

К☕ФЕБУК + 

Бенжамин Харди

Сила воли не работает

Пусть твое окружение работает
вместо нее

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.922
ББК 88.53
Х20

Copyright © 2018 by Benjamin Hardy
This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic,
Inc. and The Van Lear Agency LLC

Перевод на русский язык *С. Богданова*

Харди, Бенжамин.

Х20 **Сила воли не работает.** Пусть твое окружение работает вместо нее / Бенжамин Харди ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-204894-4

Хватит думать, что сила воли — ключ от двери в счастливую жизнь! Чем сильнее закручиваешь гайки, заставляя себя заниматься спортом, сидеть на диете или зубрить иностранные слова, тем сокрушительнее будет срыв. И не нужно считать, что вы один такой недисциплинированный. Все срываются, все сдаются, все испытывают чувство вины!

Бенжамин Харди, доктор организационной психологии, успешный блогер и отец трех приемных детей, предлагает заменить ненадежную силу воли мощным «экзоскелетом». Заставить окружающую среду — ваших друзей, социальные сети, стрессовые обстоятельства, питание и распорядок дня — толкать вас на пути к поставленной цели.

УДК 159.922
ББК 88.53

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2012
ISBN 978-5-04-204894-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Благодаря этой книге вы научитесь:

- достигать впечатляющих результатов, без ежедневного приложения силы воли;
- менять окружающую среду таким образом, чтобы она помогала вам добиваться поставленных целей;
- выбирать среду, которая поможет на сто процентов раскрыть ваш потенциал;
- создавать систему отношений, повышающих вашу уверенность в себе и блокирующих ваши негативные качества;
- создавать триггеры для предотвращения самосаботажа;
- без потерь выходить из творческих кризисов, не впадать в «овощное» состояние;
- бороться с зависимостями всех уровней и без проблем побеждать в этой борьбе.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление

Мы не властны над своей средой	15
--------------------------------------	----

Часть I

ОСНОВА. ВАША СРЕДА ФОРМИРУЕТ ВАС

Глава 1. ЧЕЛОВЕК – ПОРОЖДЕНИЕ СИТУАЦИИ	35
Глава 2. КАК ВАША СРЕДА ФОРМИРУЕТ ВАС	62

Часть II

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЗИТИВНО-СТРЕССОВЫЕ СРЕДЫ ДЛЯ ПЕРЕМЕН

Глава 3. СОЗДАВАЙТЕ МНОГОСТИМУЛЬНУЮ СРЕДУ	85
--	----

Глава 4. НЕ ТОЛЬКО БЛАГИЕ НАМЕРЕНИЯ	111
Глава 5. ДОРАСТАЙТЕ ДО ЦЕЛЕЙ	134
Глава 6. ОПТИМАЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ БЫСТРОГО ОБУЧЕНИЯ	152
Глава 7. ЧЕРЕДУЙТЕ СРЕДЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАБОТЫ	171
Глава 8. ИЩИТЕ УНИКАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО	187
Глава 9. НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОИХ КОРНЯХ	205

Часть III

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБНОВЛЯЮЩУЮ СРЕДУ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РОСТА

Глава 10. УСТАНОВИТЕ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ: ЧЕМ ОНА ЯСНЕЕ, ТЕМ ВЫ УСПЕШНЕЕ	215
Глава 11. УСТРАНЯЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВСТУПАЕТ В КОНФЛИКТ С ВАШИМИ ЦЕННОСТЯМИ	223
Глава 12. ИЗМЕНИТЕ НАСТРОЙКИ ПО УМОЛЧАНИЮ	244
Глава 13. СОЗДАВАЙТЕ ТРИГГЕРЫ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОСАБОТАЖА	266
Глава 14. ВСТРЯХНИТЕ СВОЮ РУТИНУ	277
Глава 15. ПЕРЕЗАГРУЖАЙТЕ МОЗГ И ТЕЛО КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ	286

Глава 16. ОРГАНИЗУЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО	294
--	-----

Эпилог

Где бы вы ни были, вы способны меняться	305
Об авторе	311
Благодарности	312

Если мы не создаем и не контролируем окружающую нас среду, окружающая среда создает и контролирует нас.

Доктор Маршалл Голдсмит



ВСТУПЛЕНИЕ



МЫ НЕ ВЛАСТНЫ НАД СВОЕЙ СРЕДОЙ

Давайте не будем себя обманывать. Вы миллион раз пытались кардинально изменить свою жизнь. Пробовали с помощью силы воли избавиться от дурных привычек, но вскоре снова скатывались к набившим оскомину шаблонам. Давали новогодние зарокі заняться спортом, ложиться не позже одиннадцати, перестать засиживаться на работе, и успешно их нарушали. Вы столько раз терпели неудачу, что, вероятно, пришли к выводу: проблема в вас. Должно быть, вам не хватает нужных качеств — упорства, силы воли, самодисциплины, — чтобы добиться успеха. А значит, следует просто довольствоваться той жизнью, которая есть. Не более.