



**TINY  
HABITS**



**TINY  
HABITS**

+

The Small Changes That  
Change Everything

**BJ Fogg, PhD**

**Houghton Mifflin Harcourt**  
Boston New York  
2019

**Браян Джефрі Фогґ**

**TINY  
HABITS**

+

Крихітні звички,  
які змінюють життя

**3-тє видання**

*З англійської переклала Валерія Глінка*

Київ  
BOOKCHEF  
2023



# ЗМІСТ

Вступ. Зміни *можуть* бути простими (і веселими)..... 9

## Розділ 1

Елементи дії

33

---

## Розділ 2

Мотивація – увага  
на ретельний відбір

65

---

## Розділ 3

Здатність – сила  
у простоті

107

---

## Розділ 4

Поштовхи – сила  
послідовності

145

---

## Розділ 5

Емоції створюють  
звички

191

---

## Розділ 6

Від критичних звичок  
до трансформації

243

---

## **Розділ 7**

**Розплутати погані  
звички: системне  
рішення**

295

## **Розділ 8**

**Як ми змінюємося  
разом**

343

---

<b>Висновки. Маленькі кроки, які змінюють життя....</b>	<b>396</b>
<b>Подяки .....</b>	<b>411</b>
<b>Додатки .....</b>	<b>417</b>
<b>Про автора .....</b>	<b>463</b>

*Чудовим людям, які надихнули мене  
на дослідження*





# ВСТУП

## Зміни можуть бути простими (і веселими)

Маленьке означає потужне.

Принаймні коли йдеться про зміни.

За останніх 20 років я з'ясував, що майже кожен щось та й хоче змінити: споживати більше здорової їжі, схуднути, більше займатися спортом, уникати чинників стресу, міцніше спати. Ми хочемо бути ліпшими батьками і партнерами. Прагнемо бути продуктивнішими і креативнішими. Проте тривожний рівень ожиріння, стресу і проблем зі сном, про що пишуть ЗМІ і в чому я сам пересвідчився під час лабораторних досліджень у Стенфорді, — вказує на прикру прірву між тим, чого люди бажають, і тим, що вони насправді роблять. Невідповідність між *хочу* і *роблю* — причина багато чого, проте люди нарікають переважно саме на те, що ця невідповідність взагалі існує. Культурне повідомлення «Це ти у всьому винен! Тобі треба більше займатися спортом, але ти цього не робиш. Ганьба тобі!» сприймається як абсолютна істина.

Я тут для того, щоби сказати вам: ви в цьому не винні.

А ще створення позитивних змін — це не так складно, як ви вважаєте.

Надто довго міфи, хибні ідеї і ненаукові поради, хоча й створені із найліпшими намірами, ведуть вас до провалу. Якщо раніше ви пробували щось змінити, однак нічого з цього не виходило, то, звісно, напрошувався висновок, що зміни — то складно або що ви приречені на провал, бо вам бракує мотивації. Ані перше, ані друге не відповідає правді. Проблема у самому підході, а не у вас. Погляньте на це так: якби ви, скажімо, намагалися зібрати шафу за відсутності важливих деталей і ще й користувалися неправильною інструкцією, то впали б у розпач. Та ви, звісно, не звинувачували б себе за це. У всьому був би винен виробник. Коли йдеться про невдалі спроби змін, ми майже ніколи не звинувачуємо «виробника». Лише себе.

Коли наші результати не відповідають нашим очікуванням, то на сцену виходить наш внутрішній критик. Багато хто вірить, що якщо нам не вдається бути більш продуктивними, схуднути чи регулярно займатися спортом, то з нами точно щось не так. Якби ж то тільки ми були ліпшими, нам все і завжди вдавалося б. Якби ж то ми дотримувались інструкцій чи обіцянок самим собі, то успіх не забарився б. Нам просто треба зібрати волю в кулак і більше старатися. Чи не так?

Ні. Вибачайте. Не так!

Проблема не в нас.

Наш підхід — оце проблема. Це *методологічний* недолік, а не *особистий*.

Розвиток звичок і створення позитивних змін *можуть* бути простими, якщо ви обираєте правильний підхід; систему, яка заснована на тому, як психологія людини справді працює; процес, який робить зміни простішими; інструменти, які не спираються на здогадки і хибні принципи.

Популярні погляди на формування звичок і змін спрямовані на наші імпульси, щоб встановити не-реальні очікування. Ми знаємо, що звички мають значення; нам просто треба більше хороших звичок і менше поганих. Нам, однак, важко даються зміни. Ми вважаємо, що проблема в нас. Усі мої дослідження і практичний досвід свідчать, що це абсолютно неправильне налаштування. Щоб створити звички і змінити свою поведінку, вам треба пам'ятати три правила.

- + Перестаньте картати себе.
- + Проаналізуйте свої прагнення і розподіліть їх на покрокові дії.
- + Сприймайте помилки як відкриття і використовуйте їх для прогресу.

Це може здатися неприродним. Знаю, не всім це дається легко. Самокритика — окрема звичка. У деякого звинувачення себе — стандартне налаштування свідомості, наче їхати на санчатах накатаним схилом.

Якщо почнете дотримуватися *крихітних звичок*, то оберете інший шлях. А сніг покриє гладенькі схили самокритики. Новий шлях перетвориться на стандартну опцію. Це станеться швидко, бо із *маленькими звичками* ви змінюватиметеся за допомогою позитивних відчуттів. Цей процес не потребує від вас великої сили волі, не загрожує покараннями, нагород теж не варто очікувати. Говорити про чарівну кількість днів для формування звички так само марно. Зазначені підходи не ґрунтуються на тому, як насправді працюють звички, а тому їх не можна вважати надійними методиками змін. Окрім того, вони часто викликають негативні емоції.

Ця книжка каже «прощай» усім тривогам, що супроводжують зміни, і — що важливіше — показує, як легко і з усмішкою можна подолати прірву (хай яку велику) між тим, хто ви є зараз, і тим, ким бажаєте стати. Книжка «Крихітні звички» стане вашим провідником на шляху відмови від традиційного підходу до змін і прийняття абсолютно нового способу мислення.

Система, про яку я розповім, — це не якісь мої здогадки. Я перевірів її на понад 40 тисячах людей протягом років досліджень і вдосконалень. Я знаю, що метод «Крихітні звички» працює, бо особисто наставляв цих людей і тиждень за тижнем збирав дані. Цей метод змінює хибні ідеї на доведені принципи, а «залізні способи» — на процес. Ви візьмете для користування те, що й співзасновник *Instagram*, мій колишній студент, який вивчав людську поведінку, а згодом використав для створення передового додатка; ви ж використаєте ці знання для того, щоби запровадити зміни у своє життя — і житті інших. І найголовніше — вам буде весело. Щойно ви позбудетеся забобонів, зміна поведінки стане вашою захопливою подорожжю до самопізнання. Коли ви почитаєте реальні історії з життя, дослідницький дух втворює вам стежку до успіху.

## Формування поведінки

Вітаємо в опції «Формування поведінки»! Це моя комплексна система неупередженого підходу до сприйняття людської поведінки і створення простих способів змінити власне життя. Моя рання робота із підходом до формування поведінки допомогла новаторам створити продукти, які мільйони людей щодня використовують для того, щоби зміцнити здоров'я, заощадити гроші, ліпше водити машину і ще багато іншого. По-

бачивши, як ці методи успішно працюють у бізнесі, я вирішив звернути увагу на особисте: як нам змінити *власну* поведінку? Я зосередився на особистих змінах, яких люди прагнуть досягти. А коли поглянув на себе в дзеркало, побачив, що теж маю над чим попрацювати. Я вирішив зробити те, що кожен затятий науковець робив раз чи двічі — поставив експеримент на собі.

Я пометикував над діями і звичками, які хотів би запровадити у своє життя. Доводилося мені робити дивакуваті речі, які потім перетворювалися на дуже успішні звички, наприклад, щоразу двічі відтискався, коли сходив у туалет. Водночас робив, здавалося б, раціональні речі, які, однак, закінчилися провалом, як-от щодня з'їдав один апельсин на обід. Щоразу, коли щось не спрацьовувало, я повертався до своїх моделей і ретельно аналізував усе. Фіксував шаблони, закономірності, а також прислухався до своєї інтуїції. Траплялося, що звертав не туди, тож доводилося повторювати все знову і знову.

І хоча я фахівець із дослідження поведінки, мені довелося навчитися формувати звички у своєму житті. Це не було чимось очевидним або природним для мене, а скоріш цілеспрямованим процесом. Та практика допомогла мені перетворити слабкі сторони на сильні, і ось шість місяців потому я суттєво змінив своє життя: скинув десять кілограмів і став почуватися здоровішим і дужчим. Мої ефективність і продуктивність були високими, як ніколи. Я почав їсти яйця зі шпинатом на сніданок, цвітну капусту з гірчицею на післяобідній перекус, а їжу, яка не давала мені жодної користі, викинув із раціону. Тепер я починав кожен день із серії звичок, що бадьорили мене, і (ре)організував своє життя й оточення так, щоби спати ліпше. З'ясувавши це за допомогою спроб і помилок, я зрозумів, що моя *здатність* до змін зростала, як і кураж від змін. Коли

я сформував десятки нових звичок — переважно крихітних, — разом вони дали трансформацію. Підтримувати їх усі не було непосильним завданням. Такий шлях до змін здавався природним і на диво веселим.

Я був у захваті від таких результатів, тому 2011 року почав навчати моїх методів. Моє дослідження показало: такий підхід спрацював для інших людей і змінив їхнє життя. На моє здивування і щастя, те, що почалося як ексцентричне самодослідження формування поведінки, стало підтвердженим методом під назвою «Крихітні звички — найшвидший і найлегший шлях до особистих перетворень».

Перш ніж продовжити, дозвольте дещо пояснити: для зміни поведінки самої лише інформації недостатньо. Це помилка, якої багато хто припускається, навіть професіонали із найліпшими намірами. Існує таке припущення: якщо ми дамо людям правильну інформацію, то це змінить їхнє ставлення, а отже, і їхню поведінку. Я називаю це *хибою інформації і дії*. Багато продуктів і програм, — і професіоналів із найліпшими намірами, — спрямовані на те, щоб дати людям освіту, яка зумовить зміни. На професійних конференціях частенько проголошують: «Якби ж то люди знали факти, вони змінилися б!».

Якщо озирнетеся на свій досвід, переконаєтеся, що сама лише інформація не змінювала вашого життя. І це точно не ваша провина.

Ще під час мого дослідження формування звичок 2009 року я з'ясував, що існують лише три речі, які ведуть до якісних змін: отримання прозріння, зміна оточення і поступова зміна звичок. Отримати прозріння (або влаштувати його для інших) дуже важко і, найімовірніше, неможливо. Тому цей варіант варто відкинути, якщо не володієте чарівними здібностями (я їх не маю). Та є й хороша новина: два інші варіанти можуть привести

до якісних змін, якщо слідувати правильній програмі, а *крихітні звички* пропонують нам новий спосіб використати силу оточення і маленьких кроків собі на користь.

Формування позитивних звичок — хороший початок, а формування *крихітних* позитивних змін — шлях до розвитку більших. Щойно ви збагнете, як працюють крихітні звички — і чому вони працюють, — зможете впроваджувати великі одноразові зміни. Ви зможете руйнувати небажані звички, зможете дорости до великомасштабних дій, як-от пробігти марафон.

Я допоможу вам прожити різноманітні сценарії зміни поведінки, які можуть трапитися у вашому житті.

Суть системи *крихітних звичок* така: візьміть звичку, яку хочете сформувати, створіть її маленьку версію, знайдіть для неї підходяще місце у своєму житті й сприяйте її розвитку. Якщо бажаєте довгострокових змін, то ліпше почати із малого. Ось чому.

## МАЛЕНЬКЕ — ЦЕ ШВИДКО

Час. Його завжди замало, і нам постійно треба його якнайбільше. Ми їмо розм'яклі гамбургери в машині і проводимо конференц-зв'язки на пляжі, поки наші діти бавляться у воді, — нам так не вистачає часу на все. Такий ритм життя зумовлює відчуття нестачі часу, — ми вважаємо, що ніколи не матимемо його достатньо, тому й говоримо змінам «ні», бо відчуваємо, що вільних годин для формування позитивних звичок завжди бракуватиме. Півгодини спортивних вправ на день? Готувати корисну вечерю щодня? Кожного дня вносити записи у щоденник вдячності? Та забудьте про це. Усім. Бракує. Часу. На. Це.

Ви можете картати себе і спонукати до змін. А можете полегшити собі життя.

Почніть із малого.

Із *методом крихітних звичок* ви зосереджуєтесь на невеликих діях, які можна виконати за менш ніж 30 секунд. Ви швидко звикнетеся з новими звичками, і вони стануть природною частиною вашого життя. Почати з малого означає, що ви можете розпочати еру великих змін, не переймаючись браком часу, потрібного для цього. Я пропоную людям почати із трьох маленьких дій або навіть однієї. Що більше ви завантажені і що менше часу маєте, то більше цей метод підходить вам. Хай як ви хочете розвинути корисну звичку, вам це не вдасться, якщо почнете із великого. Коли починаєте із великого, існує ризик, що звичка не «приживеться». Для багатьох крихітні звички — це не найліпший варіант, а єдиний.

### МАЛЕНЬКЕ МОЖЕ ПОЧАТИСЯ ЗАРАЗ

Маленьке дає шанс уже *зараз* узятися за себе і своє життя. Не варто чекати. Воно готове зустрічати вас тут і зараз, хай як добре чи не дуже влаштоване ваше життя. У всіх нас бувають певні обставини, з якими доводиться миритися, наші переконання — далекі від ідеалу, та ще й психологічні перепони, які стають на шляху змін. Ми можемо соромитися цих змін, можуть опускатися руки, тож використовуємо крихітні звички і «хакнемо систему».

Я не описуватиму тут точні звички. Ділюся цим методом для того, щоб формувати будь-які звички. Обирайте будь-яку. Але саме тут і зараз я зроблю виняток. Я запропоную вам запровадити нову звичку на кожен ранок. Вона проста. На неї знадобиться лише три секунди. Я називаю її «звичка Мауї».

Після того як ви вранці спустили ноги додолу, одразу промовте слова: «Це буде чудовий день». Вимовивши їх, спробуйте відчувати оптимізм і позитив.

У форматі *крихітних звичок* рецепт буде таким.



## Мій рецепт для «Звички Мауї»

Після того  
як я...

Я...

Щоб запрограмувати  
звичку в голові, я одразу:

<u>прокинувся</u>	<u>кажу:</u>
<u>і спустив ноги</u>	<u>«Це буде</u>
<u>додолу</u>	<u>гуодень».</u>



Простий рецепт, щоб чудово розпочати день за методом крихітних звичок.

За багато років я допоміг тисячам людей впровадити звичку Мауї в їхні життя, — і результати були чудові. Мені це точно дуже допомогло. Зі звичкою Мауї можна почати одразу і — майже без зусиль — рухатися до кращого майбутнього.

Ось кілька варіацій цієї звички, які ви можете спробувати.

Дехто промовляє трохи інші слова, наприклад: «Сьогодні все буде круто». Якщо така чи така фраза подобається вам більше, обирайте ту, що годиться для вас.

Дехто змінював час. Дехто промовляв цю фразу зранку перед дзеркалом. Для мене це навряд чи підійде. (Я уникаю дзеркал зранку. Лишенько!) Та якщо це годиться для вас, то, звісно, красно прошу.

Пропоную розпочати із класичної версії, як на рецепті-зображенні, а потім змінити, якщо буде потреба.

Коли я щоранку виконую цю вправу, то після фрази на кілька секунд роблю паузу. Я ще не зовсім

прокинувся у цей час, тому чекаю остаточного пробудження.

Якщо промовляєте слова зі звички Мауї, але знаєте, що день чудовим не буде, раджу не відмовлятися від цієї фрази. Я виголошую її навіть тоді, коли знесилений, пригнічений або непокоюся через мої сьогоднішні справи. У такі дні я сиджу на краю ліжка і намагаюся сповнитися оптимізму. Якщо ця фраза здається непереконливою, я трішечки трансформую її: «Це буде чудовий день — у дечому».

Дивно, але це спрацьовує навіть у мої найгірші дні. Коли ж на мене чекає складний день, то це твердження — навіть із легкими запитальними нотками в голосі — ніби привідчиняє двері до справді хорошого дня. І саме хороший день переважно й буває.

Сприймайте звичку Мауї як приклад трисекундної вправи на кожен ранок. Вона продемонструє вам, що нову звичку розпочинати легко, і навчить найважливішого для зміни поведінки — почуватися успішними.

## МАЛЕНЬКЕ — ЦЕ БЕЗПЕЧНО

У моєї подруги є 18-місячна донька Вілла, вона ще вчиться ходити. Одного дня у дворі вона бігала (як могла) за моїм песиком Міллі, і я спостерігав за тим, як вона спотикалася й падала з півдесятка разів. Оминати бордюри і шланги ще важко для такої малої дитини, та невдачі її не зупиняли. Вона трохи пхивькала, але серйозних травм не зазнавала, тож чому б не бігти далі? Якби я вчився ходити і часто падав на тротуарі, то неабияк забивався б. Із моїм зростом у понад 180 см падати буде боляче.

Цю саму аналогію можна застосувати і для початку формування нових звичок. Якщо ви ніколи не займа-

лися йогою, то існує багато способів почати, та всі вони мають різний рівень ризику. Ви можете почати із простої асани, можете купити безлімітний абонемент у місцеву студію йоги або застрибнути в літак і тиждень провести на йога-курорті в Індії. Інвестиції часу і грошей суттєво відрізняються в кожному сценарії. Одиниці полетять в Індію, якщо вони в очі не бачили килимка для йоги. Чому? Десь глибоко у нашому примітивному мозку ми розуміємо, якою високою буде така ставка, а тому нам важко розпочинати щось нове із такого великого кроку. Якщо мені важко втриматися на маленькій хвилі, то я не ризикну вийти на гігантські. Я, найімовірніше, травмуюся і втрачу впевненість у своїх здібностях на дошці навіть на малих хвилях. Чого б я став таке робити із собою? Не схоже, щоб це було весело. Триматимусь я ліпше малих хвиль.

Із крихітними звичками ризик навіть не має бути частиною рівняння. Маленьке може бути прихованим. Ви можете почати зміни непомітно для інших. Ніхто не зможе зірвати ваших планів. І тиску відчуватимете менше.

Оскільки дії — маленькі, а програма — гнучка, емоційний ризик практично нульовий. Із крихітними звичками ви не зазнасте справжніх поразок. Можете трохи спіткнутися, та якщо підведетеся, то це не поразка — це ваша нова звичка на стадії розвитку.

## **МАЛЕНЬКЕ МОЖЕ СТАТИ ВЕЛИКИМ**

За останніх 20 років я дійшов висновку, що почати з малого — єдиний стабільний і дієвий спосіб перейти до більшого. Емі, моя колишня студентка, була домогосподаркою із дітьми і намагалася підняти свою навчальну медіа-компанію. Ідея бути самою собі на-

чальницею і робити те, що вона любить, дуже її тішила і надихала. Отож постала потреба багато чого врахувати: найняти нових працівників, знайти місце для офісу, розібратися з податками. Урешті, вона затягувала із важливими справами, як-от підписання офіційних угод про співпрацю. Натомість обирала те, що їй подобалося, наприклад дизайн логотипу. Та от закінчується час на розроблення бізнес-плану, а думка про втрату цієї справи змушує її ціпеніти. Емі хотіла започаткувати власну справу і постійно обіцяла собі, що дуже скоро почне працювати з важливими для цього завданнями. Але місяці потому все так і залишалось лише словами, а справи як стояли, так і стоять.

Міф про зміни стримував Емі — вона боялася результату: або граєш по-крупному, або йдеш гратися додому. Наша культура, яка «схиляється» перед досягненням, базується на миттєвих винагородах. Нам важко прийняти поступовість прогресу або навіть погодитися на нього. А саме такий прогрес і потрібен для суттєвих змін, які залишаться надовго. Людей охоплює розпач і пригнічення, коли у них не виходить усе й одразу. Це природно. Це нормально. Та це ще один шлях до провалу.

Коли Емі дізналася про *метод крихітних звичок*, то зрозуміла, що найліпший спосіб «з'їсти кита» — робити це шматочок за шматочком. Емі зав'язала із грою по-крупному та обрала маленькі кроки. Після того як відправляла доньку в дитсадок, вона щоранку зупинялась обабіч дороги і записувала на стікері одну справу. Лише одну. Кожна із них має бути такою, яку Емі могла виконати одразу: надіслати листа із пропозицією, призначити збори щодо проекту, написати варіант вступного слова на початкову сторінку сайту. Проста дія, яка змушувала її спрямувати свою енергію на визначення і формулювання завдання, вмикала

ланцюгову реакцію, яка приводила до активної діяльності увесь день і, зрештою, до запуску її компанії. Відчуття успіху залишалося з нею, коли їхала додому із яскравими стікерами на панелі приборів. А коли їхала додому і брала з собою яскраво-рожевий стікер, то разом із ним приносила в свою оселю швидкий успіх.

Одна маленька дія, одна крихта можуть спершу здаватися неважливими, та саме вони додадуть вам куражу, потрібного для подолання більших випробувань і швидшого прогресу. А ось ви вже й «з'їли кита».

### **МАЛЕНЬКЕ НЕ СПИРАЄТЬСЯ НА МОТИВАЦІЮ ЧИ СИЛУ ВОЛІ**

Коли йдеться про балачки щодо зміни поведінки, багато з того, що почуєте, введе вас в оману. Стережіться. Навіть найпопулярніші наукові теорії часто не приводять до змін у життях реальних людей у реальному світі.

Як відомо, про мотивацію і силу волі не говорить лише ледачий. Люди завжди шукають способи розвинути їх у собі і втримати надовго. Проблема в тому, що і мотивація, і сила волі за своєю природою — перевертні, що робить їх ненадійними.

Ось вам приклад: Джуні з Чикаго мала найбільше мотивації до змін, ніж я будь-коли бачив. Залежність від цукру загрожувала її життю, родині й роботі. Джуні працювала ведучою на ранковому радіо-шоу, мала скажений графік і постійно перебувала в русі. Замість сісти і пообідати, вона на ходу випивала карамельний макіато зі *Starbucks*. Темп життя в прямому ефірі був напруженим, і вона вважала, що цукор їй потрібен для того, щоб із цим впоратися. Джуні була впевнена, що для такої енергії потрібні особливі стимулятори, для

себе вона обрала морозиво — зі смаком жуйки і печива, якщо точно. Коли ж приходила додому, вся її енергія кудись зникала — вона знесилена лежала на дивані, поки двоє її дітей грали у відеоігри.

За кілька років до нашого знайомства матір Джуні померла від діабету. Це мало стати для неї тривожним дзвіночком — мотивація, щоби взятися за себе. Та біль від втрати вона заїдала дедалі більшою кількістю улюбленого морозива. Того літа Джуні набрала понад сім кілограмів. Незабаром у двох її сестер діагностували діабет. А потім померла бабуся, яка теж страждала на діабет. Хвороба по одному забирала її родичів. Джуні нарешті визнала, що вона не просто «ласунка», а залежна від цукру людина, життя якої у серйозній небезпеці. Вона втратила контроль.

У цей час її мотивація зросла. Вона багато разів намагалась утримуватися від цукру, і це їй вдавалося — на один день. Може, на два. Потім вона зривалася, засмучувалася через це, зїдала ще більше солодкого і спостерігала, як цифри на вагах зростають.

Джуні вважала, що боротьба із цукром — це проблема сили волі, що їй бракувало сили сказати «ні». Це пригнічувало і розчаровувало її, бо вона завжди вважала себе вольовою і цілеспрямованою людиною, інакше їй ніколи не вдалося б потрапити на головне радіо-шоу. Нема нічого більш помилкового, аніж ідея про те, що подолання звички — це питання сили волі. Невдовзі після того, як Джуні приєдналася до мого навчального табору формування поведінки в діловій сфері, вона уважніше придивилася до свого особистого життя і зрозуміла, що її залежність від цукру була виробничим недоліком, а не особистим. Те, що її сила волі не спрацювала, не її провина; це не був занепад її духу.

Щойно Джуні зрозуміла основну максиму програми «Формування поведінки» — *простота* — ключ до змі-

Кінець безкоштовного  
уривку. Щоби читати далі,  
придбайте, будь ласка,  
повну версію книги.