

159.9

921

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

СИЛА ЗВИЧКИ



ЧАРЛЗ ДАХІГГ

PSYCHOLOGY MUST READ

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ЧЛЕНА

THE POWER OF HABIT



CHARLES DUHIGG

СИЛА ЗВИЧКИ



ЧАРЛЗ ДАХІГГ

ХАРКІВ 2016  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9
ББК 88
Д21

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Duhigg Ch. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life
and Business / Charles Duhigg. — New York : Random House, 2012. — 380 с.

Переклад з англійської *Ганни Лелів*

Дизайнер обкладинки *Антон Цегольник*

ISBN 978-617-12-0862-9 (укр.)
ISBN 978-1-4000-6928-6 (англ.)

© Charles Duhigg, 2012
© Hemigo Ltd, видання українською
мовою, 2016
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2016

ЗМІСТ

ПРОЛОГ. Як позбутися звички.....	8
ЧАСТИНА ПЕРША. Людські звички.....	19
1. ЦИКЛ ЗВИЧКИ.....	20
Як працюють звички	
2. СПРАГЛИЙ МОЗОК.....	51
Як створювати нові звички	
3.- ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО, ЯК ЗМІНИТИ ЗВИЧКУ.....	85
Чому відбувається зміна?	
ЧАСТИНА ДРУГА. Звички успішних організацій.....	123
4. КЛЮЧОВІ ЗВИЧКИ, АБО Ж БАЛАДА ПОЛА О'НІЛЛА.....	124
Які звички найважливіші?	
5. КОМПАНІЯ <i>STARBUCKS</i> І ЗВИЧКА УСПІХУ.....	157
Коли сила волі входить у звичку	
6. СИЛА КРИЗИ.....	186
Як лідери створюють звички — випадково та зумисне	
7. ЗВІДКИ СУПЕРМАРКЕТ <i>TARGET</i> ШВИДШЕ ЗА ВАС ЗНАЄ, ЧОГО ВИ ХОЧЕТЕ.....	218
Коли компанії прогнозують звички (і маніпулюють ними)	

ЗМІСТ ■ 7

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. Звички громад.....	255
8. ЦЕРКВА СЕДДЛБЕК І БОЙКОТ АВТОБУСНОГО ТРАНСПОРТУ В МОНТГОМЕРІ.....	256
Як зароджуються суспільні рухи	
9. НЕВРОЛОГІЯ СВОБОДИ ВОЛІ.....	290
Чи відповідаємо ми за власні звички?	
 ДОДАТОК.....	 323
Поради читачеві, як використовувати ідеї із цієї книжки на практиці	
 ПОДЯКИ.....	 336
 ДЖЕРЕЛА.....	 339
 ПРИМІТКИ.....	 340
 ПРО АВТОРА.....	 431