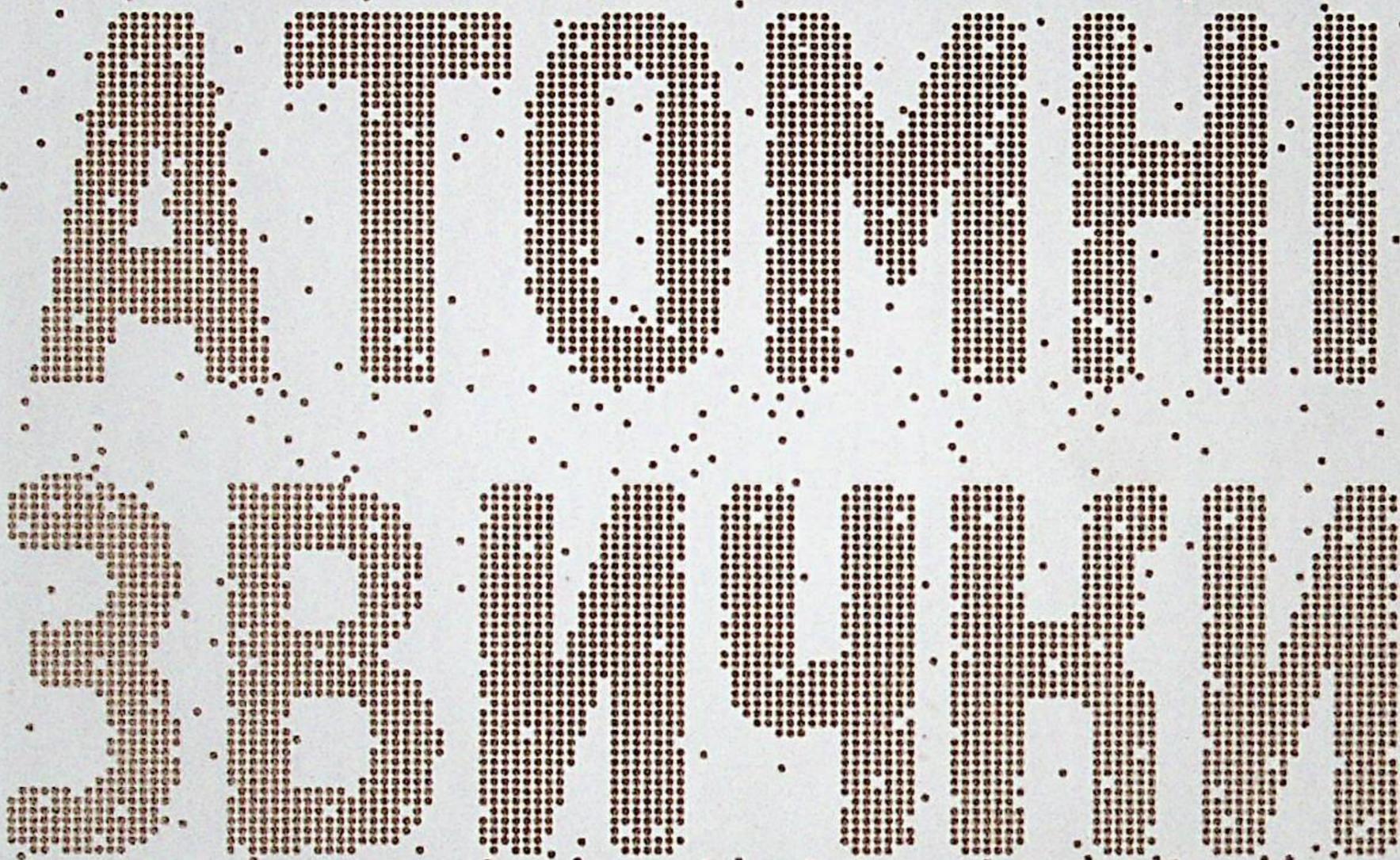


1575662

ЕЛЕП *THE NEW YORK TIMES*

Незначні зміни, значні результати



Легкий і перевірений спосіб набути
корисних звичок і позбутися звичок шкідливих

Джеймс Клір

У книзі Джеймс Клір ділиться надзвичайно цікавою і по-справжньому продуктивною методикою напрацювання корисних звичок. В її основі лежить поняття чотириступеневої моделі звичок (подразник, прагнення, відгук, винагорода), а також чотири породжені цією моделлю закони зміни поведінки. Викладений матеріал підтверджується результатами наукових досліджень, проте книгу слід трактувати не як наукову розвідку, а як посібник з експлуатації, що містить мудрі практичні поради та пояснення механізмів створення і змінювання власних звичок. Єдиного правильного способу набуття корисних звичок, звісно, не існує, але автор пропонує найкращий із відомих підхід, який спрацює незалежно від того, з чого саме ви починаєте і що саме намагаєтеся змінити. Викладені стратегії стануть у пригоді всім, хто потребує покрокової інструкції з покращення незалежно від того, що мається на меті — покращення здоров'я чи добробуту, продуктивності праці чи стосунків, а можливо, всього переліченого разом.

ЗМІСТ

Вступ

Моя історія..... 7

Засадачні принципи.

Чому маленькі зміни мають велике значення

1. Дивовижна сила атомних звичок..... 19
2. Як звички формують вашу індивідуальність
(і навпаки) 35
3. Як набути кращих звичок: чотири прості кроки 49

Закон перший.

Зроби це очевидним

4. Чоловік, з якимсь щось було негаразд..... 65
5. Найкращий спосіб започаткувати нову звичку 74
6. Переоцінене значення мотивації: оточення
важить більше 85
7. Секрет самоконтролю..... 95

Закон другий.

Зроби це привабливим

8. Як зробити звичку неминучою 105
9. Роль сім'ї і друзів у формуванні ваших звичок 117
10. Як виявити і виправити причини шкідливих звичок 128

Закон третій.

Зроби це легким

11. Крокуй повільно, але жодного кроку назад..... 143
12. Закон мінімальних зусиль 150

13. Як за допомогою двохвилинного правила
припинити відкладати на потім..... 161
14. Як корисні звички зробити неминучими,
а шкідливі — неможливими..... 170

Закон четвертий. Зроби із цього задоволення

15. Найважливіше правило поведінкової зміни..... 183
16. Як дотримуватися корисних звичок щодень 195
17. Яким чином партнерська звітність може змінити все ... 206

Передові тактики. Як перейти від простої користі до справжньої величі

18. Правда про талант (коли гени мають значення,
а коли — жодного)..... 219
19. Правило Золотокосої: як лишатися вмотивованим
у житті і роботі 231
20. Зворотний бік набуття корисних звичок..... 239

Висновок

- Секрет довготривалих результатів 250

Додатки

- Що слід почитати далі? 255
- Маленькі уроки з чотирьох законів 256
- Як застосувати ці ідеї в бізнесі..... 263
- Як застосовувати ці ідеї у вихованні дітей..... 264
- Подяки 265
- Примітки 268