

ББК

88

К 495

С Т С Е А Л Е Р N E W Y O R K T I M E S

# АТОМНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРОДАНО БОЛЕЕ 15 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

КАК ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ  
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХИХ

ДЖЕЙМС КЛИР



# **ATOMIC HABITS**

**An Easy & Proven Way  
to Build Good Habits &  
Break Bad Ones**

**Tiny Changes,  
Remarkable  
Results**

# ДЖЕЙМС КЛИР

# АТОМНЫЕ ПРИВЫЧКИ

КАК ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ  
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХИХ

Б Е С Т С Е Л Л Е Р N E W Y O R K T I M E S



Санкт-Петербург · Москва · Минск

2025

Джеймс Клир

# Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих

Перевели на русский Ю. Чекмарева, К. Шашкова

ББК 88.5

УДК 316.6

Клир Джеймс

К49 Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. — СПб.: Питер, 2025. — 352 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-4117-3

Бестселлер New York Times.

Бестселлер USA Today.

Лучшая деловая книга 2018 года по версии Fast Company.

Лучшая книга по самопомощи 2018 года по версии Business Insider.

Может ли одна монетка сделать человека богатым? Конечно нет, скажете вы. Но если добавить еще одну? И еще? И еще? В какой-то момент количество перейдет в качество.

А теперь представьте, что одно крошечное изменение кардинально меняет всю жизнь. Звучит фантастически! Но, как и в случае с монетками, срабатывает эффект сложного процента. И вот уже маленькое, но регулярное действие привело к большим результатам.

Атомные привычки — маленькие изменения, в которых скрыта огромная мощь! Вы давно пытаетесь измениться, но не получается. Не корите себя! Виноваты не вы, а система. Джеймс Клир развенчивает мифы о привычках, мотивации и силе воли. Опираясь на научные данные, результаты исследований, личный опыт и опыт успешных людей, он просто и понятно объясняет, как сделать хорошие привычки неизбежными, а вредные — невозможными. Без вариантов!

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-0735211292 англ.

ISBN 978-5-4461-4117-3

© 2018 by James Clear

© Перевод на русский язык. ООО «Прогресс книга», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2024

© Серия «Сам себе психолог», 2024

Права на издание получены по соглашению с Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги. В книге возможны упоминания организаций, деятельность которых запрещена на территории Российской Федерации, таких как Meta Platforms Inc., Facebook, Instagram и др. Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга». Место нахождения и фактический адрес:

194044, Россия, г. Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 11.2024. Назначение: книжная продукция. Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск, ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 27.09.24. Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Усл. п. л. 22.000. Доп. тираж 16 000 экз. Заказ Х-1986.

Отпечатано в типографии ООО «Экспопресс», 420044, Россия, г. Казань, пр. Ямашева, д. 36б.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Моя история .....	7
<b>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.</b> Почему небольшие изменения приводят к грандиозным результатам .....	23
1. Удивительная сила атомных привычек.....	24
2. Как привычки формируют идентичность (и наоборот).....	49
3. Четыре простых шага для формирования лучших привычек .....	70
<b>ПЕРВЫЙ ЗАКОН.</b> Придайте очевидности .....	89
4. Человек, который плохо выглядел .....	90
5. Лучший способ сформировать новую привычку .....	103
6. Значение мотивации преувеличено: важность окружения .....	119
7. Секрет самоконтроля.....	134
<b>ВТОРОЙ ЗАКОН.</b> Добавьте привлекательности .....	143
8. Как сделать привычку привлекательной.....	144
9. Роль семьи и друзей в формировании привычек.....	161
10. Как найти и устраниить причины вредных привычек .....	176
<b>ТРЕТИЙ ЗАКОН.</b> Упростите .....	191
11. Идти медленно, но назад — никогда .....	192
12. Закон наименьшего усилия.....	202
13. Правило двух минут.....	217
14. Как сделать хорошие привычки неизбежными, а плохие — невозможными.....	229

ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН. Привнесите удовольствие .....	243
15. Главное правило изменения поведения .....	244
16. Хорошие привычки каждый день .....	261
17. Как друзья могут помочь в овладении привычками .....	276
18. Правда о таланте (когда гены важны, а когда нет) .....	289
19. Правило Златовласки: как оставаться мотивированным в жизни и на работе .....	306
20. Обратная сторона хороших привычек .....	318
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Секрет: как достичь долговременных результатов .....	333
 ПРИЛОЖЕНИЯ .....	337
 БЛАГОДАРНОСТИ .....	349
 ПРИМЕЧАНИЯ .....	<a href="https://clck.ru/38aiL6">https://clck.ru/38aiL6</a>



# ВВЕДЕНИЕ

## МОЯ ИСТОРИЯ

В последний день второго года обучения в старших классах средней школы я получил удар бейсбольной битой по лицу. Когда мой одноклассник делал замах, бита выскользнула у него из руки, полетела в мою сторону и ударила прямо между глаз. Момент удара я не помню.

Удар был такой силы, что нос оказался сломан в двух местах и приобрел подковообразную форму. Кроме того, я получил черепно-мозговую травму — ушиб мягких тканей головы и несколько трещин в черепе. Непосредственно после удара у меня начал развиваться отек мозга. Таким образом, за какую-то долю секунды я получил сломанный нос, несколько трещин в черепе и переломы обеих глазниц.

Когда я открыл глаза, то увидел, что ко мне бегут люди, чтобы оказать помощь. Опустив взгляд, я заметил красные пятна на своей одежде. Один из моих одноклассников сорвал с себя футболку и протянул мне. Я воспользовался ею, чтобы остановить кровь, которая хлестала из сломанного носа. Потрясенный и растерянный, я не осознавал, насколько серьезные травмы получил.

Мой учитель обхватил меня за плечи, и мы начали долгий путь к кабинету медсестры: пересекли поле, спустились с холма и, наконец, вошли в школу. Чьи-то руки поддерживали меня, не давая упасть. Мы не торопились и шли медленно. Никто не осознавал, что нельзя терять ни минуты.

Когда мы наконец оказались в кабинете медсестры, она стала задавать мне вопросы.

- Какой сейчас год?
- 1998-й, — ответил я. На самом деле был 2002-й.
- Кто президент Соединенных Штатов?
- Билл Клинтон, — сказал я. Правильный ответ был — Джордж Буш-младший.
- Как зовут твою мать?
- Э-э-э... М-м-м... — я запнулся. Прошло десять секунд. — Пэтти, — сказал я беззаботно, стараясь не обращать внимания на то, что мне потребовалось десять секунд, чтобы вспомнить имя собственной мамы.

Это последний вопрос, который я помню. Мой организм был не в состоянии справиться с быстро распространявшимся отеком мозга, и я потерял сознание еще до прибытия скорой помощи. Спустя несколько минут меня вынесли из здания школы и повезли в местную больницу.

Вскоре после прибытия в больницу мой организм перестал работать. Он с трудом справлялся с такими базовыми функциями, как глотание и дыхание. Это был первый припадок в тот день. Затем я полностью перестал дышать. Когда врачи подключили меня к аппарату искусственной вентиляции легких, они пришли к выводу, что местная больница недостаточно хорошо оборудована для лечения такого тяжелого случая, и вызвали вертолет, чтобы отправить меня в более крупную больницу в Цинциннати.

На каталке меня выкатили из отделения экстренной медицинской помощи и повезли к вертолетной площадке через дорогу. Коляска с грохотом ехала по неровному тротуару — одна из медсестер катила ее перед собой, в то время как вторая вручную контролировала каждый мой вдох. Моя мать, которая за несколько минут до этого примчалась в больницу, в вертолете села около меня. Во время полета она держала меня за руку, но я не приходил в сознание и не мог дышать самостоятельно.

В то время как мама сопровождала меня в полете, отец направился домой, чтобы присмотреть за моими братом и сестрой и сообщить им ужасную новость. Он с трудом сдерживал слезы, когда объяснял сестре, что в тот вечер не сможет присутствовать на торжестве, посвященном окончанию ею восьмого класса. Отец отвез брата и сестру к родственникам, сел в машину и поехал в Цинциннати, чтобы присоединиться к матери.

Когда вертолет с нами приземлился на крышу больницы, на площадке уже ожидала команда примерно из двадцати врачей и медсестер, которые повезли меня в травматологическое отделение. К этому моменту отек мозга стал настолько серьезным, что у меня случилось несколько посттравматических припадков. Сломанные кости необходимо было зафиксировать, но в моем состоянии любое хирургическое вмешательство было противопоказано. После еще одного припадка — третьего в этот день — я был введен в состояние искусственной комы и по-прежнему был подключен к аппарату искусственного дыхания.

Родителям уже приходилось бывать в этой больнице. Десятью годами ранее они были в этом здании на первом этаже — тогда моей трехлетней сестре поставили диагноз «лейкемия». В то время мне было пять лет, а моему брату только исполнилось шесть месяцев. Через два с половиной года, после нескольких сеансов химиотерапии, люмбальных пункций и многократной трепанобиопсии, моя маленькая сестра наконец вышла из больницы — счастливая, здоровая, победившая рак. И теперь, через десять лет спокойной жизни, мои родители снова оказались в том же месте, но уже с другим ребенком.

После того как меня ввели в состояние комы, больница пригласила священника и социального работника, чтобы успокоить моих родителей. Это был тот же самый священник, который разговаривал с ними в тот вечер десять лет назад, когда они узнали, что у моей сестры рак.

Когда день перешел в ночь, мою жизнь поддерживали только приборы. Родители беспокойно спали на больничной койке — то проваливаясь в сон от изнеможения, то пробуждаясь от снедавшей их тревоги. Позже мама рассказала мне, что это была одна из самых ужасных ночей в ее жизни.

## Мое выздоровление

К счастью, на следующее утро моя дыхательная функция восстановилась, и врачи приняли решение вывести меня из состояния искусственной комы. Когда я пришел в себя, то обнаружил, что утратил обоняние. В качестве теста одна из медсестер попросила меня резко выдохнуть через нос и понюхать пакет открытого яблочного сока. Мое обоняние вернулось, но — к изумлению всех окружающих — резкий выдох через нос привел к тому, что воздух пошел через трещины в глазницах и практически вытолкнул наружу мой левый глаз. Глазное яблоко выпятилось из глазницы и держалось на месте только за счет века и зрительного нерва, который соединяет глаз с мозгом.

Офтальмолог сказал, что глаз постепенно вернется на место по мере выхода воздуха из глазницы, но он не мог точно сказать, сколько времени это займет. Хирургическая операция была назначена через неделю, а за это время я должен был немного восстановиться. Я выглядел так, как будто неудачно поучаствовал в боксерском поединке, но мне разрешили покинуть больницу.