



## Вступ

**К**ілька років після виходу книги «Атомні звички» я виступав перед групою тренерів коледжів і спортивних директорів. Після виступу до мене підійшов чоловік на ім'я Тревіс Волл і сказав, що він був головним тренером чоловічої футбольної команди коледжу Святого Олафа в Міннесоті.

«Я прочитав вашу книгу одразу після переїзду до Міннесоти, навесні 2019 року, — сказав він. — Я отримав у спадок команду, яка попереднього року мала 5 перемог і 13 поразок, а ще роком раніше — 4 перемоги, 13 поразок і 1 нічию. Ваша книга допомогла мені сформулювати план, за яким я хотів перебудувати нашу програму».

Він почав пояснювати систему, яку використав, щоб упровадити кращі звички в усій програмі. «На першому передсезонному зборі, — сказав він, — ми показали команді презентацію, побудовану на прикладах дрібних речей, у яких нам потрібно було стати кращими. Ми, звісно, пояснили ролі й обов'язки на полі, але також говорили про такі дрібниці, як правильне розношування нових бутсів, щоб не натерти мозолі, носіння відповідної форми у відповідний день, приймання крижаних ванн тощо. Все це ми безпосередньо запозичили з прикладу британської збірної з велоспорту, наведеного в книзі, де вони почали своє перетворення з аналізу таких речей, як матраци, на яких спали, та зручність сидіння на велосипеді тощо. Спершу вони зосередилися не на змінах у самому велоспорті, а на змінах у середовищі — саме так і ми почали перебудовувати нашу програму».

Мені стало цікаво, і я попросив розповісти більше про його підхід. Він продовжив:

«Ця презентація стала чимось на кшталт традиції — ми поверталися до неї щороку, коли говорили про цінність систем і про те, як важливо їх

дотримуватися. У нас були системи для набору гравців, для планування тренувань, для зворотного зв'язку з гравцями. Думаю, усього цього не було б, якби я не прочитав вашу книгу.

Ваш вислів «Ми не підіймаємося до рівня своїх цілей, ми падаємо до рівня своїх систем» з того часу закарбувався в моїй пам'яті», — сказав Волл<sup>\*</sup>.

Ось що сталося далі:

2018 р.: 5–13, дев'яте місце в групі команд;

2019 р.: 9–10, шосте місце в групі команд; перший рік під новою системою;

2020 р.: сезон скасовано через COVID-19;

2021 р.: 19–3–1, чемпіони в групі команд, NCAA Sweet 16;

2022 р.: 15–5–2, чемпіони в групі команд, NCAA Sweet 16;

2023 р.: 20–3–3, чемпіони в групі команд, національні чемпіони NCAA.

Вони пройшли шлях від п'яти перемог у 2018 р. до національних чемпіонів через п'ять років.

Коли я вперше писав свою книгу, я навіть уявити не міг, чим вона стане. Звісно, я сподівався, що написав гарну книгу, але, думаю, жодна розсудлива людина не очікувала б продати 20 млн примірників за перші п'ять років. Книга стала явищем із власним життям, і мільйони читачів по всьому світу прийняли головну ідею книги: невеликі зміни накопичуються й призводять до дивовижних результатів.

Траєкторія вашого життя вигинається у напрямку ваших звичок. Усе, що ви повторюєте, ви підкріплюєте. І мої читачі постійно нагадують мені, який вплив можуть мати звички на наше життя.

Щодня я отримую повідомлення від людей, що діляться, як книга змінила їхнє здоров'я, стосунки, кар'єру й сам спосіб мислення щодо сили, яку вони мають над власним життям. Я чую від друзів дитинства розповіді, як після прочитання книги вони схуднули більш ніж на 45 кг і кинули пити. Читаю листи від терапевтів і психологів, які дають своїм клієнтам книгу як «домашнє завдання». Мені пишуть хірурги, які змінили спосіб підготовки своїх команд до операцій. Я чую відгуки від безлічі батьків, учителів і

<sup>\*</sup> Розмова з Тревісом Воллом на саміті NCAC 20 травня 2024 року; обмін електронними листами з Тревісом Воллом 22 травня 2024 року.

тренерів, які передають ці ідеї своїм дітям, учням і гравцям. Я навіть бачив фото татуювань із назвою «Atomic Habits».

Але хоч ці історії й неймовірні — національні чемпіонати, дивовижне схуднення чи татуювання — не це зворушує мене найбільше.

Мене справді бере за живе, коли я чую, як по-іншому люди починають ставитися до себе. Люди, які розповідають свою історію й кажуть: «Мої діти мною пишаються». Або коли читач говорить: «Книга допомогла мені вибратися з темного періоду життя й зосередитися знову». Чи коли хтось каже: «Вперше за багато років я можу подивитися в дзеркало й відчутти, що мені подобається, ким я стаю». Оце справді зворушує, бо саме в цьому завжди й була суть — використовувати свої звички як спосіб стати тією людиною, якою хочете бути.

Ці історії нагадують мені, чому я написав книгу — щоб допомагати й підтримувати інших. Допомогти тим, хто відчуває себе загубленим, знайти шлях до справжніх, сталих змін. Дати людям відчуття, що вони тримають кермо свого життя. Саме для цього створено і цей робочий зошит.

Читачі обожають книгу (вона має найвищу оцінку серед книг про звички за весь час), але я зрозумів, що людям завжди потрібна більш практична допомога у формуванні нових звичок. Розрив між «розумінням» і «застосуванням» реальний і часто важко долається. Ви можете прочитати про важливість організації середовища, але спроба змінити власну вітальню здається складною й виснажливою. Ви можете знати про нашаровування звичок, але виділити час, щоб створити ефективні ланцюжки звичок у напружені ранки, буває важко. Ви можете розуміти силу звичок, заснованих на ідентичності<sup>\*</sup>, але не знати, як почати їх формувати. Іноді, коли читаєш, усе здається простим, але все одно потрібен поштовх, щоб почати.

Саме для цього й існує цей робочий зошит. Він розкладає ідеї та вправи з книги на прості, практичні кроки, які може виконати кожен. Замість того щоб гадати, як застосувати чотири закони зміни поведінки до своїх звичок, ви просто виконуватимете вправи, які зроблять цей процес очевидним.

Цей робочий зошит створено як доповнення до книги, тому найкраще використовувати їх разом. Але якщо ви користуєтесь ним окремо або

<sup>\*</sup> Identity з англійської можна перекладати і як індивідуальність, але в рамках даної книги термін «ідентичність» точніше передає задум автора як психологічний термін, пов'язаний із формуванням образу себе. — *Прим. пер.*

вже давно читали книгу — не хвилюйтеся. Зошит містить нагадування про ключові ідеї книги, тож ви зможете ним користуватися без повторного читання оригіналу.

Частина I починається з огляду найважливіших ідей книги. Потім ви проаналізуєте свою поточну ситуацію й потреби, щоб зрозуміти, над чим хочете працювати та які життєві фактори потрібно врахувати. Частина II крок за кроком проведе вас через вправи, які допоможуть практикувати та інтегрувати ці принципи під час формування й позбуття звичок. Коли ви опануєте чотири закони, частина III допоможе сформувати спосіб мислення, який підтримуватиме ваші звички в довгостроковій перспективі. Нарешті, розділ про інструментарій містить короткий посібник для швидкого старту, підсумок ключових ідей на одному аркуші, шпартгалки для формування й позбуття звичок та щоденник звичок.

Працюючи з книгою, ви помітите, що тут немає окремих розділів для створення та позбуття звичок. Я написав її так із простої причини: стратегії для формування та подолання звичок зазвичай є двома сторонами однієї медалі. З невеликими змінами більшість вправ можна використати й для того, і для іншого. Якщо схиляється до того, щоб зосередитись лише на хороших звичках (або лише на позбутті поганих), — це теж добре. Використуйте цей зошит у той спосіб, який найкраще підходить саме вам.

## **ЯК ОТРИМАТИ МАКСИМУМ ВІД РОБОЧОГО ЗОШИТА**

Коли ми замислюємося над зміною поведінки, з власного досвіду та з розмов із читачами я знаю, що бажання змінити все одразу дуже сильне. Але моя мета — допомогти вам підходити до зміни поведінки так, щоб ви мали шанс на успіх.

З цієї причини я залишив місце для роботи над кожною вправою для двох звичок. Я рекомендую працювати лише над однією звичкою одночасно, але місце для двох залишене на випадок, якщо ви захочете виконати вправи із зошита вдруге з іншою звичкою, або якщо у вас є дві звички, які ви хочете опанувати одразу.

Те, з чим мені найважче допомогти, — це ваші очікування щодо часу. Майстерність вимагає одночасно нетерпіння та терпіння. Нетерпіння,

щоб схилити себе до дії, не гаяти часу й працювати щодня, не відкладаючи справ. Терпіння — щоб відкладати миттєве задоволення, чекати, поки ваші дії накопичаться, і довіряти процесу. Цей зошит допомагає вам поєднувати обидва підходи: щодня виконувати дії, що ведуть до результату, і водночас мати терпіння чекати, поки вони принесуть довгострокову користь. Коли ви працюєте за цим планом, вправи допомагають ретельно формувати звичку і дотримуватися її довше, ніж ви могли б без цього.

І це приводить мене до останньої поради про те, як отримати максимум користі від цього зошита.

Немає єдиного способу формувати кращі звички; їх багато. Мій підхід полягає не в тому, щоб давати вказівки, а в тому, щоб давати вам інструменти. Звичка, корисна для однієї людини, може бути шкідливою для іншої, а стратегія формування звички, яка добре працює для вашого друга, може виявитися марною для вас. Мені не цікаво казати, які звички ви повинні сформувати або які рішення приймати. Натомість я хочу надати вам ідеї та стратегії, щоб ви могли робити власний вибір і робити те, що до вподоби вам.

Саме тому тут є багато стратегій. Намір не в тому, щоб ви в кінцевому підсумку прийняли їх всі — мені байдуже, якщо ви просто пропустите половину вправ у цьому зошиті — але я сподіваюся, що ви вийдете з відчуттям, що маєте цілий арсенал інструментів на вибір і знайдете ті, які підходять саме вам. Беріть те, що працює для вас, а решту залишайте.

## ЯК ПОЧАТИ

Якщо є одна порада, яку я обов'язково хотів би дати вам, то ось вона: завжди орієнтуйтеся на власне життя. Життя динамічне, а не статичне. Те, що працює для вас зараз, з часом може змінитися. Ми постійно розвиваємося, а це означає, що звичка або стратегія, яка колись добре працювала, може більше не відповідати часу та ситуації.

Деякі життєві зміни, як-от переїзд, початок стосунків, нова робота, народження дитини тощо, можуть кардинально змінити ваше життя, роблячи старі звички застарілими. Не будьте в'язнем своїх минулих звичок! Замість того щоб витратити енергію на те, щоб примусити себе дотримуватися

старих звичок, використайте її на формування нових, які реально підходять під вашу теперішню ситуацію.

Одне з моїх улюблених висловів: «Не поспішайте, але й не чекайте». Усі ми маємо речі, яких сподіваємося досягти в житті. Якщо є щось, що ви хочете зробити, — зробіть це. Смерть приходить і за зайнятими людьми. Вона не зупиниться, щоб почекати зручнішого часу. Час майже ніколи не здається ідеальним. Прийміть теперішній момент, будьте готові адаптуватися і зробіть перший маленький крок уперед.

Найкращий шанс діяти — сьогодні. Чим довше ви відкладаєте, тим глибше ви вкорінюєтесь у своєму нинішньому способі життя. Ваші звички закріплюються. Переконання тверднуть. Ви звикаєте до комфорту. Це ніколи не буде легко, але, можливо, ніколи не буде легше, ніж просто зараз. Коли ви відкладаєте щось важливе, ви обираєте відкласти краще майбутнє.

Цей робочий зошит — місце, де починається трансформація. Отже, почнемо.

— Джеймс Клір, 2025



## НАУКА ПРО ЗВИЧКУ

### Короткий огляд теорії зміни поведінки

**П**еред тим як почати практикувати зміну поведінки, на хвилину зупинимося й переглянемо ключові поняття, необхідні для розуміння теорії. Якщо ви щойно прочитали «Атомні звички», можете одразу переходити до розділу «Оцінка звичок», але якщо пройшов час або ви хочете освіжити пам'ять — читайте далі. Усе інше, що ми будемо обговорювати в цьому зошиті, будується на цих принципах, тож їхнє розуміння надзвичайно важливе.

### КОЖЕН ДЕНЬ НА 1% КРАЩЕ

Типовий підхід до самовдосконалення полягає в тому, щоб поставити велику мету і намагатися робити великі стрибки, щоб досягти її якнайшвидше. Занадто часто ми переконуємо себе, що зміни мають значення лише тоді, коли є якийсь великий, помітний результат. Незалежно від того, йдеться про покращення фізичної сили, створення бізнесу, подорожі світом чи будь-яку іншу мету, ми докладаємо зусиль, щоб досягти якихось приголомшливих результатів, які вразять усіх навколо.

*Успіх — це результат  
щоденних звичок,  
а не разових кардинальних  
змін у житті.*

Хоча це може звучати добре в теорії, на практиці це часто закінчується виснаженням, розчаруванням і невдачею. І все ж, навіть якщо покращення лише на 1% щодня не здається помітним (а іноді й зовсім *непомітне*), воно може мати величезне значення — особливо в довгостроковій перспективі.

Дуже легко недооцінити користь від трохи кращих щоденних рішень. Регулярно робити звичайні речі — не дуже ефектно. Полюбити нудьгу — не захопливо. Покращення лише на 1% не потрапить у новини.

Але є одна важлива річ: це працює.

Спочатку майже немає різниці між тим, щоб зробити вибір, який на 1% кращий, чи не зробити його. (Іншими словами, сьогодні цей вибір майже не вплине на вас.) Але з часом ці невеликі покращення накопичуються, і раптом ви бачите величезну різницю між людьми, які щодня приймають трохи кращі рішення, і тими, хто цього не робить.

Суть у тому, що якщо ви щодня протягом року ставатимете на 1% кращими, то наприкінці цього року будете кращими приблизно у 37 разів, ніж на початку. Це набагато більш дивовижний результат, ніж можна було б очікувати навіть від разового героїчного стрибка. І все це можливо завдяки лише одному невеликому покращенню на день.

### НА 1% КРАЩЕ ЩОДНЯ

на 1% гірше щодня упродовж року.  $0,99^{365} = 00,03$   
 на 1% краще щодня упродовж року.  $1,01^{365} = 37,78$

