

УДК 159.943.7  
ББК 88.26-35  
Г14

Переводчик Дина Баймухаметова  
Редактор Мария Брауде

### Гайз С.

Г14     MINI-привычки — МАХI-результаты / Стивен Гайз ;  
Пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2015. — 186 с.

ISBN 978-5-9614-5031-6

Вы хотели выучить английский, но забросили? Хотели сбросить лишний вес, но сорвались со строгой диеты? Хотели научиться играть на гитаре, но так и не смогли заставить себя выучить ноты? Подобные случаи вполне обычны и нормальны.

Оказывается, наш мозг запрограммирован на сопротивление значительным переменам, потому что стабильность — залог выживания. Неудивительно, что идея навсегда отказаться от сладкого или каждый день бегать по два часа вызывает в нашем сознании такой протест. Решение проблемы — разбить глобальную цель на составляющие столь незначительные, что наш мозг просто не обратит на них внимания и постепенно «втянется в игру». Стивен Гайз вывел 100% работающий механизм создания и закрепления так называемых мини-привычек, которые, несомненно, изменят вашу жизнь к лучшему.

УДК 159.943.7  
ББК 88.26-35

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

© Stephen Guise, 2013

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2015

ISBN 978-5-9614-5031-6 (рус.)  
ISBN 978-1-4948-8227-3 (англ.)

## Содержание

<b>О книге</b> .....	7
<b>Глава 1.</b> Мини-привычки. Введение .....	11
<b>Глава 2.</b> Как работает ваш мозг .....	37
<b>Глава 3.</b> Мотивация против силы воли .....	49
<b>Глава 4.</b> Стратегия мини-привычек.....	67
<b>Глава 5.</b> Отличительные признаки мини-привычек .....	89
<b>Глава 6.</b> Мини-привычки: восемь маленьких шагов на пути к большим переменам .....	107
<b>Глава 7.</b> Восемь правил мини-привычек.....	161
<b>Заключение</b> .....	177
<b>Примечания</b> .....	181