

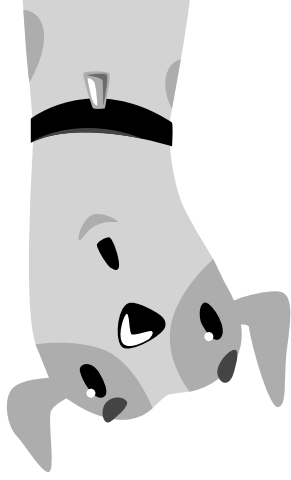
ДЕЙМОН  
ЗАХАРИАДИС

**сначала  
сложно,  
потом  
привычка**

делай раз,  
делай два –  
и стань хозяином  
своей жизни

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва





**ДЕЙМОН  
ЗАХАРИАДИС**

**сначала  
сложно,  
потом  
привычка**

**делай раз,  
делай два –  
и стань хозяином  
своей жизни**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
3-38

Small Habits Revolution: 10 Steps To Transforming Your Life  
Through The Power Of Mini Habits! by  
Damon Zahariades

Translated and published by Bombora Publishers/  
EKSMO Publishing House with permission from the Art of  
Productivity and DZ Publications.

This translated work is based on «Small Habits Revolution:  
10 Steps To Transforming Your Life Through The Power Of  
Mini Habits!» by Damon Zahariades.

© 2016 by Damon Zahariades.  
All rights reserved.

The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated  
with Bombora Publishers/EKSMO Publishing House  
or responsible for the quality of this translated work.  
Translation arrangement managed RussoRights,  
LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications

### **Захариадис, Деймон.**

3-38 Сначала сложно, потом привычка : делай раз,  
делай два — и стань хозяином своей жизни /  
Деймон Захариадис ; [перевод с английского  
Н. К. Князева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. —  
(Самые нужные навыки XXI столетия).

ISBN 978-5-04-208316-7

В этой книге Деймон Захариадис, автор нескольких бестселлеров и эксперт по продуктивности, предлагает систему, которую опробовал на себе и сотнях своих клиентов. Благодаря ей вы захотите выполнять повторяющиеся монотонные действия, научитесь считывать свои чувства и эмоции и воспитаете силу воли.

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

© Князев Н.К., перевод на русский язык,  
2025

© Оформление.

**ISBN 978-5-04-208316-7**

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
В этой книге вы не найдете .....	13
Что мы узнаем .....	16

## **ЧАСТЬ I. О ТОМ, КАК ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ МЕНЯЮТ НАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ**

Держите себя в руках .....	23
Сосредоточьтесь .....	27
Продуктивность .....	29
Крепкие отношения .....	32
Жизнь, полная счастья .....	35
Сон — лучшее лекарство .....	38
В здоровом теле... ..	41
Решайте! И быстро! .....	45
Будьте креативнее .....	48
Будьте увереннее .....	51
Вижу цель — не вижу препятствий .....	53

## **ЧАСТЬ II. ТРИГГЕРЫ, РУТИНЫ, ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ И ПАТТЕРНЫ**

Пять понятий . . . . .	59
Пять триггеров . . . . .	64
Как триггеры и рутины формируют новые привычки . . .	71
Поощрения закрепляют новые привычки . . . . .	76
Петля привычки . . . . .	82
Все в ваших руках . . . . .	84

## **ЧАСТЬ III. МОТИВАЦИЯ ПРОТИВ СИЛЫ ВОЛИ**

Кто круче? . . . . .	89
Забудьте про мотивацию . . . . .	91
Забудьте про силу воли . . . . .	97
Что не так с силой воли? . . . . .	100
Сила привычки . . . . .	105

## **ЧАСТЬ IV. 10 ПРОСТЫХ ШАГОВ**

Шаг 1: определите цель . . . . .	111
Шаг 2: подберите привычку . . . . .	114
Шаг 3: сделайте так, чтобы было просто . . . . .	117
Шаг 4: установите сигнал-триггер . . . . .	120
Шаг 5: просто добавьте немного чисел . . . . .	125
Шаг 6: составьте план . . . . .	128
Шаг 7: найдите подходящий стимул . . . . .	132
Шаг 8: поддерживайте регулярность . . . . .	136

Шаг 9: знайте врага в лицо . . . . . 140  
Шаг 10: следите за своими успехами . . . . . 142

## **ЧАСТЬ V. СЕМЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ГАРАНТИРУЮТ ВАМ УСПЕХ**

Правило № 1: начинайте с малого . . . . . 152  
Правило № 2: 30 дней — залог успеха . . . . . 155  
Правило № 3: одна привычка за раз . . . . . 158  
Правило № 4: обещания на публику . . . . . 162  
Правило № 5: кто рано встает... . . . . . 165  
Правило № 6: не забывайте свое «зачем» . . . . . 168  
Правило № 7: нам свойственно ошибаться . . . . . 172

## **ЧАСТЬ VI. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПРИВЫЧКИ ОСТАЛИСЬ НАДОЛГО**

Причины неудач . . . . . 177  
Подотчетность — вот в чем сила, брат . . . . . 181  
Стратегия Джерри Сайнфелда . . . . . 185  
Сигналы и триггеры . . . . . 188  
Стекинг . . . . . 192  
Календари и напоминки . . . . . 197  
Спросите себя: «зачем?» . . . . . 201

## **ЧАСТЬ VII. НЕМНОГО ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК**

23 привычки: такие простые и такие полезные . . . . . 207

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

№ 1. Завтрак .....	207
№ 2. Активное слушание .....	208
№ 3. Отжимания, упражнения на пресс и приседания .....	209
№ 4. Искусство ведения беседы .....	210
№ 5. Вода .....	211
№ 6. Дневник .....	212
№ 7. Compliments незнакомцам .....	213
№ 8. Короткие прогулки .....	214
№ 9. Книги .....	215
№ 10. Порядок на рабочем месте .....	216
№ 11. Улыбка .....	218
№ 12. Медитация .....	219
№ 13. Ранние подъемы .....	220
№ 14. Благодарность .....	220
№ 15. Друзья .....	221
№ 16. Помощь .....	222
№ 17. Время .....	223
№ 18. Новое .....	224
№ 19. Сбережения .....	225
№ 20. Блокировка времени .....	227
№ 21. Список дел .....	228
№ 22. Дыхание .....	230
№ 23. Быстрые решения .....	231
Заключение.....	234
Вам понравилась книга? .....	235
Другие книги этого автора .....	236
Об авторе .....	239

# ПРЕДИСЛОВИЕ

**М**ы с женой иногда шутим – мол, даже из нашего пса можно сделать умелого убийцу – было бы желание. Собаку можно научить чему угодно – терпение и труд все перетрут.

В этом люди с собаками очень похожи. Мы можем натренировать себя до такой степени, что будем добиваться практически любых результатов: выучим новые языки, освоим кулинарное мастерство, научимся выживать в диких лесах Амазонки, но самое крутое – станем мастерами параллельной парковки (да, для некоторых это подвиг!).

И мы можем выработать новые привычки, которые сделают нашу жизнь лучше, а нас здоровее, богаче и продуктивнее.

---

**В этом практическом  
руководстве  
я расскажу  
о позитивных  
привычках,  
а главное — о том, как  
их привить.**

---

В этом **практическом руководстве** я расскажу о позитивных привычках, а главное — о том, как их привить.

*Привычка — это наше второе «я».* Привычки раскрывают нас как личность, определяют наши профессиональные навыки и амбиции. Мы взаимодействуем с окружающими и видим мир через призму привычек. Значит, если мы хотим прожить здоровую, счастливую, полноценную жизнь, нужно работать именно над привычками.

Дело в том, что хорошие привычки трудно сформировать и еще труднее их закрепить. Сколько раз вы обещали себе начать заниматься спортом, но через несколько дней отказывались от этой идеи? М-да, мне это, увы, знакомо.

А давайте представим, что вы сумели найти полезные привычки и ваше естество им не сопротивляется. Более того — вы с легкостью внедряете их в свою жизнь. Сколько положительных изменений они привнесли в вашу жизнь. Сколько уверенности вам придало знание, что здоровые перемены, вопреки всему, произошли. А значит,

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

вы способны на большее! Заинтригованы? Что ж, вы попали по адресу.

В этой книге я поделюсь с вами проверенной методикой выработки полезных привычек, которая включает в себя 10 шагов. Эта стратегия универсальна. И что самое приятное – прогресс не заставит себя долго ждать.

Прежде чем мы перейдем к самому главному, давайте обсудим, чего вы **не найдете в этом руководстве**. Думаю, вам это понравится.

# В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ

**Б**ольшинство книг о развитии полезных привычек можно разделить на две категории.

**Первые** рассказывают о привычках с научной точки зрения: наш мозг — набор определенных алгоритмов, которые можно «обхитрить». Миндалевидное тело, базальные ганглии, нейромедиаторы, электрохимические процессы — мол, именно эти ребята отвечают за привычки.

**Вторые**, наоборот, по существу ничего не расскажут, зато будут всячески подбадривать, «настраивать на успех». Что-то вроде бумажной группы поддержки: «Вперед! Ты все можешь!» В таких книгах вы не найдете конкретных ин-

струкций, но, возможно, после прочтения в вас проснется настрой что-то изменить.

**«Сначала сложно, потом привычка»** не относится ни к одной из этих категорий — она где-то посередине.

Во-первых, о научных аспектах мы поговорим только вскользь: все же некоторые процессы работы головного мозга стоит затронуть, потому что они играют важную роль в формировании привычек. Я буду освещать биологические процессы, когда это будет иметь практическую ценность. Конечно, тонкости работы нашего с вами мозга — очень интересная тема, но сейчас она будет только отвлекать.

Во-вторых, на страницах этой книги вы не найдете мотивационных речей и историй успеха. Безусловно, правильный настрой очень важен, но куда важнее получить точные инструкции к действию. Поэтому мы шаг за шагом будем прививать полезные привычки и менять вашу жизнь к лучшему.

В-третьих, цель этой книги — не избавиться от плохих привычек, а привить хорошие. Борь-