

**ЧИТАЙ,  
МЕНЯЙСЯ!**

# ЧИТАЙ, МЕНЯЙСЯ!

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖАЖДЕТ ПЕРЕМЕН

- ДОМ:** Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни  
*М. Кондо*
- УСПЕХ:** Думай как чемпион. Откровения магната о жизни и бизнесе  
*Д. Трамп*
- ОТНОШЕНИЯ:** Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола  
*С. Харви*
- КОММУНИКАЦИИ:** Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя  
*К. Прайор*
- СЧАСТЬЕ:** Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь  
*Г. Рубин*
- МОЗГ:** IQ. Мегамозг. Раскрой возможности своего интеллекта  
*Г. Айзенк*
- СТИЛЬ:** Мне опять нечего надеть. Как улучшить свой гардероб и изменить жизнь  
*Д. Баумгартнер*
- ОБРАЗ ЖИЗНИ:** Убей привычку — создай привычку. Как сделать жизнь лучше, заменив вредные привычки полезными  
*Д. Дин*
- РАБОТА:** Суперработа, суперкарьера. Как найти работу мечты и построить блестящую карьеру  
*С. Кови*
- БЛАГОСОСТОЯНИЕ:** Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть  
*Х. Экер*

ДЖЕРЕМИ ДИН

# УБЕЙ ПРИВЫЧКУ -

# СОЗДАЙ ПРИВЫЧКУ

КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ,

ЗАМЕНИВ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПОЛЕЗНЫМИ



Москва 2017

УДК 159.9

ББК 88.53

Д46

Jeremy Dean  
MAKING HABITS, BREAKING HABITS.  
WHY WE DO THINGS,  
WHY WE DON'T AND HOW TO MAKE ANY  
Copyright © 2013 by Jeremy Dean

Публикуется по соглашению с DA Capo Press,  
a member of the PERSEUS BOOKS GROUP (США)  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Перевод на русский язык С. Богданова  
Художественное оформление П. Петрова

**Дин, Джереми.**

Д46    Убей привычку — создай привычку. Как сделать жизнь лучше, заменив вредные привычки полезными / Джереми Дин ; [пер. с англ. С. Богданова]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 384 с. — (Выбор редакции. Читай, меняйся!).

«Как минимум треть нашей жизни мы проводим на автопилоте, — утверждает автор этой книги и создатель сайта с миллионной аудиторией PsyBlog Джереми Дин. — Нами управляют наши привычки». Начни их менять — избавляться от вредных, заводить полезные, — и жизнь преобразится до неузнаваемости. И речь не только о правильном питании или утренних пробежках. Управляя такой, казалось бы, мелочью, как привычка, можно:

- в несколько раз увеличить свою производительность на работе,
- повысить уровень достатка,
- построить гармоничные отношения,
- изменить подход к воспитанию детей,
- развить творческий потенциал и добиться многого другого, что делает нас по-настоящему счастливыми.

А всего и нужно только — взять свои привычки под контроль!

УДК 159.9

ББК 88.53

© Богданов С. М., перевод  
на русский язык, 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-84040-3

---



## Оглавление

---

### Часть I

#### **АНАТОМИЯ ПРИВЫЧКИ**..... 9

#### **Глава 1.** Рождение привычки ..... 11

#### **Глава 2.** Что сильнее — привычка или наше намерение?..... 28

#### **Глава 3.** Ваш тайный автопилот ..... 43

#### **Глава 4.** Делаем не раздумывая..... 62

### Часть II

#### **ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ** ..... 81

#### **Глава 5.** Обычная рутина..... 83

#### **Глава 6.** Привычка и недуги ..... 121

#### **Глава 7.** Когда привычка становится убийственной ..... 148

#### **Глава 8.** Всегда онлайн..... 169

**Часть III**

**ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ, НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ..... 197**

**Глава 9.** Сколько нужно дней  
на создание привычки? ..... 199

**Глава 10.** Как избавиться от привычки ..... 225

**Глава 11.** Решиться на перемены..... 254

**Глава 12.** Творческие навыки..... 284

**Глава 13.** Приятные привычки ..... 317

**С благодарностью** ..... 341

**Примечания**..... 342

*Посвящается  
Говарду и Патриции*

Нет наставницы более немилосердной  
и коварной, чем наша привычка.

Мало-помалу, украдкой забирает  
она власть над нами, но, начиная скромно  
и добродушно, она с течением времени  
укореняется и укрепляется в нас, пока наконец  
не сбрасывает покрывало со своего властного  
и деспотического лица, и тогда мы не смеем  
уже поднять на нее взгляд.

*Монтень*

**Часть I**

**АНАТОМИЯ ПРИВЫЧКИ**

---



### → Рождение привычки

Эта книга началась с простого на первый взгляд вопроса, на который должен был быть такой же простой вроде бы ответ: сколько времени занимает формирование привычки? Например, вы хотите регулярно ходить в спортзал, есть побольше фруктов, выучить иностранный язык, завести новых друзей, освоить музыкальный инструмент или достичь чего-либо, что требует постоянных, регулярных занятий. Сколько времени потребуется, чтобы нечто стало привычной частью образа жизни, когда уже не приходится каждый раз заставлять себя выполнять это?

Я решил поискать ответ там, где его обычно ищут в наше время, — в Гугле. Поисковик выдал однозначный результат: в большинстве предложенных ссылок содержалась волшебная цифра 21 день. На этих сайтах утверждалось, что «научные исследования» (скептические как-вычки в этом случае вполне уместны) подтверждают формирование привычных действий за 21 день — в случае, если на протяжении этого

периода действие повторяется ежедневно. Детали того, какие именно действия и каковы способы их повторения, не приводят. Независимо, идет ли речь о занятиях спортом, курении, ведении дневника или умении выполнять переворот колесом, ответ — 21 день. Кроме того, многие авторы подчеркивали, что принципиально важно повторять действие в течение 21 дня без перерывов. Но откуда взялась эта цифра? Как человеку, получившему психологическое образование и имеющему опыт исследовательской работы в этой области, мне хотелось бы видеть какие-то данные, подтверждающие подобное смелое утверждение. Но их не было.

Поиск привел меня в библиотеку, и там я обнаружил массу рассказов о том, откуда взялась эта цифра. Больше всего меня впечатлила история, поведанная пластическим хирургом, д-ром Максвеллом Молцем. В 1960 году он опубликовал книгу под названием «Психокибернетика», где утверждал, что в среднем требуется 21 день для того, чтобы человек, которому ампутировали конечность, привык к своему новому состоянию. И будто бы то же относится к любым другим серьезным жизненным изменениям. Он писал, что та же модель поведения наблюдалась у пациентов после изменения внешности, и обосновывал это тем, что самооценке требуется около 21 дня,

чтобы либо возрасти в соответствии с новыми прекрасными чертами лица, либо остаться на прежнем уровне.

С тех пор цифра 21 серьезно завладела умами авторов литературы о самосовершенствовании. Книжные магазины забиты книгами вроде «Привычки миллионера за 21 день», «Прорывание за 21 день», «Правильное питание за 21 день» и, наконец, самая оптимистичная из них — «Вызов 21 дня: как изменить практически все за 21 день» (в данном заглавии хотя бы признается, что это может оказаться непростым делом!). Некоторые считают срок в 21 день чересчур оптимистичным и добавляют еще недельку, чтобы полностью измениться: «Как обрести жизненную силу за 28 дней» или «Как научиться отказываться от еды, которая вас полнит, за 28 дней».

21 день, 28 дней — не суть важно, поскольку понятно, что наше питание, денежные траты и вообще любые наши действия имеют мало общего с ситуацией потери конечности или пластической хирургии. Экстраполяция результатов наблюдений д-ра Молца за хирургическими пациентами на человеческое поведение в целом выглядит в лучшем случае излишне оптимистичным. Еще более смелым представляется обобщение, если принять во внимание все разнообразие

возможных привычек. Поездка на работу, намерение пойти в спортзал, объезд выбоин в асфальте, прогулка с собакой, выбор салата на обед, заказ авиабилетов в Китай — все это возможные привычные действия, но они затрагивают очень разные области жизни.

Справедливости ради нужно заметить, что период в 21 день изобретен не Моццем. Существует огромное количество историй, которые объясняют происхождение этого срока, и большинство из них не имеют никакого отношения к науке.

И все же мы можем получить определенное представление о том, сколько времени требуется на закрепление привычки. В Университетском колледже Лондона недавно было проведено научное исследование. Участникам эксперимента, их было 96, предложили выбрать какое-нибудь обычное повседневное действие, которое они хотели бы сделать своей привычкой. Они выбирали то, чего они пока не выполняют и что можно повторять ежедневно. Большинство выбранных для усвоения действий касались здоровья, например речь могла идти о «фруктах на обед» или «15-минутной пробежке вечером». Каждый вечер в ходе эксперимента, который длился 84 дня, его участники должны были сообщать на специальном

интернет-сайте о том, выполняли ли они действие и насколько автоматически это у них получалось. Как мы увидим, «автоматичность», то есть выполнение действий без предварительного раздумывания, является центральным компонентом привычки.

Итак, главный вопрос: сколько времени заняло формирование привычки? Если говорить просто: участникам эксперимента потребовалось на это в среднем 66 дней. Кроме того, если в действиях случался перерыв на 1–2 дня, то это не особенно мешало формированию привычки — вопреки устоявшемуся мнению. Однако намного интереснее всегда бывает сложный ответ. Иначе моя книга оказалась бы намного короче. Вы наверняка уже догадались, что срок формирования привычки сильно различался в зависимости от того, что требуется сделать привычным. У тех, кто решил усвоить привычку выпивать стакан воды после завтрака, это становилось автоматическим действием уже через 20 дней, но чтобы приучиться обязательно съесть на обед какой-нибудь фрукт, требовалось как минимум вдвое больше времени.

Приобрести привычку к физическим упражнениям оказалось самым сложным для участника, наметившего выполнять 50 приседаний до завтрака — ему не удалось это превратить в ав-