

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

ГЗ7

Редактор Мария Прилуцкая

Герасичев В.

ГЗ7 Контекст жизни: Как научиться управлять привычками, которые управляют нами / Владимир Герасичев, Иван Маурах, Арсен Рябуха. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 164 с.

ISBN 978-5-9614-3619-8

Часто бывает так, что умный, трудолюбивый человек старается, но не может получить желаемую должность, увеличить доходы, найти любовь или реализовать мечту. Почему не всегда усилия ведут к результату и как добиться желаемого?

Владимир Герасичев, Иван Маурах и Арсен Рябуха считают, что мы сами создаем себе барьеры на пути к успеху и виной тому наши когнитивные привычки. Авторы разбирают семь основных — быть правым, быть хорошим, не рисковать, контролировать, оценивать и обобщать, экономить время, находить объяснения и оправдания — и рассказывают, как их распознать и изменить. Так что эта книга — практический инструмент для расширения границ возможного и улучшения качества вашей жизни.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© ООО «БИЗНЕС РЕЛЕЙШНС ГРУПП»,
2021

ISBN 978-5-9614-3619-8

© ООО «Альпина Паблишер», 2021

Содержание

Предисловие Владимира Герасичева.....	5
Введение	9
Привычка быть правым	13
Привычка быть хорошим	31
Привычка (не) рисковать	53
Привычка контролировать	71
Привычка оценивать и обобщать.....	93
Привычка экономить время	113
Привычка находить объяснения и оправдания	133
Как привычки подменяют наши ценности	151
Заключение	161