



Б Е Н Ж А М И Н Х А Р Д И

**СИЛА
ВОЛИ
НЕ РАБОТАЕТ**

**ПУСТЬ ТВОЕ
ОКРУЖЕНИЕ
РАБОТАЕТ
ВМЕСТО НЕЕ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922
ББК 88.52
Х20

Benjamin Hardy
THE PROXIMITY EFFECT:
How to Shape Your Environment to Shape Your Life

Copyright © 2018 by Benjamin Hardy,
This edition is published by arrangement with WAXMAN LEAVELL
LITERARY AGENCY and The Van Lear Agency LLC

Харди, Бенжамин.
Х20 **Сила воли не работает : пусть твое окружение работает вместо нее / Бенжамин Харди ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (New Concept).**

ISBN 978-5-04-092513-1

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 троих 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. Система Харди — это идеальное оружие против:

- самосаботажа,
- самобичевания,
- хронического стресса,
- одиночества на пути к успеху,
- страха неудач и отказов.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-092513-1

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017
© 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 тиггеры 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 11

ЧАСТЬ I.

Основа. Ваша среда формирует вас 27

Глава 1. Человек – порождение ситуации.

Представление об «эффекте близости» 29

Глава 2. Как ваша среда формирует вас.

Миф о силе воли 53

ЧАСТЬ II.

Используйте позитивно-стрессовые среды

для перемен. 71

Глава 3. Создавайте многостимульную среду.

Вынуждающие функции как ключ для перемен 73

Глава 4. Не только благие намерения.

Как адаптироваться к новым и трудным средам 96

Глава 5. Дорастайте до целей. Аутсорсинг мотивации
из сред высокого давления 116

Глава 6. Оптимальная среда для быстрого обучения.

Короткие пути к успеху 132

Глава 7. Чередуйте среды в зависимости
от работы 149

СИЛА ВОЛИ НЕ РАБОТАЕТ

Глава 8. Ищите уникальное сотрудничество. Формируйте свой мир с помощью трансформирующих отношений	163
Глава 9. Никогда не забывайте о своих корнях	179

ЧАСТЬ III.

Используйте обновляющую среду для восстановления и роста	185
Глава 10. Установите систему ценностей: чем она яснее, тем вы успешнее	187
Глава 11. Устраняйте все, что вступает в конфликт с вашими ценностями. Как делать трудный выбор.....	194
Глава 12. Измените настройки по умолчанию. Аутсорсинг поведения из среды.....	212
Глава 13. Создавайте триггеры для предотвращения самосаботажа. Как применять планирование неудач.....	232
Глава 14. Встряхните свою рутину. Польза регулярных творческих отпусков	242
Глава 15. Перезагружайте мозг и тело каждую неделю. Сила поста	250
Глава 16. Организуйте для себя священное пространство. Создайте среду, помогающую не сбиваться с пути	257

ЭПИЛОГ.

Где бы вы ни были, вы способны меняться	263
Об авторе	270
Благодарности	271

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**

Дайте 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 зарочки 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.

Но что, если все эти выводы неверны? Что, если проблема вообще не в вас?

Возьмем, к примеру, всемирную борьбу за снижение веса. Значительная часть населения Земли полнеет, хоть и вкладывает все больше и больше усилий в попытки сохранить стройность. По некоторым прогнозам, к 2025 г. более 60% всех людей на планете будут иметь лишний вес — вплоть до ожирения. Печальнее всего, что на самом деле это не наша вина. Часто тот, кто больше всех старается, сталкивается с наибольшими трудностями.

У этого глобального кризиса есть ряд объяснений. В том числе генетика, особенности личности, отсутствие силы воли или скверные привычки. Однако эти объяснения одно за другим подвергаются научной критике — и новейшие открытия биологии и медицины демонстрируют факты, прямо противоречащие общественному мнению насчет диеты и здоровья. Мы пока еще многого не знаем, но одно становится ясно. Факторы, из-за которых люди все больше толстеют, имеют не генетическое, а средовое происхождение.

В конце 80-х и начале 90-х гг. мир начал очень быстро меняться. Сейчас он стал радикально иной средой, нежели та, в которой жили люди еще 30 лет назад. Вместо того чтобы напрягаться, а затем расслабляться, большинство людей постоянно подключены к цифровой матрице. Мир все больше ускоряется. Многие непрерывно — и зачастую не сознавая того — испытывают умеренный отупляющий стресс, который никогда не отступает. Вперед, вперед, вперед!

Этот стресс похож на непрерывные физические упражнения в медленном темпе (со смартфоном в руке) без восстанавливающего отдыха. Глубокая проработка мышц не выполняется никогда, и сила не развивается. Именно это и происходит в нашей жизни. Работа, технологии, пища, средства массовой информации... Все это — константы. Непрерывный стресс ввел нас в состояние режима выживания, и наши тела инстинктивно запасают питание в форме телесного жира. Наша физиологическая реакция на стресс — выживание.

Если у вас есть лишний вес, вероятно, это не ваша вина. Но предпринимать шаги к исправлению этого положения — это уже ваша обязанность.

Вступление

Главное — осуществить перемены в среде (не только в питании, хотя это важно, но и в жизни в целом). Алан Кристиансон и Сара Готтфилд в книге «Обновляющая диета для надпочечников» (*The Adrenal Reset Diet*) объясняют, что нам нужно создать пространство, где мы сможем по-настоящему отключаться, перезагружаться, освежаться и подзаряжаться. Иначе нашей естественной эволюционной реакцией будет запас жира, а не его сжигание.

Однако есть убедительные и вселяющие надежду научные исследования. Они доказывают, что можно перепрограммировать систему своего организма и начать быстро и с пользой для здоровья сбрасывать вес. Для этого вам потребуется такой подход к жизни, который радикально отличается от современной культурной нормы.

СРЕДА ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ВАШ ВЕС

Воздействие среды распространяется не только на объем вашей талии. Сегодня в норме постоянно иметь при себе смартфон. Большинство людей вообще от него не отключаются. Последнее, что они делают перед сном — бросают взгляд на экран телефона. И он же оказывается первым, что они видят перед собой утром.

Наша культура — культура зависимостей, и каждая из наиболее распространенных питает остальные. Поскольку люди постоянно подключены к технологическим устройствам, у них нарушен сон. Поскольку у них нарушен сон, они не могут обойтись без кофеина и быстроусвояемых продуктов с высокими дозами углеводов и сахара.

Так как сознание людей затуманено недостатком сна и избытком сверхстимулирующей пищи, им очень трудно сосредоточиваться на работе. Усугубляет ситуацию,