



# UNI CORN book



ДОКТОР БИДЖЕЙ ФОГГ

# НАНОПРИВЫЧКИ

Маленькие шаги, которые приведут  
к большим переменам

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Ф74

TINY HABITS: THE SMALL CHANGES  
THAT CHANGE EVERYTHING

BJ Fogg

Copyright © 2019: BJ Fogg

**Фогг, БиДжей.**

Ф74      Нанопривычки. Маленькие шаги, которые приводят к большим переменам / БиДжей Фогг ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2023. — 496 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-161111-8

Кто сказал, что перемены должны отнимать много сил? Они могут быть легкими! Начните с двух отжиманий в день, а не с двухчасовой тренировки или делайте пять глубоких вдохов каждое утро, а не пытайтесь просидеть целый час в позе лотоса. Вы не поверите, но крошечные действия способны творить чудеса!

Доктор БиДжей Фогг, ведущий мировой эксперт по формированию привычек, собрал многолетний опыт, чтобы помочь вам похудеть, снять стресс, лучше спать или достичь любой другой цели.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-161111-8

© Е. А. Кваша, перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Меняться действительно легко (и весело) .....	7
ГЛАВА 1. ЭЛЕМЕНТЫ ПОВЕДЕНИЯ .....	34
ГЛАВА 2. Мотивация: как подобрать себе подходящее действие .....	69
ГЛАВА 3. Способности: тише едешь, дальше будешь ...	116
ГЛАВА 4. Подсказка: сила последовательности ....	157
ГЛАВА 5. Привычки создаются эмоциями .....	207
ГЛАВА 6. Преображаемся с помощью нанопривычек .....	261
ГЛАВА 7. Избавляемся от вредных привычек: системный подход .....	314
ГЛАВА 8. Как мы меняемся вместе .....	366
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Невероятные результаты маленьких перемен .....	424
БЛАГОДАРНОСТИ .....	441
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	448
ОБ АВТОРЕ .....	492

*Посвящается чудесным людям,  
вдохновившим меня на эксперименты.*

## ВВЕДЕНИЕ

# МЕНАТЬСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕГКО (И ВЕСЕЛО)

**М**ал золотник, да дорог.  
По крайней мере, когда дело касается перемен.

Почти все мечтают что-нибудь изменить в своей жизни: перейти на здоровое питание, похудеть, заняться спортом, повысить стрессоустойчивость, начать высыпаться. Мы хотим быть хорошими родителями и партнерами, продуктивными и креативными людьми, но СМИ постоянно пишут всякую жуть про уровень ожирения, бессонницы и стресса. Я понял, что все это правда, когда проводил лабораторные исследования в Стэнфорде. Выходит, люди занимаются не тем, чем хотят. Они ищут причину разницы между *хочу* и *делаю* повсюду — но чаще всего находят ее в себе: «Я сам во всем виноват! Надо заниматься спортом, а я ленюсь. Стыд и позор!»

Я хочу сказать: вы не виноваты.

И меняться не так трудно, как кажется.

Мифы, заблуждения и необоснованные советы много лет настраивали на неудачу. Может быть, вы

уже пытались что-то изменить, но не увидели результата и решили, что меняться сложно, и вам не хватает мотивации. Это не совсем так. Проблема не в вас, а в подходе к этой проблеме. Представьте, что вы собираете комод по полной ошибок инструкции и вам не доложили нужных деталей. Досадно, правда? Но вы понимаете, что в этом виноваты не вы, а мебельный завод. Но когда дело касается изменений в нашей жизни, мы редко виним «завод». Мы обвиняем себя.

Если результат работы не оправдывает ожиданий, на сцену выходит внутренний критик, и большинство людей думает: раз у меня не получается продуктивно работать, худеть или регулярно делать зарядку, то проблема во мне. Будь я хорошим человеком, у меня бы все получалось. Беда в том, что я не могу следовать выбранной программе или сдерживать обещанное слово. Нужно взять себя в руки и *исправиться*. Правильно?

Не-а. Извините. Неправильно.

Проблема не в нас.

Проблема в нашем *подходе* к переменам. Это ошибка *дизайна*, а не *личный* недостаток.

Постепенно нарабатывать привычки и меняться к лучшему *действительно* легко, если найти правильный подход. Тут нужна система, основанная на принципах работы человеческой психологии. Ваши действия должны быть подобраны так, чтобы перемены давались легко. Нельзя выбирать инструменты наугад.

.....

Зачастую люди не понимают, как на самом деле рождаются привычки и как они превращаются в установки, формирующие характер.

.....

Мы знаем, что привычки — важный элемент. Хорошие привычки нужно закреплять, а плохие искоренять. Но это знание не облегчает нам перемены, и мы продолжаем винить в неудачах себя. Однако мой исследовательский и практический опыт показывает, что мы зря занимаемся самобичеванием. Чтобы успешно создавать привычки и корректировать свое поведение, необходимо соблюдать три условия:

- + Перестать винить себя.
- + Разделить большие цели на маленькие шаги, которые не будут вызывать дискомфорт.
- + Относиться к ошибкам, как к открытиям, и с их помощью научиться двигаться вперед.

Может быть, это не всем интуитивно понятно. Не для всех это очевидно. Но самокритика тоже становится привычкой. Некоторые люди просто приучены во всем винить себя, и для них это проторенная дорожка, накатанная лыжня, по которой они раз за разом съезжают на дно самоедства.

Нанопривычки проложат вам другой путь, а колею неуверенности в себе скоро заметет снегом перемен.

Это произойдет быстро, потому что Нанопривычки помогут *чувствовать себя хорошо*. Вам не придется воспитывать силу воли, оценивать свою добросовестность или обещать себе награду. И не нужно будет придерживаться магического числа дней. Вышеуказанные методы не работают как настоящий механизм формирования привычек, поэтому изменения, получаемые с их помощью, ненадежны, это и заставляет нас *чувствовать себя плохо*.

Моя книга избавит вас от страха перемен и, что еще важнее, покажет, как можно легко и весело построить мост даже через огромную пропасть между тем, кем вы сейчас являетесь, и тем, кем вы хотите стать. Благодаря Нанопривычкам вы сможете отказаться от старых бесполезных принципов и заменить их новым эффективным подходом к переменам.

Система, которой я с вами поделюсь, основана не на догадках, а на тщательных исследованиях. Я изучал, совершенствовал и отработывал этот процесс на практике при участии более 40 000 человек. Я занимался с этими людьми лично, собирая данные неделю за неделей, и поэтому знаю, что метод Нанопривычек работает. Ложные идеи он заменяет доказанными приемами, учит сохранять и развивать прогресс. Мой бывший ученик, сооснователь Instagram, изучил поведение людей, чтобы создать свое революционное приложение. Вы воспользуетесь теми же методами, чтобы провести революцию в собственной жизни и жизни других людей. Могу ручаться, вам это понравится. Как только

вы перестанете винить и критиковать себя, начнется ваш собственный поведенческий эксперимент, в котором счастье будет необходимым условием достижения успеха, а не просто приятным бонусом.

## **ДИЗАЙН ПОВЕДЕНИЯ**

Добро пожаловать на курс Дизайна поведения! Это комплексная система, которая поможет вам разобраться в человеческом поведении и научит легко и просто менять свою жизнь. Мои ранние разработки помогли инноваторам создать продукты, с помощью которых миллионы людей каждый день укрепляют здоровье, экономят деньги, водят автомобили и многое другое. Оценив эффективность этих методов в сфере бизнеса, я решил попробовать изменить с их помощью *собственное* поведение. Посмотревшись в зеркало, я увидел, сколько всего можно улучшить, и сделал то, что время от времени делает любой ученый: поставил эксперимент на себе.

Я начал формировать полезные привычки. Делал глупости, которые оказались на удивление успешными, например отжимался после каждого похода в туалет. И проваливал, казалось бы, логичные планы, например я не смог каждый день есть на обед апельсин. Если что-то не срабатывало, я возвращался к истокам и анализировал произошедшее. Я действовал по наитию, вращался вокруг своей оси, совершал бесконечные повторы и постепенно начал улавливать закономерности.

Хотя я и знал многое о науке поведения как специалист, но мне пришлось заново учиться формировать свои привычки. Это не было дано мне от рождения, поэтому пришлось поработать головой. В итоге постоянная практика превратила недостаток в достоинство, и через шесть месяцев моя жизнь круто изменилась. Я похудел на десять килограммов, начал чувствовать себя сильнее и здоровее. Стал работать продуктивнее и эффективнее. Начал есть на завтрак яйца со шпинатом, вечером перекусывал цветной капустой с горчицей, отказался от вредных продуктов. Каждый день я начинал с цепочки привычек, которые поднимали мне настроение, и сумел специально выстроить (и перестроить) свою жизнь, чтобы начать лучше высыпаться. Детально изучив нюансы собственного поведения, я понял, что со временем моя *способность* меняться усиливается, а энтузиазм растет.

Я накопил десятки новых привычек (в основном крошечных), и в совокупности они по-настоящему меня преобразили. Причем мне нетрудно было их поддерживать. Эта перемена оказалась естественной и удивительно приятной.

Вдохновившись результатами эксперимента, в 2011 году я стал обучать моим методам других людей. Оказалось, что эти методы работают и для них. Я был рад и очень удивлен, что моя причуда превратилась в проверенный метод Нанопривычек — легкий и быстрый инструмент для личной трансформации.

ции, который помог многим людям преобразить свою жизнь.

Но позвольте уточнить: одной теории для существенных перемен мало. Эту ошибку делают даже профессионалы с самыми чистыми побуждениями. Они думают, что можно заставить людей поступать иначе, просто дав им нужную информацию. Я называю это «ошибкой информации-действия». Многие продукты, программы и даже сами профессионалы стремятся информировать людей, чтобы изменить их. И часто на конференциях можно услышать: «Если бы люди знали факты, они бы вели себя по-другому!»

Подумав о своей жизни, вы поймете, что одна только информация никогда ее не меняла. И вы в этом не виноваты.

Еще в 2009 году, исследуя формирование привычек, я обнаружил, что к переменам нас могут подтолкнуть только три вещи: внезапное прозрение, смена окружения и постепенное изменение привычек. Но заставить прозреть себя (и других) почти невозможно. Этот вариант придется исключить, если вы не волшебник (я — точно нет). А вот два других варианта при правильном подходе действительно могут сработать. Нанопривычки научат вас использовать и окружение, и крошечные шаги.

Все начинается с создания полезных привычек, а *маленькие* полезные привычки — это путь к *большим* переменам. Поняв принцип работы Нанопривычек, вы сможете в короткие сроки стать другим человеком, изменяться действительно легко (и весело)

коренить в себе все нежелательное, добиться успехов и сделать то, к чему люди идут годами, например пробежать марафон.

Я проведу вас через каждый сценарий изменения привычек, с которым вы можете столкнуться.

.....

Суть моего метода такова: возьмите желаемое действие, упростите его, найдите ему подходящее место в жизни и помогайте ему расти.

.....

Если вы хотите надолго что-то изменить, начните с малого. И вот почему.

#### ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ БЫСТРЕЕ

Время. Вечно его не хватает. Мы давимся гамбургерами в машинах и не пропускаем рабочие звонки даже на отдыхе, потому что иначе ничего не успеть. Нам кажется, что меняться некогда, у нас просто нет времени культивировать полезные привычки. Полчаса зарядки в день? Приготовление полезного ужина? Ведение дневника благодарности? Даже не думайте. У кого есть на это время?!

На пути к переменам вы можете есть себя поедом. Или можете существенно облегчить себе жизнь.

Начните с малого.

.....

Начните с крошечных поступков, на которые уходит меньше тридцати секунд. Это поможет новым привычкам прижиться быстрее и естественнее.

.....

Мелочи прокладывают путь к большим переменам, не требуя от вас много времени. Обычно я советую людям начать с трех крошечных перемен или достаточно будет даже одной. Если ваша жизнь — сплошной стресс и нехватка времени, мой метод идеально вам подойдет. Даже если очень хочется иметь какую-то полезную привычку, не пытайтесь сформировать ее сильно. Привычка просто не приживется. Для многих людей маленькие шаги не только лучший, но и единственный способ измениться по-настоящему.

## С МЕЛОЧЕЙ МОЖНО НАЧАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

Мелочи учат нас здраво относиться к себе и своей жизни. С мелочей можно начать *прямо сейчас*. Они придут к вам на помощь и в тяжелый момент, когда почва уходит из-под ног, и в дни, когда все вроде бы хорошо, но вы чувствуете себя уставшим и измученным. Никто не застрахован от жизненных неурядиц, плохих мыслей и психологических причуд, которые встают на пути перемен. Но только мы выбираем — расстраиваться и стыдиться их или взломать систему с помощью Нанопривычек.