

ЗАКОН 1 · ЗРОБИ ОЧЕВИДНИМ

Оточення впливає сильніше, ніж мотивація і сила волі

Зміна поведінки починається з усвідомленості

«Показуй і називай» робить автоматичну дію усвідомленою

Зроби стимули корисних звичок помітними й доступними

Один простір — одна діяльність

Новий контекст полегшує нові звички

Оточення можна свідомо проектувати під свої цілі

Прибери тригери поганої звички з поля зору

ФУНДАМЕНТ

Поведінку змінюють не знання, а звички та системи

Маленькі кроки +1% щодня дають великі результати

Зміна звичок починається зі зміни ідентичності

Кожна дія — голос за версію себе, якою хочеш стати

Регулярність важливіша за масштаб

Краще зробити менше, ніж не зробити нічого

АТОМНІ
ЗВИЧКИ

ЗАКОН 3 · ЗРОБИ ЛЕГКИМ

Важлива кількість повторень, а не тривалість

Практика, доведена до автоматизму, дає якість

Правило двох хвилин: старт звички займає до 2 хвилин

Головне — почати, продовжити набагато легше

Готуй середовище заздалегідь: спрощення дає результат

Знайди мінімальну дію, що відкриває всю звичку

Створюй максимальні перешкоди для небажаних дій

Самообмеження роблять погані звички неможливими

ЗАКОН 2 · ЗРОБИ ПРИВАБЛИВИМ

Дофамін виділяється на очікування, а не на винагороду

Накладання звичок: поєднуй «потрібно» з «хочу»

Ми наслідуємо близьких, більшість та авторитетів

Будь серед людей, для яких ця звичка вже норма

Бажання «бути своїм» сильніше за власну мотивацію

За поганою звичкою стоїть потреба, а не сама дія

Звичка має бути бажаною, а не просто правильною

ПРОСУНУТІ ТАКТИКИ

Обирай гру, де шанси на твою користь

Звички за природними нахилами даються легше

Правило Златовласки: завдання на межі можливостей

Майстерність = звички + цілеспрямована практика

Шлях до досконалості — полюбити нудьгу й рутину

Професіонали тримаються розкладу, любителі — натхнення

Рефлексія не дає звичкам закам'яніти

Звички — інструмент, а не рамки ідентичності

Договір про звичку: пропиши ціну слова

Прибери задоволення з поганої звички

ЗАКОН 4 · ЗРОБИ ПРИЄМНИМ

Мозок закріплює те, що винагороджується одразу

Негайна винагорода формує звичку, відкладена — ні

Трекер звичок підтримує мотивацію

Видимий прогрес сам приносить задоволення

Відповідальність перед іншими сильно мотивує

Негайні негативні наслідки послаблюють шкідливе