



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Б Е Н Ж А М И Н Х А Р Д И

С И Л А  
В О Л И  
Н Е Р А Б О Т А Е Т

ПУСТЬ ТВОЕ  
ОКРУЖЕНИЕ  
РАБОТАЕТ  
ВМЕСТО НЕЕ

БОМБОРА™

Москва 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

УДК 159.922  
ББК 88.52  
Х20

Benjamin Hardy  
THE PROXIMITY EFFECT:  
How to Shape Your Environment to Shape Your Life

Copyright © 2018 by Benjamin Hardy,  
This edition is published by arrangement with WAXMAN LEAVELL  
LITERARY AGENCY and The Van Lear Agency LLC

Харди, Бенжамин.  
Х20 Сила воли не работает : пусть твое окружение работает вместо нее / Бенжамин Харди ; [пер. с англ. Э. Мельник]. – Москва : Эксмо, 2019. – 288 с. – (New Concept).

ISBN 978-5-04-092513-1

Хватит думать, что сила воли – ключ от двери в счастливую жизнь! Чем сильнее закручиваешь гайки, заставляя себя заниматься спортом, сидеть на диете или зубрить иностранные слова, тем сокрушительнее будет срыв. И не нужно считать, что вы один такой недисциплинированный. Все срываются, все сдаются, все испытывают чувство вины!

Бенжамин Харди, доктор организационной психологии, успешный блогер и отец троих приемных детей, предлагает заменить ненадежную силу воли мощным «экзоскелетом». Заставить окружающую среду – ваших друзей, социальные сети, стрессовые обстоятельства, питание и распорядок дня – толкать вас на пути к поставленной цели. Система Харди – это идеальное оружие против:

- самосаботажа,
- самобичевания,
- хронического стресса,
- одиночества на пути к успеху,
- страха неудач и отказов.

УДК 159.922  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-092513-1

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2019

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

**Благодаря этой книге вы научитесь:**

- достигать впечатляющих результатов, без ежедневного приложения силы воли;
- менять окружающую среду таким образом, чтобы она помогала вам добиваться поставленных целей;
- выбирать среду, которая поможет на сто процентов раскрыть ваш потенциал;
- создавать систему отношений, повышающих вашу уверенность в себе и блокирующих ваши негативные качества;
- создавать триггеры для предотвращения самосаботажа;
- без потерь выходить из творческих кризисов, не впадать в «овощное» состояние;
- бороться с зависимостями всех уровней и без проблем побеждать в этой борьбе.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# **Оглавление**

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

<b>Мы не властны над своей средой .....</b>	<b>11</b>
---	-----------

## **ЧАСТЬ I.**

<b>Основа. Ваша среда формирует вас .....</b>	<b>27</b>
---	-----------

Глава 1. Человек – порождение ситуации.

Представление об «эффекте близости» .....	29
---	----

Глава 2. Как ваша среда формирует вас.

Миф о силе воли .....	53
-----------------------	----

## **ЧАСТЬ II.**

<b>Используйте позитивно-стрессовые среды</b>
---

<b>для перемен.....</b>	<b>71</b>
-------------------------	-----------

Глава 3. Создавайте многостимульную среду.

Вынуждающие функции как ключ для перемен .....	73
--	----

Глава 4. Не только благие намерения.

Как адаптироваться к новым и трудным средам .....	96
---	----

Глава 5. Дорастайте до целей. Аутсорсинг мотивации

из сред высокого давления .....	116
---------------------------------	-----

Глава 6. Оптимальная среда для быстрого обучения.

Короткие пути к успеху.....	132
-----------------------------	-----

Глава 7. Чередуйте среды в зависимости

от работы .....	149
-----------------	-----

## **СИЛА ВОЛИ НЕ РАБОТАЕТ**

Глава 8. Ищите уникальное сотрудничество.	
Формируйте свой мир с помощью трансформирующих	
отношений . . . . .	163
Глава 9. Никогда не забывайте о своих корнях . . . . .	179

### **ЧАСТЬ III.**

<b>Используйте обновляющую среду</b>	
<b>для восстановления и роста . . . . .</b>	185

Глава 10. Установите систему ценностей: чем она яснее,	
тем вы успешнее . . . . .	187
Глава 11. Устранийте все, что вступает в конфликт	
с вашими ценностями. Как делать трудный выбор . . . . .	194
Глава 12. Измените настройки по умолчанию.	
Аутсорсинг поведения из среды . . . . .	212
Глава 13. Создавайте триггеры для предотвращения	
самосаботажа. Как применять планирование неудач . . . . .	232
Глава 14. Встряхните свою рутину. Польза регулярных	
творческих отпусков . . . . .	242
Глава 15. Перезагружайте мозг и тело каждую неделю.	
Сила поста . . . . .	250
Глава 16. Организуйте для себя священное пространство.	
Создайте среду, помогающую не сбиваться с пути . . . . .	257

### **ЭПИЛОГ.**

<b>Где бы вы ни были, вы способны меняться . . . . .</b>	263
--	-----

<b>Об авторе . . . . .</b>	270
----------------------------	-----

<b>Благодарности . . . . .</b>	271
--------------------------------	-----

Если мы не создаем и не контролируем  
окружающую нас среду, окружающая  
среда создает и контролирует нас.

*Доктор Marshall Goldsmith*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

**МЫ НЕ ВЛАСТНЫ  
НАД СВОЕЙ  
СРЕДОЙ**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

**Д**авайте не будем себя обманывать. Вы миллион раз пытались кардинально изменить свою жизнь. Пробовали с помощью силы воли избавиться от дурных привычек, но вскоре снова скатывались к набившим оскомину шаблонам. Давали новогодние зародки заняться спортом, ложиться не позже одиннадцати, перестать засиживаться на работе, и успешно их нарушали. Вы столько раз терпели неудачу, что, вероятно, пришли к выводу: проблема в вас. Должно быть, вам не хватает нужных качеств — упорства, силы воли, самодисциплины, — чтобы добиться успеха. А значит, следует просто довольствоваться той жизнью, которая есть. Не более.

Но что, если все эти выводы неверны? Что, если проблема вообще не в вас?

Возьмем, к примеру, всемирную борьбу за снижение веса. Значительная часть населения Земли полнеет, хоть и вкладывает все больше и больше усилий в попытки сохранить стройность. По некоторым прогнозам, к 2025 г. более 60% всех людей на планете будут иметь лишний вес — вплоть до ожирения. Печальнее всего, что на самом деле это не наша вина. Часто тот, кто больше всех старается, сталкивается с наибольшими трудностями.

## **СИЛА ВОЛИ НЕ РАБОТАЕТ**

У этого глобального кризиса есть ряд объяснений. В том числе генетика, особенности личности, отсутствие силы воли или скверные привычки. Однако эти объяснения одно за другим подвергаются научной критике — и новейшие открытия биологии и медицины демонстрируют факты, прямо противоречащие общественному мнению насчет диеты и здоровья. Мы пока еще многое не знаем, но одно становится ясно. Факторы, из-за которых люди все больше толстеют, имеют не генетическое, а средовое происхождение.

В конце 80-х и начале 90-х гг. мир начал очень быстро меняться. Сейчас он стал радикально иной средой, нежели та, в которой жили люди еще 30 лет назад. Вместо того чтобы напрягаться, а затем расслабляться, большинство людей постоянно подключены к цифровой матрице. Мир все больше ускоряется. Многие непрерывно — и зачастую не сознавая того — испытывают умеренный отупляющий стресс, который никогда не отступает. Вперед, вперед, вперед!

Этот стресс похож на непрерывные физические упражнения в медленном темпе (со смартфоном в руке) без восстанавливающего отдыха. Глубокая проработка мышц не выполняется никогда, и сила не развивается. Именно это и происходит в нашей жизни. Работа, технологии, пища, средства массовой информации... Все это — константы. Непрерывный стресс ввел нас в состояние режима выживания, и наши тела инстинктивно запасают питание в форме телесного жира. Наша физиологическая реакция на стресс — выживание.

---

**Если у вас есть лишний вес, вероятно, это не ваша вина. Но предпринимать шаги к исправлению этого положения — это уже ваша обязанность.**

---

## **Вступление**

Главное – осуществить перемены в среде (не только в питании, хотя это важно, но и в жизни в целом). Алан Кристиансон и Сара Готтфилд в книге «Обновляющая диета для надпочечников» (*The Adrenal Reset Diet*) объясняют, что нам нужно создать пространство, где мы сможем по-настоящему отключаться, перезагружаться, освежаться и подзаряжаться. Иначе нашей естественной эволюционной реакцией будет запас жира, а не его сжигание.

Однако есть убедительные и вселяющие надежду научные исследования. Они доказывают, что можно пере-программировать систему своего организма и начать быстро и с пользой для здоровья сбрасывать вес. Для этого вам потребуется такой подход к жизни, который разительно отличается от современной культурной нормы.

## **СРЕДА ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ВАШ ВЕС**

Воздействие среды распространяется не только на объем вашей талии. Сегодня в норме постоянно иметь при себе смартфон. Большинство людей вообще от него не отключаются. Последнее, что они делают перед сном – бросают взгляд на экран телефона. И он же оказывается первым, что они видят перед собой утром.

Наша культура – культура зависимостей, и каждая из наиболее распространенных питает остальные. Поскольку люди постоянно подключены к технологическим устройствам, у них нарушен сон. Поскольку у них нарушен сон, они не могут обойтись без кофеина и быстроусвояемых продуктов с высокими дозами углеводов и сахара.

Так как сознание людей затуманено недостатком сна и избытком сверхстимулирующей пищи, им очень трудно сосредоточиваться на работе. Усугубляет ситуацию,