

# Оглавление

---

Введение. МЕНЯТЬСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕГКО (И ВЕСЕЛО) 5

## 1

Элементы  
поведения  
24

## 2

Мотивация:  
Как подобрать себе  
подходящее действие  
50

## 3

Способности:  
Тише едешь,  
дальше будешь  
84

## 4

Подсказка:  
Сила последо-  
вательности  
114

## 5

Привычки  
создаются  
эмоциями  
150

## 6

Преображаемся  
с помощью  
нанопривычек  
188

## 7

Избавляемся от  
вредных привычек:  
Системный подход  
226

## 8

Как мы  
меняемся  
вместе  
264

Заключение. Невероятные  
результаты маленьких  
перемен ..... 305  
Благодарности ..... 316  
Приложения ..... 320  
Об авторе ..... 351

*Посвящается чудесным людям,  
вдохновившим меня на эксперименты.*

# ВВЕДЕНИЕ

**Меняться *действительно* легко (и весело)**

## Мал золотник, да дорог.

По крайней мере, когда дело касается перемен.

Почти все мечтают что-нибудь изменить в своей жизни: перейти на здоровое питание, похудеть, заняться спортом, повысить стрессоустойчивость, начать высыпаться. Мы хотим быть хорошими родителями и партнерами, продуктивными и креативными людьми, но СМИ постоянно пишут всякую жуть про уровень ожирения, бессонницы и стресса. Я понял, что все это правда, когда проводил лабораторные исследования в Стэнфорде. Выходит, люди занимаются не тем, чем хотят. Они ищут причину разницы между *хочу* и *делаю* повсюду — но чаще всего находят ее в себе: «Я сам во всем виноват! Надо заниматься спортом, а я ленюсь. Стыд и позор!»

Я хочу сказать: вы не виноваты.

И меняться не так трудно, как кажется.

Мифы, заблуждения и необоснованные советы много лет настраивали на неудачу. Может быть, вы уже пытались что-то изменить, но не увидели результата и решили, что меняться сложно, и вам не хватает мотивации. Это не совсем так. Проблема не в вас, а в подходе к этой проблеме. Представьте, что вы собираете комод по полной ошибок инструкции и вам не доложили нужных деталей. Досадно, правда? Но вы понимаете, что в этом виноваты не вы, а мебельный завод. Но когда дело касается изменений в нашей жизни, мы редко виним «завод». Мы обвиняем себя.

Если результат работы не оправдывает ожиданий, на сцену выходит внутренний критик, и большинство людей думает: раз у меня не получа-

ется продуктивно работать, худеть или регулярно делать зарядку, то проблема во мне. Будь я хорошим человеком, у меня бы все получалось. Беда в том, что я не могу следовать выбранной программе или сдерживать обещанное слово. Нужно взять себя в руки и *исправиться*. Правильно?

Не-а. Извините. Неправильно.

Проблема не в нас.

Проблема в нашем *подходе* к переменам. Это ошибка *дизайна*, а не *личный* недостаток.

Постепенно нарабатывать привычки и меняться к лучшему *действительно* легко, если найти правильный подход. Тут нужна система, основанная на принципах работы человеческой психологии. Ваши действия должны быть подобраны так, чтобы перемены давались легко. Нельзя выбирать инструменты наугад.

**Зачастую люди не понимают, как на самом деле рождаются привычки и как они превращаются в установки, формирующие характер.**

Мы знаем, что привычки — важный элемент. Хорошие привычки нужно закреплять, а плохие искоренять. Но это знание не облегчает нам перемены, и мы продолжаем винить в неудачах себя. Однако мой исследовательский и практический опыт показывает, что мы зря занимаемся самобичеванием. Чтобы успешно создавать привычки и корректировать свое поведение, необходимо соблюдать три условия:

- + Перестать винить себя.
- + Разделить большие цели на маленькие шаги, которые не будут вызывать дискомфорт.
- + Относиться к ошибкам, как к открытиям, и с их помощью научиться двигаться вперед.

Может быть, это не всем интуитивно понятно. Не для всех это очевидно. Но самокритика тоже становится привычкой. Некоторые люди просто приучены во всем винить себя, и для них это проторенная до-

рожка, накатанная лыжня, по которой они раз за разом съезжают на дно самоедства.

Нанопривычки проложат вам другой путь, а колею неуверенности в себе скоро заметет снегом перемен. Это произойдет быстро, потому что Нанопривычки помогут *чувствовать себя хорошо*. Вам не придется воспитывать силу воли, оценивать свою добросовестность или обещать себе награду. И не нужно будет придерживаться магического числа дней. Вышеуказанные методы не работают как настоящий механизм формирования привычек, поэтому изменения, получаемые с их помощью, ненадежны, это и заставляет нас *чувствовать себя плохо*.

Моя книга избавит вас от страха перемен и, что еще важнее, покажет, как можно легко и весело построить мост даже через огромную пропасть между тем, кем вы сейчас являетесь, и тем, кем вы хотите стать. Благодаря Нанопривычкам, вы сможете отказаться от старых бесполезных принципов и заменить их новым эффективным подходом к переменам.

Система, которой я с вами поделюсь, основана не на догадках, а на тщательных исследованиях. Я изучал, совершенствовал и отработывал этот процесс на практике при участии более 40 000 человек. Я занимался с этими людьми лично, собирая данные неделю за неделей, и поэтому знаю, что метод Нанопривычек работает. Ложные идеи он заменяет доказанными приемами, учит сохранять и развивать прогресс. Мой бывший ученик, сооснователь Instagram, изучил поведение людей, чтобы создать свое революционное приложение. Вы воспользуетесь теми же методами, чтобы провести революцию в собственной жизни и жизни других людей. Могу ручаться, вам это понравится. Как только вы перестанете винить и критиковать себя, начнется ваш собственный поведенческий эксперимент, в котором счастье будет необходимым условием достижения успеха, а не просто приятным бонусом.

## Дизайн поведения

Добро пожаловать на курс Дизайна поведения! Это комплексная система, которая поможет вам разобраться в человеческом поведении и научит легко и просто менять свою жизнь. Мои ранние разработки помогли инноваторам создать продукты, с помощью которых миллионы людей каждый день укрепляют здоровье, экономят деньги, водят автомобили и многое другое. Оценив эффективность этих методов в сфере

бизнеса, я решил попробовать изменить с их помощью *собственное* поведение. Посмотревшись в зеркало, я увидел, сколько всего можно улучшить, и сделал то, что время от времени делает любой ученый: поставил эксперимент на себе.

Я начал формировать полезные привычки. Делал глупости, которые оказались на удивление успешными, например отжимался после каждого похода в туалет. И проваливал, казалось бы, логичные планы, например я не смог каждый день есть на обед апельсин. Если что-то не срабатывало, я возвращался к истокам и анализировал произошедшее. Я действовал по наитию, вращался вокруг своей оси, совершал бесконечные повторы и постепенно начал улавливать закономерности.

Хотя я и знал многое о науке поведения как специалист, но мне пришлось заново учиться формировать свои привычки. Это не было дано мне от рождения, поэтому пришлось поработать головой. В итоге постоянная практика превратила недостаток в достоинство, и через шесть месяцев моя жизнь круто изменилась. Я похудел на десять килограммов, начал чувствовать себя сильнее и здоровее. Стал работать продуктивнее и эффективнее. Начал есть на завтрак яйца со шпинатом, вечером перекусывал цветной капустой с горчицей, отказался от вредных продуктов. Каждый день я начинал с цепочки привычек, которые поднимали мне настроение, и сумел специально выстроить (и перестроить) свою жизнь, чтобы начать лучше высыпаться. Детально изучив нюансы собственного поведения, я понял, что со временем моя *способность* меняться усиливается, а энтузиазм растет.

Я накопил десятки новых привычек (в основном крошечных), и в совокупности они по-настоящему меня преобразили. Причем мне нетрудно было их поддерживать. Эта перемена оказалась естественной и удивительно приятной.

Вдохновившись результатами эксперимента, в 2011 году я стал обучать моим методам других людей. Оказалось, что эти методы работают и для них. Я был рад и очень удивлен, что моя причуда превратилась в проверенный метод Нанопривычек — легкий и быстрый инструмент для личной трансформации, который помог многим людям преобразить свою жизнь.

Но позвольте уточнить: одной теории для существенных перемен мало. Эту ошибку делают даже профессионалы с самыми чистыми побуждениями. Они думают, что можно заставить людей поступать иначе, просто дав им нужную информацию. Я называю это «ошибкой

информации-действия». Многие продукты, программы и даже сами профессионалы стремятся информировать людей, чтобы изменить их. И часто на конференциях можно услышать: «Если бы люди знали факты, они бы вели себя по-другому!»

Подумав о своей жизни, вы поймете, что одна только информация никогда ее не меняла. И вы в этом не виноваты.

Еще в 2009 году, исследуя формирование привычек, я обнаружил, что к переменам нас могут подтолкнуть только три вещи: внезапное прозрение, смена окружения и постепенное изменение привычек. Но заставить прозреть себя (и других) почти невозможно. Этот вариант придется исключить, если вы не волшебник (я — точно нет). А вот два других варианта при правильном подходе действительно могут сработать. Нанопривычки научат вас использовать и окружение, и крошечные шаги.

Все начинается с создания полезных привычек, а *маленькие* полезные привычки — это путь к *большим* переменам. Поняв принцип работы Нанопривычек, вы сможете в короткие сроки стать другим человеком, искоренить в себе все нежелательное, добиться успехов и сделать то, к чему люди идут годами, например пробежать марафон.

Я проведу вас через каждый сценарий изменения привычек, с которым вы можете столкнуться.

**Суть моего метода такова: возьмите желаемое действие, упростите его, найдите ему подходящее место в жизни и помогайте ему расти.**

Если вы хотите надолго что-то изменить, начните с малого. И вот почему.

### **ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ БЫСТРЕЕ**

Время. Вечно его не хватает. Мы давимся гамбургерами в машинах и не пропускаем рабочие звонки даже на отдыхе, потому что иначе ничего не успеть. Нам кажется, что меняться некогда, у нас просто нет времени культивировать полезные привычки. Полчаса зарядки в день? Приготовление полезного ужина? Ведение дневника благодарности? Даже не думайте. У кого есть на это время?!

На пути к переменам вы можете есть себя поездом. Или можете существенно облегчить себе жизнь.

Начните с малого.

**Начните с крошечных поступков, на которые уходит меньше тридцати секунд. Это поможет новым привычкам прижиться быстрее и естественнее.**

Мелочи прокладывают путь к большим переменам, не требуя от вас много времени. Обычно я советую людям начать с трех крошечных перемен или достаточно будет даже одной. Если ваша жизнь — сплошной стресс и нехватка времени, мой метод идеально вам подойдет. Даже если очень хочется иметь какую-то полезную привычку, не пытайтесь сформировать ее насильно. Привычка просто не приживется. Для многих людей маленькие шаги не только лучший, но и единственный способ измениться по-настоящему.

## **С МЕЛОЧЕЙ МОЖНО НАЧАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС**

Мелочи учат нас здраво относиться к себе и своей жизни. С мелочей можно начать *прямо сейчас*. Они придут к вам на помощь и в тяжелый момент, когда почва уходит из-под ног, и в дни, когда все вроде бы хорошо, но вы чувствуете себя уставшим и измученным. Никто не застрахован от жизненных неурядиц, плохих мыслей и психологических причуд, которые встают на пути перемен. Но только мы выбираем — расстраиваться и стыдиться их или взломать систему с помощью Нанопривычек.

В этой книге я не стану навязывать вам конкретные сценарии изменений. Вы сами сможете конструировать для себя *любые* привычки. Выбор за вами. Но здесь и сейчас я сделаю исключение. Я предлагаю вам завести новую утреннюю привычку. Она отнимет у вас всего три секунды в день. Я называю ее привычкой Мауи.

Опустив утром ноги с кровати, немедленно скажите: «Сегодня будет отличный день». Говоря это, старайтесь проникнуться оптимизмом и позитивом.

В формате Нанопривычек мой рецепт выглядит так:

## Мой рецепт привычки Мауи

После того как я...

проснусь

и опущу

ноги с кровати,

Я...

скажу:

«Сегодня будет

отличный день».

Чтобы эта привычка закрепилась у меня в голове, я тут же:



Простой рецепт, чтобы поднять себе настроение с утра по методу Нанопривычек.

За годы работы я поделился привычкой Мауи с несколькими тысячами людей, и результат меня порадовал. Эта утренняя мелочь способна немедленно и почти без усилий направить вас в светлое будущее.

Вот несколько вариантов ее применения.

Некоторые люди меняют установку под себя и говорят, например: «Сегодня все будет круто». Если для вас лучше работает собственный вариант, используйте его.

Другие люди изменили момент привычки Мауи. Некоторые обращаются к своему отражению в зеркале. Я почти уверен, что мне это не подходит (не хотелось бы первым делом с утра смотреться в зеркало). Но если вам так удобнее, дерзайте.

Советую начать с классической версии, которая написана на бланке с рецептом, а потом уже настроить ее под себя, если понадобится.

**Выполняя привычку Мауи по утрам, я делаю между словами паузу в две-три секунды. Это помогает закрепить идею в подсознании в тот момент, когда я еще не до конца проснулся.**

Я говорю эти слова, даже когда сомневаюсь в грядущем дне, чувствую усталость или тревогу. В эту минуту я пытаюсь оптимистично взглянуть на ситуацию, сидя на кровати. А если не выходит, говорю по-другому: «Сегодня будет отличный день — так или иначе».

Эти слова (пусть и произнесенные с сомнением) как будто дают мне небольшой шанс прожить день хорошо даже в плохие времена. И чаще всего именно так и бывает.

Привычка Мауи — простое упражнение, которое отнимет всего три секунды вашего утреннего времени. Благодаря ей, вы убедитесь, что начинать легко, и освоите самый важный навык для изменения поведения — научитесь настраиваться на успех.

## ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ БЕЗОПАСНЕЕ

У моей подруги есть дочка по имени Уилла, научившаяся ходить совсем недавно. На днях Уилла бегала у нас во дворе за собакой Милли, и я заметил, что девочка споткнулась и упала раз шесть. Ей трудно было оценивать высоту бордюров и укрощать ливневки, но она упрямо вскакивала и продолжала бегать. Временами она взвизгивала, но ей даже не было больно — так зачем бросать начатое? Если бы я учился ходить и грохался на твердый тротуар, меня всего покрыли бы синяки и шишки. С моим ростом — метр восемьдесят с лишним — мне было бы гораздо больше падать.

То же самое относится к новым действиям и привычкам. Если вы никогда раньше не занимались йогой, можете начать это делать по-разному, но и риск будет разный. Вы вольны выполнить одно упражнение «приветствие солнцу», купить безлимитный абонемент на месяц в студию возле дома или сесть в самолет и укатить на неделю в Индию в ретрит. Каждый из этих вариантов требует разного количества денег, времени и надежд. И далеко не всякий человек рванет в Индию, ни разу не коснувшись ногой коврика для йоги. А почему?

Наш рептильный мозг инстинктивно оценивает ставки, поэтому нам тяжело ввязываться в масштабные авантюры. Если на Мауи я с трудом катаюсь на низких волнах на пляже Коув-парк, мне не захочется лезть на огромные волны со страшным названием «Челюсти» на другой стороне острова. Там я наверняка получу травму и вообще разочаруюсь в серфинге. Зачем же так с собой поступать? Лучше я останусь на Коув-парке.

Нанопривычки не заставляют нас рисковать. У них получается быть незаметными. Вы можете начать меняться, не устраивая грандиозное

представление. Тогда никто вам не мешает, и вы не почувствуете давление общества.

Эмоциональный риск тоже пропадет.

## **Невозможно потерпеть настоящую неудачу в чем-то крошечном.**

Мы все спотыкаемся и падаем, но снова встаем. И до тех пор, пока мы поднимаемся, падение — это не неудача, а процесс формирования привычки.

### **МАЛЕНЬКОЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШИМ**

За последние двадцать лет я понял, что самый правильный и действенный способ стать *большим* — начать расти с малого. Моя бывшая студентка Эми сидела дома с ребенком и пыталась открыть образовательную компанию. Эми хотела быть начальницей самой себе, занимаясь любимым делом. Но перед этим ей предстояло решить кучу вопросов: подобрать сотрудников, найти офис, расшифровать налоговый кодекс. Она до последнего оттягивала решение важных задач (например, составление юридических соглашений) и выбирала занятия легче и приятнее (например, придумывала дизайн логотипа). Время, отведенное на бизнес-план, истекло, и Эми боялась, что компания развалится у нее на глазах. Девушка действительно хотела открыть свой бизнес и постоянно обещала взяться за главное, но шли месяцы, а обещания оставались пустыми словами.

**Эми стала жертвой мифа о перемене — распространенном мнении, что нужно делать либо все, либо ничего. Мы привыкли думать, что за любым занятием должна следовать немедленная награда, поэтому не любим работать «вхолостую», отдавая много времени решению проблемы, которое окупится не сразу.**

Идея постепенного прогресса нам чужда. А ведь именно она лежит в основе осмысленной стабильной перемены. Люди выходят из себя от нетерпения, когда что-то занимает много времени. Это нормально. Это естественно. Но это может стать предвестником неудачи.

Эми нашла метод Нанопривычек и вспомнила стишок Шела Сильверстина<sup>1</sup>, в котором малютка Мелинда Мэй съела огромного кита, откусывая по одному кусочку за раз. Эми забыла про «все или ничего» и решила начать с малого. Каждое утро, отправив дочку в детский сад, она парковалась у обочины и писала себе одну задачу на липкой бумаге для записок. Всего одну. Это было что-то из дел, которые она могла закончить быстро: отправить коммерческое предложение, договориться о совещании, набросать вступление к инструкции для пациентов. Концентрация энергии на одной простой записке повлекла за собой цепную реакцию, которая подталкивала Эми каждый день и в итоге увенчалась успешным запуском ее компании. Записка на приборной панели настраивала Эми на успех, пока она ехала домой. Припарковавшись во дворе, девушка хватала ярко-розовую бумажку, несла ее в дом и быстро выполняла задачу.

Одно маленькое действие поначалу может казаться мелочью, но именно оно даст вам разгон на пути к большим переменам и стремительному прогрессу. Вы не успеете оглянуться, как проглотите целого кита.

## МЕЛОЧИ НЕ ТРЕБУЮТ МОТИВАЦИИ И СИЛЫ ВОЛИ

Когда дело касается обсуждения перемен в поведении, многое сбивает с толку. Будьте осторожны. Даже самые популярные академические теории о преобразении не всегда срабатывают в реальности.

О мотивации и силе воли вещают из каждого утюга. Люди постоянно пытаются их укреплять и поддерживать, но и мотивация и сила воли изменчивы по своей природе, а значит, ненадежны.

Вот пример: Джунни из Чикаго очень хотела измениться. Зависимость от сахара угрожала ее здоровью, семье и работе. Джунни вела утреннюю радиопередачу и всегда перекусывала на бегу из-за невероятно загруженного графика. Вместо нормального обеда она залпом проглатывала карамельный макиато в Starbucks и всегда полагалась на сахар, чтобы поддерживать сумасшедший рабочий ритм. Ее допингом

---

<sup>1</sup> Шел Силверстин — американский поэт, автор песен и детских книг. — *Прим. пер.*

было мороженое, причем обязательно со вкусом жвачки и теста для печенья. Дома Джунни валилась с ног от усталости, и пока дети играли в видеоигры, в беспамятстве лежала на диване.

За несколько лет до того, как я встретил Джунни, ее мама умерла от диабета. Это могло бы озарить и мотивировать мою подругу на всю жизнь. Но вместо отказа от сахара Джунни пыталась заглушить боль мороженым и поправилась тем летом на восемь килограммов. Вскоре у двух ее сестер обнаружили диабет. Потом умерла ее бабушка, которая тоже страдала диабетом. Болезнь уносила членов семьи одного за другим. Многие годы Джунни считала себя просто «сладкоежкой», но тут она, наконец, поняла, что это опасно. Она потеряла контроль над собой.

Тут-то ее мотивация взлетела до небес. Джунни не раз пыталась полностью отказаться от сахара, и это работало где-то день. Может, два. Потом она начинала злиться, чувствовала себя плохо, снова объедалась сладостями и смотрела, как стрелка на весах ползет вверх.

Джунни думала, что сила воли поможет ей преодолеть зависимость от сахара, что она просто слабачка и не может сказать себе «нет». Это расстраивало и сбивало ее с толку, потому что она всегда считала себя волевой и упорной, ведь без этих качеств невозможно стать ведущей известного радио-шоу. Но не получится поменять привычки силой воли. Когда Джунни пришла на один из моих семинаров по Дизайну поведения в деловой сфере, она присмотрелась к себе и поняла, что зависимость от сахара не ее вина, а недоработка в дизайне. Мотивационные качели не были признаком безволия.

**Как только Джунни усвоила главный закон перемен — поведение меняет простота — она собрала все силы в кулак и создала целое созвездие привычек, маленьких, но эффективных, которые помогли ей навсегда вырваться из сахарного плена.**

Джунни изменила не только свое окружение, но и рацион питания: привычные сладкие закуски она заменила любимой едой с меньшим содержанием сахара, а не скучным сельдереем или шпинатом. Она начала упряжняться и питаться так, чтобы сладкого не хотелось. А еще

Джуни поняла, что ее дурные пищевые привычки появились из-за невыраженной скорби, и стала искать новый выход своим чувствам. Когда Джуни начинала хандрить, она не тянулась за шоколадкой, а делалась мыслями с дневником или с подругой. Наверное, важнее всего было то, что каждую новую привычку Джуни встречала с открытостью и теплотой. Во время срывов она не винила себя, а делала выводы, которые помогали ей улучшить дизайн своего поведения.

**Привычки должны быть маленькими, а ожидания скромными. Тогда вам не придется полагаться на таких ненадежных друзей, как мотивация и сила воли.**

Маленькое дело легко выполнить, а значит, ему не помешает ветренная природа мотивации.

## МЕЛОЧИ ПРЕОБРАЖАЮТ

Метод Нанопривычек учит нас радоваться даже самым крошечным победам. Взяв за основу химические процессы нервной системы, он быстро превращает сознательные действия в автоматические. Чувство успеха закрепляет новые привычки и мотивирует нас продолжать.

Я наблюдаю это каждую неделю, когда собираю данные. Но это еще не все: Нанопривычки также учат нас *хорошо себя чувствовать* по жизни. Поверьте, все изменится, когда вы отучитесь себя критиковать, а вместо этого начнете себя хвалить.

Линда обратилась к моему методу, когда в ее жизни разыгрался настоящий ураган страстей. Примерно за десять лет до того, как Линда стала обучать других людей Нанопривычкам, с ней случился целый ряд трагедий. Ее сын умер от передозировки наркотиков, у дочери обнаружили биполярное расстройство, а семейный бизнес вылетел в трубу. И, как будто этого было мало, оказалось, что у мужа Линды ранняя форма болезни Альцгеймера. Пока Линда пыталась взять в свои руки бразды правления бизнесом, на поверхность всплыло одно из последствий заболевания ее мужа: неудачные решения. Они лишили семью

всех сбережений, дома и лошадиной фермы, о которой мечтала Линда. Мало с кем происходит столько катастроф подряд, но у Линды не было времени отчаиваться и впадать в шок. Ей нужно было растить детей и спасти бизнес от банкротства. Она не могла дать волю чувствам, поэтому у нее стремительно развилась депрессия.

Как же выбраться из такой глубокой ямы? По словам Линды, узнав о Нанопривычках, она поначалу просто лежала по утрам, глядя в потолок, и молила дать ей сил. Она хотела почувствовать себя лучше, подняться и пойти к детям. Но ей было трудно даже опустить ноги на пол.

**Линда могла сосредоточиться только на одной Нанопривычке — утренней. И чтобы начинать день с надеждой, а не с отчаянием, выбрала привычку Мауи, которая (по словам Линды) «буквально спасла ей жизнь».**

Эта маленькая перемена в поведении стала толчком к большим изменениям. Каждое утро Линда просыпалась, опускала ноги с кровати и вслух говорила: «Сегодня будет замечательный день».

Вскоре все изменилось. И *очень* сильно.

Линда могла себе позволить только *крошечный шаг*. Ей пришлось начать с малого, чтобы достичь многого, и ей нужно было чувствовать себя хорошо. Одна новая привычка повлекла за собой другие, принесшие Линде ощущение успеха. А самое главное — новые привычки стали семенами позитива, которые Линда посадила в трещины своей жизни. Ростки развивались день ото дня, даже когда появлялись новые трещины, Линда оглядывалась и вспоминала, что *может* быть успешной. Она всюду видела доказательства этому. Достаточно было лишь поливать ростки привычек.

Шесть лет спустя Линда обучила моему методу тысячи людей. Она любит свою работу и не скрывает, что ее жизнь до сих пор нелегка. Но теперь Линда просыпается по утрам без колебаний. Она знает, что мелочи способны преобразовать, поэтому, опуская ноги с кровати, произносит:

«Сегодня будет замечательный день».

# Анатомия Нанопривычек

## 1. ЯКОРЬ

Часто повторяющееся привычное занятие (например, чистка зубов) или событие (например, звонок телефона). **Якорь напоминает, что нужно выполнить новое маленькое действие.**

## 2. НОВОЕ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Простая версия новой привычки, к которой вы стремитесь. Например, чистка одного зуба нитью или два отжимания. **Маленькое действие выполняется сразу после якоря.**

## 3. НЕМЕДЛЕННАЯ ПОХВАЛА

То, что вас порадует, например, слова: «Я молодец!» **Немедленно похвалите себя после выполнения нового маленького действия.**

**Якорь**

**Действие**

**Похвала**

## КЛЮЧ К ТАЙНЕ НАНОПРИВЫЧЕК

Идея превратить маленькие шаги в подробную модель не пришла мне в голову в один волшебный миг. Сначала я разобрался, как на самом деле устроено человеческое поведение.

Для того чтобы подобрать ключ к этой тайне, я исследовал человеческое поведение десять лет и в 2007 году добился успеха. Ответ оказался на удивление простым.

Мне трудно было поверить, что никто не открыл этого раньше, но теперь я вижу, что некоторые тайны похожи на ребусы. Когда вы не знаете ответа, загадки кажутся сложными. Но как только вы увидите разгадку, решение покажется вам очевидным.

Ответ, который я нашел, помогает расшифровать поведение.