

НИКИТА  
МАКЛАХОВ

Б — у —

— д — Е — Т —

С — д — Е —

Л — А — Н —

о!

КАК ЖИТЬ,  
ЧТОБЫ ЦЕЛИ  
ДОСТИГАЛИСЬ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	11
-------------------	----

## РАЗДЕЛ I. ЖИЗНЬ ИДЕТ, ЦЕЛИ ДОСТИГАЮТСЯ

Как не надо .....	17
В погоне за миражом .....	17
Одноразовые цели .....	20
Палки в колесах .....	23
Резюме .....	26
Как надо .....	27
«Бывшая», порог нежелания и 15 тысяч звонков .....	27
Шесть дней в пустыне и расколотый шлем неадекватности .....	36
Не пора ли переехать? .....	54
Призови себя в армию .....	58
Исходное положение .....	62
Что нам стоит ЦоЖ построить .....	67
Ни каких компромиссов .....	72
Резюме .....	76

## РАЗДЕЛ II. ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА

Обезьянка, давай дружить! .....	81
Как не трогать чужие бананы .....	81
Устал — отдохни, но твое место займет обезьянка .....	83

## БУДЕТ СДЕЛАНО!

Совсем как маленький .....	86
И что же нам с тобой делать? .....	86
Принцип № 1. Запретный плод сладок .....	90
Даже алюминиевая сгодится .....	90
Последствия запретов .....	91
Перевернуть принцип .....	92
Политика сдерживания .....	93
Тотальная вседозволенность: что будет, если снять запреты .....	94
Принцип № 2. Руки убрал быстро! .....	98
Великий музыкант и злобная горилла .....	99
Нормальные герои не ищут катастроф .....	101
Не хочешь курить? А придется! .....	110
Принцип № 3. Соринка для профессора, бревно для обезьянки .....	113
Когда здравый смысл капитулирует .....	114
Пора будить профессора .....	115
Готовься и не спорь! .....	121
Куда потратить миллион? .....	127
Принцип № 4. Снова сегодня? .....	134
Никогда не говори «никогда» .....	134
Только не сегодня .....	138
Уподобиться обезьянке .....	141
Принцип № 5. Покажи мне результаты .....	146
Нужно больше галочек! .....	147
Закрой свой гештальт .....	148
Сколько ты готов инвестировать в яблоко? .....	153
Чем меньше, тем лучше .....	156
Вы это заслужили .....	164
Принцип № 6. Игры, веселье и все такое .....	171
Вноси разнообразие или заскучаешь .....	172
Героем можешь ты не быть, но развлекать меня обязан! .....	176

## СОДЕРЖАНИЕ

Время играть .....	179
Система уровней .....	182
Продвинутый вариант .....	186
Целесообразные награды .....	189
Не дайте обвести себя вокруг пальца .....	195
Один раз не считается .....	195
Дело не в тебе .....	196
Резюме .....	198

## РАЗДЕЛ III. ИЗМЕНЯЕМСЯ СИСТЕМНО

А если обойтись без привычек? .....	203
Идеальный человек и «волшебная таблетка» .....	209
Психология последовательности .....	215
В ведре с крабами .....	222
Послесловие. Что дальше? .....	235
Благодарности .....	236

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Признаться, еще несколько лет назад у меня и в мыслях не было писать книгу. Я запускал образовательный проект и стремился окружить себя людьми, которые, как и я, не хотят стоять на месте. Одной из ключевых тем проекта стали привычки. Я потратил уйму времени на их изучение и вовсю экспериментировал с образом жизни.

Погружение в проект и общение с единомышленниками дало немало пищи для размышлений. Я убедился, что у многих схожие трудности. И часто они связаны с тем, что мы живем в мире, где правит парадигма достижительства. *Давай, не расслабляйся, ты сможешь! Не смог? Плохо стартался, слабак!* Такой подход к жизни лишь добавляет суety и стрессов. Приходится постоянно бороться за цели, которые, если быть до конца честными, далеко не всегда нам нужны. И тогда я начал искать способ, который позволил бы сменить парадигму. Уходить от борьбы, ставить перед собой только интересные и важные цели и легко их достигать. Чтобы лучше

обдумать свои идеи и дополнить их новыми гипотезами, я стал записывать подкаст в формате аудиоинтервью. В течение двух лет без перерывов делал по одному выпуску в неделю. Герои бесед были самыми разными, но каждый добился успеха в своей сфере: медицине, науке, бизнесе, творчестве...

Именно поэтому можно сказать, что эта книга — плод коллективного труда. Она содержит не только мои наработки, но и опыт многих людей. Здесь представлены лучшие рекомендации и техники, которыми со мной поделились сто гостей подкаста. И конечно, бесценный вклад внесли участники наших обучающих программ «Игра в привычки» и «Академия эффективности». Благодаря им книга стала на порядок более насыщенной и практической, поскольку их истории превратились в живые иллюстрации для многих тем.

Работая над рукописью и размышляя об очередном инструменте или приеме, я спрашивал себя: почему это работает? Подавляющее большинство ответов нашлось в книгах по нейрофизиологии, поведенческой и социальной психологии. В итоге я сделал то, что хотел: разработал технологию взаимодействия с привычками. На мой взгляд, стоит отказаться от тактики «все или ничего» и перестать выжимать из себя все соки. Предлагаю пойти по другому пути и довериться силе маленьких шагов. Это один из главных принципов, лежащих в основе методики.

Чтобы меняться и развиваться, совершенно необязательно целыми днями мучить себя. Сделать маленький шаг очень легко. Регулярные простые действия не создают напряжения, которое изматывает и опустошает, когда мы ввязываемся в борьбу и требуем от себя слишком много. При этом мы каждый день видим результаты. Они стимулируют двигаться

## ПРЕДИСЛОВИЕ

далше и в конце концов складываются в большие победы. Технология работает — я убедился в этом на собственном опыте и увидел результаты многих людей. В конце концов, лучшее доказательство — то, что вы сейчас держите книгу в руках, потому что я создавал ее, следуя принципам, с которыми вы скоро познакомитесь.

В книге три раздела. В первом я расскажу, почему сложно достичь целей и как сделать, чтобы путь к ним не отнимал так много сил и нервов. Во втором разделе вы познакомитесь со своими внутренними персонажами и узнаете, как внедрить в жизнь любое регулярное действие. И наконец, третий раздел книги поможет еще глубже окунуться в работу с привычками и освоить продвинутые техники.