

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ПРАКТИЧНО

**ДЕЙМОН
ЗАХАРИАДИС**

сначала сложно, потом привычка

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9

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. Де-
лай раз, делай два и стань хозяином своей
жизни / Деймон Захариадис ; [перевод
Н. К. Князева]. — Москва : Эксмо, 2026. —
256 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-250155-5

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

УДК 159.9
ББК 88.52

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

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-250155-5

СОДЕРЖАНИЕ

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	25
Сосредоточьтесь.....	29
Продуктивность.....	32
Крепкие отношения.....	35
Жизнь, полная счастья	38
Сон — лучшее лекарство.....	41
В здоровом теле... ..	44

Решайте! И быстро!.....	47
Будьте креативнее	50
Будьте увереннее	53
Вижу цель — не вижу препятствий	56

Часть II. Триггеры, рутины,
вознаграждения и паттерны

Пять понятий	64
Пять триггеров.....	69
Как триггеры и рутины формируют новые привычки.....	75
Поощрения закрепляют новые привычки.....	80
Петля привычки.....	85
Все в ваших руках.....	88

Часть III. Мотивация против силы
воли

Кто круче?	93
Забудьте про мотивацию	95
Забудьте про силу воли.....	100
Что не так с силой воли?.....	103
Сила привычки.....	108

Часть IV. 10 Простых шагов

Шаг 1: определите цель	113
Шаг 2: подберите привычку.....	116
Шаг 3: сделайте так, чтобы было просто	120
Шаг 4: установите сигнал-триггер.....	123
Шаг 5: просто добавьте немного чисел	128
Шаг 6: составьте план.....	131
Шаг 7: найдите подходящий стимул.....	135
Шаг 8: поддерживайте регулярность	139
Шаг 9: знайте врага в лицо.....	143
Шаг 10: следите за своими успехами	145

Часть V. Семь правил, которые гарантируют
вам успех

Правило № 1: начинайте с малого.....	153
Правило № 2: 30 дней — залог успеха	157
Правило № 3: одна привычка за раз.....	160
Правило № 4: обещания на публику.....	164
Правило № 5: кто рано встает... ..	167
Правило № 6: не забывайте свое «зачем»	170

Правило № 7: нам свойственно ошибаться.....	174
--	-----

Часть VI. Как сделать так, чтобы
привычки остались надолго

Причины неудач.....	179
Подотчетность — вот в чем сила, брат.....	182
Стратегия Джерри Сайнфелда.....	187
Сигналы и триггеры.....	190
Стекинг	194
Календари и напоминки.....	198
Спросите себя: «зачем?»	203

Часть VII. Немного полезных привычек

23 привычки: такие простые и такие полезные	209
Заключение.....	243
Вам понравилась книга?	245
Другие книги этого автора	247
Об авторе	252

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы 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 парал-

лельной 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.

.....

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, 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 ша-

гов. 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

Большинство 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 инструкций, 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. Борьба с вредными привычками — совершенно другая тема, которая заслуживает отдельной книги. Даже процесс замены плохих привычек на хорошие выходит за рамки данного руководства.

На этих страницах мы сосредоточимся на одной теме: как сформировать и закрепить полезные привычки.

Итак, что мы узнаем из книги **«Сначала сложно, потом привычка»**?