

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

ЛУКА МАЦЦУЧЕЛЛИ

ЗАВЕДИ ПРИВЫЧКУ НЕ БРОСАТЬ ПРИВЫЧКИ

ЧТОБЫ В СЛЕДУЮЩИЙ ПОНЕДЕЛЬНИК НЕ НАЧИНАТЬ С НУЛЯ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

М36

FATTORE 1%. Piccole abitudini per grandi risultati

Luca Mazzucchelli

Copyright © 2022 Giunti Psychometrics Holding S.r.l. (formerly Giunti Psychometrics S.r.l.)

All rights reserved via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze —
Italia www.psicologia.io www.giuntipsy.it www.giunti.it

Маццучелли, Лука.

М36 Заведи привычку не бросать привычки, чтобы в следующий понедельник не начинать с нуля / Лука Маццучелли ; [перевод с итальянского А. Д. Нетреба]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-247057-8

Однажды вы просыпаетесь с твердым намерением начать бегать. День, неделю, месяц ваша привычка успешно формируется. Но неожиданно жизнь вмешивается в ваши планы, и пробежки резко сходят на нет.

К сожалению, это распространенный сценарий. Завести новую привычку легко, гораздо сложнее сохранить ее надолго.

С этой книгой вы научитесь не просто формировать привычки, а делать их устойчивыми. Автор предлагает 15 работающих инструментов, с которыми ваши привычки не просто останутся с вами вопреки обстоятельствам, но и станут естественной частью вашей жизни.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-247057-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Джакомо, Маттиа и Элизе,
которые научили меня хорошей привычке часто
менять привычки*

Оглавление

Предисловие.	11
Введение. Сила привычек	15

Часть I. Предпосылки

Глава 1. Задайте направление жизни	31
Негативных эмоций не существует	34
Штурвал и весла	36
Понимаем ценности	38
Думайте как Парето.	47
Склонность к успеху	53
Глава 2. Мышление решает все.	60
Образ мышления	60
Эффекты образа мышления	65
Большие перемены начинаются с маленьких идей	66
Меняться с помощью фактора 1%	70
Медленно, без остановки	75
Фактор 1% и когнитивный диссонанс	77

Часть II. Основы

Глава 3. Анатомия привычек	87
Круг привычки.	87
Мышца привычек	90
Работа над сигналами	100
Осознанность	115
Польза физических упражнений.	119
Глава 4. Работа над триггерами.	123
Memento mori	125
Найдите свои триггеры	127

Идеи как триггеры	128
Привычки-наполнители	131
Глава 5. Настолько просто, что нельзя отказаться	133
Как упростить поведение	133
Лучшее время	141
Минимизируйте изменение	145
Ни дня без действия	149
Секрет победы в «Риске»	151
Глава 6. Мотивация	152
Повышение мотивации	152
Треугольник (де)мотивации	156
Дополнительная мотивация:	
три дополнительных рычага	158
Действия, которые вам категорически не нравятся	159
Как сохранить мотивацию, если вы сбились с пути	161
Глава 7. Основы на практике	167
От теории к практике	167
Ключевые привычки	170
Глава 8. Привычки, основанные на идентичности, и привычки, основанные на ценностях	172
Новая идентичность в три этапа	175
Привычки, основанные на ценностях	178
Часть III. Дополнительные элементы	
Глава 9. Измените окружение, чтобы изменить поведение	191
Сила окружающей среды	191
На помощь силе воли	195
Психология супермаркета: когда среда определяет ваши покупки	196
Работайте над созданием благоприятной среды	199
Как сделать плохие привычки менее привлекательными	202
Глава 10. Обратная связь	206
Среда с замедленной обратной связью против разума с мгновенной обратной связью	206

То, что вы измеряете, растет	208
Обратная связь в повседневной жизни	211
Глава 11. Привычки на стыке биологии и социальной ситуации	222
Гены, среда и рыбки	222
Биологические барьеры	223
Талант или тренировка?	225
Влияние социального контекста	227
Часть IV. Применение привычек на практике	
Глава 12. Прийти в форму в 40 лет без усилий.	
Мой опыт	239
Питание.	244
Пищевые добавки	246
Улучшение сна	248
Пить больше воды	250
Больше заботиться о своем теле	251
Физическая активность	253
Каким будет ваш старт?	256
Заключение	258
Приложение. Изменение 1%. Счетчик прогресса.	262
Справочная схема: Приобретение одной новой привычки. Метод 1% в 8 шагов	265
Справочная схема: Предотвращение одной вредной привычки. Метод 1% в 8 шагов	266
Справочная схема: приобретение одной новой привычки. Метод 1% в 8 шагов. ШАБЛОН	271
Справочная схема: Достижение комплексных целей через маленькие привычки	273
Руководство для обсуждения в читательском кружке	278
Благодарности	283

Предисловие

Три года назад вышла моя книга «Фактор 1%¹». Сейчас я почувствовал необходимость дополнить ее инструментами и теориями, чтобы увеличить преобразующую силу.

Большая часть идей и оптимизаций родилась в разных отделениях MindCenter — центра психологии, психотерапии и коучинга, которым я руковожу. За последние годы к нам обратились сотни людей. Работа с такой широкой аудиторией помогла создать метод достижения желаемых результатов. Он состоит из восьми шагов и объединяет все те рекомендации, которые использовали наши специалисты.

Эта книга не похожа на предыдущую. Во-первых, здесь я наиболее полно раскрываю тему привычек, основанных на ценностях, и метод «поезда перемен» для получения «вагона результатов». Вы поймете, как применять модели поведения, чтобы достичь благополучия. А главное — решитесь на такие изменения. Во-вторых, часть книги посвящена практике. Я подобрал для нее не только вдохновляющие

¹ На русском языке книга не публиковалась. — Прим. ред.

истории, но и протоколы для отслеживания изменений. Специалисты MindCenter используют их, когда человек обращается за помощью в формировании новых привычек.

В мире нет определенности. Все меняется со скоростью света. В таких условиях наша задача — научиться приспосабливаться к новому. А значит, работать над собой быстро и эффективно. Только так можно встретить во всеоружии многочисленные вызовы, которые ждут впереди.

Желаю приятного чтения и счастливой жизни. И пусть сила фактора 1% всегда будет с вами.

Лука Маццукелли

* * *

Для меня огромное удовольствие и честь писать предисловие к книге моего друга Луки Маццукелли. Психологию не без оснований упрекают в том, что она имеет дело с воздушными замками: выдвигает туманные, оторванные от повседневной жизни, а зачастую и вовсе непонятные концепции. Что ж, эта книга — исключение. Стратегии, которые автор предлагает для формирования новых полезных привычек, основаны в первую очередь на его опыте. За несколько лет доктор Маццукелли превратился из неизвестного психолога в одного из самых авторитетных экспертов в нашей стране.

Как у него получилось? Может быть, он воспользовался связями наверху или партийной принадлежностью? Выпил какого-то волшебного зелья? Ничего

подобного. Он упорно, день за днем, создавал нужные привычки. Именно они постепенно запускали изменения, которые привели к новым результатам. Маццукелли рассказывает об этом на страницах своей книги. Он часто обращается к личному опыту в качестве «учебного примера». Автор здесь — живое доказательство эффективности собственных методов. Знаю, те, кто ставит себя в пример и превозносит, рискуют вызвать у читателей раздражение. Но в тексте Луки нет ничего, что напоминало бы помпезный нарциссизм некоторых именитых коллег. Его истории увлекательны, часто с самоиронией и порой с обезоруживающей простотой.

Давайте посмотрим на содержание книги с профессиональной точки зрения. Со времен зарождения психологии как науки существует своего рода противопоставление между скучной, но эффективной привычкой и привлекательной, но ненадежной мотивацией. Как будто людям приходится выбирать между цикадой и муравьем; между мало вдохновляющей, но результативной рутинной и скоротечной вспышкой интереса. Мы с Лукой Маццукелли часто дискутировали на эту тему. Он выступал как эксперт по привычкам, я — по мотивации. В конце концов мы пришли к выводу, что эти две точки вовсе не противоположны. Ведь интерес часто базируется на мотивации внешней. Она запускается спонтанно, от короткого импульса извне, и гаснет так же быстро. Другое дело — самомотивация или

мотивация внутренняя. Она способна длительное время поддерживать желание что-то делать, когда энтузиазм уже испарился. Самомотивация опирается на привычки. Ее силу очень хорошо знают спортсмены. Даже очень вовлеченный атлет однажды просыпается с мыслью, что не хочет идти на тренировку. В такие дни спасает только одно — привычка ходить в спортзал или на стадион. Не случайно еще Джон Уотсон¹ определял личность как конечный продукт иерархических систем привычек.

Поэтому я уверен: книга Луки Маццукелли может вам создать жизнь своей мечты.

Приятного чтения.

*Пьетро Трабукки
преподаватель Веронского университета,
факультет неврологии*

¹ Джон Уотсон (1878 — 1958) — американский психолог, основатель бихевиоризма. Он провозгласил, что психология должна быть объективной экспериментальной наукой о поведении, а не о сознании. — Прим. ред.

ВВЕДЕНИЕ

Сила привычек

Однажды лягушка случайно запрыгнула в кастрюлю, которую только что поставили на включенную плиту. Лягушка с удовольствием плавала в чистой, слегка теплой воде. Ей было комфортно и спокойно. Вода постепенно нагревалась, но лягушка быстро привыкала к возросшей температуре. Однако через некоторое время вода стала очень горячей и откровенно неприятной. К сожалению, к этому моменту лягушка уже ослабла и ничего не смогла предпринять для своего спасения. Она терпела, сколько могла, пока не сварилась.

Когда перемены происходят достаточно медленно и постепенно, они не вызывают нашего сопротивления. Мы можем вообще их не заметить. Если бы лягушка попала в кастрюлю в момент, когда вода уже кипела, то она моментально выпрыгнула бы или, по крайней мере, попыталась это сделать.

А теперь задумаемся: кто или что убило лягушку? Кипяток? Человек, который зажег огонь? Нет. Ее погубила неспособность вовремя принять решение — выпрыгнуть из нагревающейся воды. Лягушка поддалась привычке и лени. Поэтому собралась