

Стівен Ґайз

МІНІЗВИЧКИ

Маленькі кроки до значних здобутків



«Моноліт Bizz»
Харків — 2025

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

УДК 159.923
Г12

Стівен Гайз

Г12 Мінізвички. Маленькі кроки до значних здобутків/
Стівен Гайз ; пер. з англ. Катерини Орлової — Харків :
Моноліт Бізз, 2025. — 160 с.

ISBN 978-617-8278-04-5

Як же важко примусити себе взятися до відтискань, а потім ще й робити їх щодня. Хоч би як нам кортіло мати підтягнуте й натреноване тіло, але солодкий смаколик, кола й телевізор долають усі наші задуми в самому зародку. То як же бути? Визнати себе невдахою? І забути про кубики на пресі? О, ні. Стівен Гайз уже придумав методику, яка допомагає організуватися саме таким людям, як описано вище. Її секрет полягає в тому, щоб сформулювати надміру просте завдання і виконати його. А потім повторити ще раз і ще раз. Бо вам захочеться цього.

УДК 159.923

Copyright © 2013 SelectiveEntertainment, LLC
Ukrainian translation rights arranged with Selective
Entertainment LLC through TLL Literary Agency

© Катерина Орлова, переклад з англ., 2025

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2025

Усі права застережено, зокрема й право часткового
або повного відтворення у будь-якій формі.

ISBN 978-617-8278-04-5

Зміст

Передмова	8
Як структурована ця книжка	9

Частина 1

Вступ до мінізвичок 13

Як усе починалося: виклик одного відтискання	17
Тільки для корисних звичок	22
Короткий огляд мінізвичок	24
Про звички і мозок	26

Частина 2

Як працює ваш мозок 35

Повільно змінюваний, стабільний мозок	37
Дурний повторювач і розумний управлінець	38
Префронтальна кора — ваш захист від автоматичної поведінки.....	40
Базальні ганглії — детектор ваших алгоритмів	42

Частина 3

Мотивація проти сили волі 45

Безліч проблем із вмотивованістю	47
Чому сила волі перемагає мотивацію	53
Як працює сила волі.....	56

Частина 4

Стратегія мінізвичок 61

Використання сили волі для мінізвичок	62
Як мінізвички розширюють вашу зону комфорту	68
Два моменти опору	70
Мінізвички в моменті	73

Частина 5

Особливості мінізвичок 79

Мінізвички можуть конкурувати з вашими вже сформованими звичками	80
Маленькі кроки і сила волі — переможна команда	81
Інші методи зарано переконуватимуть вас, що можна розслабитися	82
Мінізвички підвищують вашу самоефективність	83
Мінізвички дають вам автономію	85
Мінізвички поєднують абстрактне і конкретне	87
Мінізвички руйнують страх, сумніви, невпевненість і вагання	90
Мінізвички створюють неймовірні бонуси підвищеної усвідомленості й сили волі	90

Частина 6

Мінізвички — вісім маленьких кроків до великих змін. 93

Крок 1: Вибирайте свої мінізвички та план звичок	94
Крок 2: Застосовуйте метод «Чому?» щодо кожної мінізвички	103
Крок 3: Визначайте сигнали для своїх звичок	105

Крок 4: Створюйте свій план винагород.....	115
Крок 5: Записуйте все	121
Крок 6: Мисліть невеликими масштабами.....	126
Крок 7: Дотримуйтеся графіка та відкиньте великі очікування.....	130
Крок 8: Стежте за ознаками звички	132

Частина 7

Вісім правил мінізвичок..... 135

1. Ніколи-ніколи не шахраюйте	136
2. Радійте своєму прогресу.....	137
3. Часто винагороджуйте себе, особливо після мінізвички.....	138
4. Зберігайте тверезий розум	139
5. Якщо відчуваєте сильний опір, відступіть і робіть менші кроки	140
6. Нагадуйте собі, як це легко.....	142
7. Ніколи не думайте, що крок — це замало.....	145
8. Спрямовуйте енергію й амбіції на додаткові повторення, а не на більші вимоги	146

Прикінцеве слово 147

Можлива модифікація: поступове збільшення мінімальної вимоги (обережно!).....	148
Застосовуйте цю стратегію в інших сферах	149

Посилання 151

Передмова

Я експериментував зі стратегіями особистісного розвитку десять років. Коли ж випадково сформував свою першу мінізвичку — а зміни, які я здійснив, насправді мали тривалий характер, то зрозумів, що попередні стратегії, на які я покладався, були геть невдалими. Коли щось насправді працює, то те, що не працює, стає очевидним. Науковий підхід у «Мінізвичках» показує передбачувано непослідовні результати найпопулярніших стратегій особистісного розвитку та пояснює, чому мінізвички є послідовними.

Мінізвичка — це дуже незначна позитивна дія, яку ви змушуєте себе виконувати щодня; природа мінізвички, яка «занадто мала, щоб зазнати невдачі», робить її невагомою, оманливо потужною та чудовою стратегією формування звички.

Мінізвички краще допоможуть вам змінити своє життя, ніж 99 % людей на цій планеті. Люди часто думають, що вони самі є причиною того, що не можуть досягти тривалого результату; але проблема не в них — проблема в їхній стратегії. Ви можете досягти чудових результатів без почуття провини, страху та постійних невдач, пов'язаних із такими стратегіями, як «формування мотивацій», «постановка задач» чи навіть стратегія «просто бери й роби це». Для того щоб зміни мали довготривалий характер, вам треба перестати боротися зі своїм мозком. Коли ви почнете грати за його

правилами — як вам покажуть мінізвички, — довготривалі зміни перестануть бути аж такими складними.

Як структурована ця книжка

У книжці «Мінізвички» є сім основних частин. Її кінцева мета — допомогти вам сформувати *постійні здорові звички у своєму житті*. У перших трьох частинах розглянуто формування звичок, мозок, силу волі, мотивацію та їх взаємозв'язок. Наступні дві частини містять логічні й наукові висновки про те, як найкраще використовувати цю інформацію. Останні дві частини покажуть вам, як усе це застосувати практично. Ось докладніший опис семи частин.

1. Вступ до мінізвичок

Тут ви дізнаєтеся, що таке мінізвичка. Ця частина містить історію про те, як я вперше зробив одне відтискання повноцінним тренуванням (що стало мініфеноменом під назвою «Виклик одного відтискання»). Ми також дослідимо, чому звички такі важливі для активного розвитку.

У цій частині ми з'ясуємо, що таке мінізвичка, важливість звичок і як я натрапив на свою першу мінізвичку.

2. Як працює ваш мозок

У другій частині ми розглянемо людський мозок. Розуміння мозку може суттєво допомогти у формуванні нових звичок, оскільки, маючи ці знання, ви зможете використовувати ефективніші стратегії. Ми дослідимо активну та пасивну (тобто свідому й підсвідому) частини мозку та дізнаємося,

як вони спільно функціонують у процесі формування нашої щоденної поведінки.

У цій частині ми з'ясуємо внутрішні механізми роботи людського мозку і їх зв'язок зі зміною поведінки та формуванням нових звичок.

3. Сила волі проти мотивації

Зазвичай ми можемо обрати одну з двох стратегій: мотивувати себе до дії, щоб *захотіти* виконати завдання; або примусити, використовуючи силу волі. Чи є одна стратегія кращою за іншу? Чи використовуємо ми обидві? Науковий підхід допомагає визначити найбільш успішну стратегію та пропонує єдиний найкращий спосіб її застосування.

У цій частині ми з'ясуємо, чому краще використовувати виключно силу волі (щодо мінізвичок) і цілком ігнорувати мотивацію.

4. Стратегія мінізвичок

Перші три частини стали фундаментом для цієї концепції маленьких щоденних дій; у наступних двох частинах ми обговоримо, *чому* це так і як це має працювати. Мінізвички найефективніші за умови правильного мислення, і ця частина допоможе вам його сформулювати.

У цій частині ми з'ясуємо, яким є взаємозв'язок між стратегією мінізвичок і всім, що ми дізналися про зміну звичок на цей момент.

5. Особливості мінізвичок

Ця частина розкриває переваги особливостей стратегії мінізвичок і пояснює, як це може спрацювати для вас, коли

інші стратегії не дали результату. У цій частині ми з'ясуємо все, що робить мінізвички унікально ефективними.

6. Мінізвички — вісім кроків до великих змін

Ці вісім кроків покажуть вам, як вибирати звички, планувати свій шлях і робити перші маленькі кроки вперед. Кожен крок деталізовано та пояснено, чому він потрібен, які стратегії можуть бути використані, а також як найкраще його виконати.

У цій частині ми з'ясуємо, як застосувати мінізвички у своєму житті — від стадії «Я хочу сформулювати нову звичку» до успіху.

7. Вісім правил мінізвичок

В останній частині висвітлено вісім правил стратегії мінізвичок. Ці правила допоможуть вам не збитися зі шляху й максимально залучити ваш потенціал і використати отримані результати.

У цій частині ми з'ясуємо правила мінізвичок, які допоможуть вам досягти чудових результатів, уникаючи помилок, що руйнують звички.

Ви готові дізнатися, як маленькі звички приводять до грандіозних результатів? Сподіваюся, що так, адже мені кортить вам це показати. Рушаймо!

Частина 1

Вступ до мінізвичок

“Тисячомильна подорож починається з одного кроку.

Лао-цзи

Розпочнімо з вашої першої мінізвички.

Читайте щонайменше дві сторінки цієї книжки щодня, доки не дочитаєте її до кінця. Ви можете читати більше, ніж дві сторінки, але не менше. Це не вимагає багато часу чи зусиль, тож жодних виправдань. Так ви зможете відчувати, як це — *мати* мінізвичку, читаючи *про* мінізвички.

Доторкніться до свого носа просто зараз. Я серйозно. Поясню пізніше. Добре, а тепер подумайте, що означають ці істини для вашого життя:

1. Великі наміри нічого не варті, якщо вони не дають результатів. Наприклад, я можу *сказати*, що виконуватиму спортивні вправи дві години щодня, але якщо я ніколи цього не робитиму, масштаб наміру не має значення. Насправді намір без дії підриває впевненість у собі.
2. Дослідження показують, що люди хронічно переоцінюють свою здатність до самоконтролю¹.

Ці дві прості тези пояснюють, чому так багато людей намагаються змінитися безрезультатно. Вони мають великі амбіції, проте переоцінюють свою здатність змусити себе робити те, що потрібно для змін. Їм заважає невідповідність між бажанням і можливостями.

Ось ще дві тези для роздумів:

1. Робити хоча б трохи — це *незрівнянно* більше та краще, ніж не робити нічого (як з математичної, так і з практичної точки зору).
2. Роблячи потроху *щодня*, ви отримуєте більший ефект, ніж роблячи багато за один день. Наскільки більший? Значно більший, адже невеликі щоденні зусилля можуть перерости в довготривалу звичку, а такі звички мають величезне значення, у чому ви незабаром переконаєтесь.

Якщо ці твердження здаються вам справедливими, то основний висновок, який можна зробити, полягає в тому, що маленькі наміри кращі за великі. Цікаво, чи не так? Ми лише починаємо.

Чи відчували ви коли-небудь, що застрягли? Чи намагалися змінити себе на краще, та зазнавали невдачі? Чи пробували ви робити це знову і знову, а потім припиняли спроби на довгий час?

Думаю, всі ми бували в таких ситуаціях, але дозвольте поставити вам ще цікавіші запитання.

Що, як ваша нездатність діяти відповідно до свого плану пов'язана не особисто з вами, а з вашою стратегією — тією стратегією, яку використовує та підтримує більшість людей у світі? І що, як наука про людську поведінку, силу волі та мозок пропонує кращу альтернативу для реалізації ваших планів — ту, яку рідко використовують чи просувають? І що, як перехід до цієї нової стратегії змінив би все для вас, і незалежно від того, як ви почуваєтесь, ви знали б, що можете діяти, досягати цілей, формувати корисні звички та змінювати своє життя?

Вітаю у світі мінізвичок.

Знаю, все це може звучати як перебільшення, але насправді ви щойно прочитали мою мініавтобіографію. Це саме та реальність і те відкриття, що стали моїм досвідом наприкінці 2012 року. Попередні десять років мого життя були невпинним пошуком і боротьбою за зростання, проте результати розчаровували. Але потім я спробував щось таке, що привело до прориву, якого я ніколи раніше не відчував, тож я намагався зрозуміти, чому саме ця дивна стратегія так добре спрацювала, і я був (і досі є) вражений тим, як усе складається воєдино. Так і з'явилася ця книжка.

Ми негайно звинувачуємо себе у відсутності прогресу, проте не квапимося звинувачувати стратегії, які використуємо. Потім ми повторюємо їх знову і знову, намагаючись все ж отримати результат. Але ось у чому річ — якщо ви не досягли успіху, використовуючи певну стратегію більш ніж кілька разів, вам треба спробувати іншу. Не має значення, чи працює вона для всіх інших, якщо не працює для вас! Це той урок, який я хотів би засвоїти багато років тому.

Я попросив вас доторкнутися до носа, бо хотів, щоб ви довели собі дещо. По-перше, зверніть увагу, що немає жодної винагороди за те, щоб доторкнутися до носа. По-друге, зважте, що ви в будь-якому разі зробили це, тому що можете. Якщо ви не зробили цього тоді, зробіть зараз, щоб слова, написані нижче, стосувалися вас (або виберіть іншу маленьку дію, якщо ви належите до впертих людей).

Ви змогли доторкнутися до носа, тому що опір, який відчували, був слабшим за вашу силу волі. Вітання! Тепер ви мінізвично схвалені.

Це була базова вправа на силу волі. Якщо ви можете змусити себе доторкнутися до носа, то зможете досягти успіху за

допомогою стратегії, викладеної в цій книжці. Я не жартую. Ця книжка з'явилася тому, що я зробив одне відтискання 28 грудня 2012 року. Моя здатність підтягнутися 16 разів підряд і прекрасна фізична форма є результатом того самого відтискання. Я читаю та пишу щодня завдяки тому відтисканню. Те відтискання було першим кроком, що привів до всіх чудових змін у моєму житті.

Кожне значне досягнення ґрунтується на тому, що йому передувало; якщо ви відстежите це, то побачите, що все починалося з одного маленького кроку. Без того єдиного відтискання я б досі намагався знайти мотивацію, щоб піти до спортивного залу, а також щоб постійно читати й писати. Те відтискання допомогло мені відкрити цю нову стратегію, яка обернулася чудовими перевагами. Готові почути історію про одну маленьку дію, яка змінила все для мене?

