

УДК 159.943.7
ББК 88.26
С44

Переводчик Глеб Ястребов
Редактор Карина Бычкова

Скотт С.

С44 Лучше каждый день: 127 полезных привычек для здоровья, счастья и успеха / Стив Эс Джей Скотт ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 302 с.

ISBN 978-5-9614-6565-5

Можете ли вы изменить свою жизнь, не прилагая сверхусилий? Да, считает писатель Эс Джей Скотт, это возможно с помощью набора хороших привычек — несложных действий, создающих мощный совместный эффект. В своем бестселлере он рассказывает, как выявлять именно те привычки, которые приведут к вашим целям, как внедрить их в свою жизнь и никогда от них не отлынивать. Каждое из этих дел займет у вас не более пяти минут. Залог успеха — в ежедневном повторении, и вы сразу заметите, что ваши дела пошли на лад.

УДК 159.943.7
ББК 88.26

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 tylib@alpina.ru.

Translated and published by Alpina Publisher with permission from Oldtown Publishing.

This translated work is based on Habit Stacking: 127 Small Actions That Take 5 minutes or Less by S.J. Scott.

© Oldtown Publishing LLC, 2017

All rights reserved. Oldtown Publishing is not affiliated with Alpina Publisher or responsible for the quality of this translated work.

Translated arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

© Издание на русском языке,

перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6565-5 (рус.)
ISBN 978-1-946159-01-4 (англ.)

Содержание

Ваш подарок.....	7
Присоединитесь к сообществу	9
ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ	11
Сила небольших действий	12
Метод блоков: краткое определение	18
ЧАСТЬ II. ЦЕЛИ И КАК ОНИ СВЯЗАНЫ	
С ПРИВЫЧКАМИ.....	27
Почему цели важны.....	28
12 вопросов о цели	30
Три типа привычек (и почему они важны)	33
ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЯ БЛОКОВ	41
Проблема №1: «У меня часто нет мотивации».....	42
Проблема №2: «Всего и не упомнишь»	45
Решение: к цели — через блоки привычек	47
ЧАСТЬ IV. СОЗДАВАЯ БЛОК ПРИВЫЧЕК	51
Моя программа (11 небольших действий)	52
Девять правил формирования блоков.....	59
13 шагов по созданию блока привычек	66
Четыре вопроса о блоках привычек	83
О 127 небольших действиях, перечисленных в данной книге	86
ЧАСТЬ V. КАРЬЕРА	
(привычки от №1 до №20)	89
ЧАСТЬ VI. ФИНАНСЫ	
(привычки от №21 до №39)	113

ЧАСТЬ VII. ЗДОРОВЬЕ

(привычки от № 40 до № 60) 137

ЧАСТЬ VIII. ДОСУГ

(привычки от № 61 до № 74) 161

ЧАСТЬ IX. ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

(привычки от № 75 до № 90) 181

ЧАСТЬ X. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

(привычки от № 91 до № 108) 203

ЧАСТЬ XI. ДУХОВНОСТЬ

(привычки от № 109 до № 127) 231

ЧАСТЬ XII. ФОРМИРОВАНИЕ

ДОЛГОВРЕМЕННЫХ БЛОКОВ ПРИВЫЧЕК 265

Девять примеров комбинирования привычек 266

Шесть возможных трудностей 274

Краткое резюме: как формировать привычки 289

Мысли напоследок 293

И последнее напоминание.... 295

Спасибо! 297

Другие книги автора 299