашим образом жизни. Учёные обнаружили, что физическая активность, например бег, может ускорять нейрогенез. То же самое касается интеллектуальной работы — изучения нового языка, решения головоломок или приобретения других навыков. Например, как показали исследования, у лондонских таксистов объём серого вещества в задних отделах гиппокампа был больше, чем у людей того же возраста, уровня образования и интеллекта, но не работающих водителями.⁵ Это подтверждает, что даже во взрослом возрасте мозг продолжает изменяться и адаптироваться к новым задачам.

Именно благодаря этим удивительным процессам наш мозг может изменяться на протяжении всей жизни. Когда вы осваиваете новый навык или пробуете что-то необычное, ней-

⁵ <https://www.scientificamerican.com/article/london-taxi-memory/>

роны создают новые связи, а мозг словно заново прокладывает маршруты внутри своей сложной сети. Пусть клетки коры головного мозга не обновляются, как кожа или кровь, но их пластичность делает нас способными учиться, адаптироваться и восстанавливаться. Мозг похож на архитектора, который постоянно перестраивает уже существующий город, делая его удобнее и современнее.

Изменения происходят всегда, даже если мы их не замечаем. Но подумайте: если мы не включаем осознанность и не контролируем этот процесс, то рискуем сформировать не только полезные мысли, взгляды, убеждения, поведение и привычки, но и те, которые могут нам навредить. Проблема в том, что мозг зачастую выбирает путь наименьшего сопротивления, а значит, те привычки и мысли, которые легче всего усваиваются, могут оказаться разрушительными. Например, автоматическая прокрутка новостной ленты или бесконечные вечера за сериалами. Это может показаться безобидным отдыхом, но со временем мозг начинает воспринимать такие действия как норму. Возникает привычка избегать сложностей, прокрастинировать и находить удовольствие в том, что не требует усилий. Эти нейронные связи укрепляются, и ваше поведение становится автоматическим.

Ещё одна опасность — негативное мышление. Если вы регулярно сосредотачиваетесь на

своих ошибках или переживаниях, мозг «запоминает» этот паттерн и формирует нейронные связи, которые делают такой подход к жизни привычным. Без осознанного вмешательства эти связи становятся прочными, и вы начинаете видеть мир исключительно через призму негатива.

Но есть и хорошая новость: вы можете взять этот процесс под контроль. Если начать включать осознанность, то можно намеренно выбирать, какие нейронные связи укреплять, а какие ослаблять. Это как ухаживать за садом: вы поливаете полезные растения — мысли и действия, которые помогают вам расти, — и пропалываете сорняки, избавляясь от ненужного и вредного.

Ваш мозг всегда готов перестроить свои сети, но он сделает это в зависимости от того, чем вы его «кормите». Ваша задача — сознательно направлять этот процесс в нужную сторону, создавая те привычки, которые помогут вам жить лучше, осознаннее и счастливее.

Основные выводы главы:

Изменения — это основа природы.

Всё вокруг нас постоянно меняется: природа, технологии, культура, общество. Это движение неизбежно и естественно.

Наше тело также находится в процессе постоянного обновления.

Изменения естественны и для человека. Каждый день регенерируется огромное количество клеток. Хотя клетки коры головного мозга и сердца не заменяются полностью, они обладают ограниченными механизмами восстановления.

Мозг обладает удивительной способностью к адаптации.

Благодаря нейропластичности мозг способен перестраивать свои связи. Даже в случае потери нервных клеток, как случается, например, при инсульте, другие области мозга могут компенсировать утраченные функции.

Нейрогенез продолжается во взрослом возрасте.

В гиппокампе — области мозга, связанной с памятью и обучением, — образуются новые нейроны. Этот процесс зависит от физической и интеллектуальной активности.

Мозг меняется под воздействием привычек и действий.

Новые навыки, привычки и мысли формируют нейронные связи, которые со временем становятся устойчивыми.

Без осознанности изменения могут стать вредными.

Если не контролировать процесс изменений, мозг укрепляет лёгкие и доступные паттерны, которые могут привести к вредным привычкам или негативному мышлению.

Вы можете направить изменения в нужное русло.

Осознанный подход позволяет вам выбирать, какие привычки и мысли укреплять, а какие ослаблять. Это даёт возможность управлять вашим развитием.

Перемены неизбежны, но их направление — в ваших руках.

ПОЧЕМУ ВАЖНО УПРАВЛЯТЬ ПЕРЕМЕНАМИ В СЕБЕ?

Плохие привычки формируются очень быстро, но жить с ними трудно. Хорошие привычки сформировать трудно, но жить с ними легко.⁶

Брайан Трейси

Перемены — это неизбежная часть жизни, и, как бы мы этого не хотели, мы не можем полностью контролировать мир вокруг нас. Представьте: вы опаздываете на важную встречу и застряли в пробке. Или в один момент ваша жизнь кардинально меняется, и вы не готовы к этому. Мы не можем изменить погоду, не можем управлять тем, как ведут себя другие люди, не можем избежать того, что обстоятельства иногда будут против нас. Это как быть в центре бурного торнадо: вокруг всё крутится и меняется, и необходимо найти внутри себя силы для того, чтобы оставаться на плаву несмотря на то, что происходит вокруг.

⁶ Цитата из книги «Нет оправданий! Сила самодисциплины. 21 путь к стабильному успеху и счастью» Брайана Трейси https://www.litres.ru/static/or4/view/or.html?url=/download_book_subscr/2112444/60367962/&art=21124444&user=1151139464&uilang=ru&catalit2&track_reading&subscription