

Зои МакКей

ПЯТИМИНУТНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Микроизменения,
которые делают вас
лучшей версией себя


 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Зои МакКей

ПЯТИМИНУТНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Микроизменения,
которые делают вас
лучшей версией себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М15

DAILY HABIT MAKEOVER: BEAT PROCRASTINATION,
GET MORE PRODUCTIVE, FOCUS BETTER,
AND BECOME HEALTHIER IN BODY AND MIND
Zoe McKey

Copyright © 2019 by Zoe McKey Russian translation rights
arranged with Zoe McKey through TLL Literary Agency

МакКей, Зои.

М15 Пятиминутные привычки. Микроизменения, которые делают вас лучшей версией себя / Зои МакКей; [перевод с английского В. К. Валяева]. – Москва : Эксмо, 2025. – 208 с. – (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-208833-9

Большие перемены не случаются по щелчку пальцев. А вот небольшие шаги, повторяющиеся изо дня в день, действительно способны изменить вашу реальность. Зои МакКей знает, как навести порядок в жизни без давления и перегрузки. Ее система основана на последовательных микропривычках, которые легко встроить в любой график. Всего 5-10 минут в день – и вы незаметно переходите из состояния «все валится из рук» в режим ясности, фокуса и внутренней устойчивости.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© **Валяев В.К., перевод на русский язык,**
2025
© **Оформление.**
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-208833-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог.....	7
ГЛАВА 1. Прокрастинация.....	17
Почему мы прокрастинируем?	31
Шесть типов прокрастинации	40
Как побороть прокрастинацию?.....	46
Как определить истинные приоритеты?	57
ГЛАВА 2. Продуктивность.....	69
Давно пора	73
Плюсы «отключаться».....	79
Будьте в моменте	83
Оптимизируйте свою работу	93
Маленькие хитрости, чтобы встать на верный путь	99
Советы от великих	110

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 3. Философия 119

Для тех, кому усердная работа дороже увлечения.	127
Путь к «мышлению ремесленника».....	134
В чем заключается гипотеза страсти	137
Мышление ремесленника.....	145
Избегайте ловушек контроля.....	148
Хорошая жизнь по стоицизму	152

ГЛАВА 4. Концентрация 161

Сила жевательной резинки	166
Звук тишины.....	170
Старая добрая медитация.....	175
Каляки-маляки.....	177
Магия природы	180
Естественный свет.....	186
Побольше зелени.....	190
Ох уж эти милые видео	193

ГЛАВА 5. 50 быстрых способов изменить жизнь 195

Заключительные мысли.....	203
---------------------------	-----

ПРОЛОГ

Эта книга начинается там, где все закончилось. Вы умерли. Знаю, начало мрачное. Вы смотрите на свою могилу, на плачущих родственников. На вашем надгробии надпись «Здесь покоится (ваше имя), проживший 100 лет». Начинает лить дождь, и ваши друзья и семья медленно уходят домой.

Вам больше нечем заняться, кроме как размышлять о жизни. Отныне вы можете быть честны с собой: точка невозврата пройдена. Игра окончена. Нет ничего страшного в том, чтобы подумать и признать, что стоило делать и чего не стоило в ваш век на этой земле.

Спросите себя: *«Был ли я поистине счастлив? Ничего ли не упустил? Что хотел*

сделать, но не стал? О чем жалею? Сказал бы я "да" каким-либо упущенным возможностям? Отказался бы от тех, которые принял?»

Если вы чувствуете, что вам не о чем жалеть, вы сделали все, что хотели, и менять нечего – подумайте снова. И теперь честно. Я более чем уверена: у вас остались неразрешенные вопросы «а что, если?», иначе вы бы не читали эту книгу. Вам все еще чего-то не хватает, вы жаждете чего-то добиться, набраться смелости и вырасти над собой, поднять стандарты и прочее.

В том, что вы себя так чувствуете, нет ничего плохого. Куда хуже, если бы вы думали «Мне на все наплевать, меня ничто больше не прельщает в этой Вселенной». Но понять, что именно мы упустили и что конкретно хотели бы сделать, довольно тяжело – до тех пор, пока не взглянем более широко на то, кто мы и кем хотим быть на самом деле.

Для определения хорошо подходит практика Стивена Кови из книги «7 навыков высокоэффективных людей», а именно:

написать надгробную речь. В предыдущем упражнении мы рассматривали вашу жизнь с позиции дефицитного мышления: что вы упустили и где могли бы поступить иначе. Теперь наоборот, представьте, что вы прожили лучшую жизнь и остались верными своим ценностям. Чего вы добились? Каковы ваши самые великие победы? Что вы оставили после себя? За что вас будут помнить? Что о вас думают и говорят ваши дети и друзья? На каких принципах вы строили жизнь? Подумайте над этими вопросами. Будет лучше, если вы ответите на них письменно.

Прежде чем раздумывать об упущенных шансах, нужно иметь четкое понимание того, что для вас действительно имеет значение. Например, я упустила шанс, который мог бы перерасти в отличную карьеру. Когда мне было 16, со мной связалось самое крупное модельное агентство в Венгрии и предложило работу в модной индустрии. Кто знает, возможно, это был мой билет в счастливую жизнь — однако я отказалась. Мне было совсем не интересно. Быть моделью, конечно,

престижно. Я ничего не имею против невероятно красивых людей, которые занимаются этой деятельностью, но она не соответствует моим ценностям. Меня это не интересует. Буду ли я вертеться в гробу из-за своего отказа? Нет.

Однако есть другие возможности, которые я упустила и теперь жалею. Я знаю это, потому что мне известны мои ценности. Прежде чем говорить о своих сожалениях, следует разобраться с основными приоритетами для объективной оценки: что было настоящей потерей, а что – разумным решением.

Сначала спросите себя: каковы мои основные ценности? Я не хочу говорить за вас – ответьте на этот вопрос сами.

В качестве примера расскажу про свои. Для меня невероятно важно принадлежать кому-то (не где-то). Я очень дорожу возможностью без опаски привязываться к человеку; «без опаски» – важное уточнение. Ненавижу нервотрепку, эмоциональные игры и чувство напряжения. Я также ценю испытания: люблю, когда мне бросают вызов,

и в результате расту как личность, в то же время мне нравится бросать вызовы другим и помогать им расти. И, наконец, для меня важна доброта, когда делают хорошее просто так. Я могла бы продолжать и дальше, но пока остановимся.

Понимание своих базовых принципов – ключ к осмысленной жизни, иначе откуда вам знать, что делать? Какие привычки развивать? За что бороться и к чему стремиться? Когда люди живут свою жизнь вразрез со своими убеждениями, они могут часто чувствовать усталость, отсутствие мотивации и даже впадать в депрессию. В чем же смысл? Это закономерный вопрос, на который нужно ответить как можно скорее. Ответ и есть «суть». Что скажете вы? Подумайте об этом.

Я надавила на больное? «Ай, Зои, у меня как раз нет мотивации! Твои слова как соль на рану!» Ну, отлично. Я рада, что смогла вас задеть. Что думаете? Полезная была информация? Теперь-то вы знаете, какой нужно сделать первый шаг? Позвольте мне повторить еще раз: определите свои приоритеты.

Что мотивирует вас? Что заряжает энергией без особой причины? Или, наоборот, приносит чувство невероятного удовлетворения и покоя? Отыщите в себе ответы на эти вопросы и воспользуйтесь возможностями, которые соответствуют вашим идеалам.

Люди не поймут, что упустили свои потенциальные шансы до тех пор, пока не осознают свои ценности. Как только вы разберетесь, кто вы и чего хотите, начинайте действовать. Переходите к сути.

«Я лучше извинюсь, чем спрошу разрешения».

«Лучше всего жалеть о том, что вы сделали, чем о том, чего не стали делать», — Пол Арден.

Запомните эти высказывания.

Когда у вас есть ясные ценности, видение жизни (из вашей надгробной речи), список четко обозначенных приоритетных целей и здоровое расписание на каждый день — вы всегда найдете время, силы и даже деньги на то, чтобы чаще говорить «да» и жить на полную!

У меня для вас хорошие новости. Вы не мертвы. Вы очень даже живы – здесь, прямо сейчас, и перед вами еще множество десятилетий до того, как вам придется оглядываться на прожитую жизнь из-под крышки гроба. Просто не забывайте, что тот день наступит, и он подбирается все ближе. В этом и заключается красота жизни – в том, что она не бесконечна. Невозможно знать, какой день станет для вас последним. Вы никогда не будете моложе или еще красивее, чем сейчас. Вам никогда не прожить текущий момент заново. У вас есть время, но нельзя тратить впустую ни минуты. Так не тратьте же их на раскаяния и жалобы, появившиеся от недостатка ясности.

Как вы можете сделать свое будущее лучше? Измените то, что привело вас к неудовлетворенности в настоящем.

В целом жизнь не такая уж сложная штука. Как правило, наши дни похожи один на другой, поскольку состоят из привычных действий. Все, что мы видим в социальных сетях, – особые моменты, победы, огромные

блинчики с шоколадкой пастой и отпуск на Бали – не более чем яркие мгновения, выделяющиеся из обычной жизни. Именно поэтому так важно обладать привычками, которые соответствуют вашим ценностям. Хорошие привычки помогают достигать тех ярких моментов, что делают жизнь особенной, и становится не о чем жалеть.

Нужно избавиться от всех отвлекающих факторов и барьеров, которые мешают выработать здоровые привычки.

Часто главным препятствием является прокрастинация. Настрой «ладно, сделаю завтра» поначалу кажется безобидным, однако он способен нанести непоправимый вред, если не стараться его побороть. В первой части книги мы поговорим о прокрастинации, ее типах и причинах возникновения, а затем я предоставлю план действий для борьбы с этим недугом.

Вторая часть книги предложит вам широкий спектр способов организации дня для максимальной продуктивности. Мы также поговорим о том, как поддерживать высокий