



ПЯТИМИНУТНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Микроизменения, которые делают
вас лучшей версией себя

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги «Пятиминутные
привычки. Микроизменения,
которые делают вас
лучшей версией себя»**

«CrossReads»

2026

Коллектив авторов

Саммари книги «Пятиминутные привычки. Микроизменения, которые делают вас лучшей версией себя» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2026 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-229486-0

Забудьте про грандиозные планы и попытки начать новую жизнь с понедельника. Зои МакКей, признанный эксперт по личной эффективности, предлагает совершенно иной подход: 50 микрошагов, каждый из которых занимает всего 5–10 минут в день. Никакой перегрузки, никакой мотивационной накачки – только простая, логичная система, которая сначала наводит порядок в голове, а потом – в делах. Ступить на путь микропривычек поможет формат саммари: в нем собраны главные идеи книги, благодаря которым вы сможете последовательно внедрять новую методику в свою жизнь и достигать желаемых результатов. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-229486-0

© Коллектив авторов, 2026

© CrossReads, 2026

Содержание

Прокрастинация	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Саммари книги «Пятиминутные привычки. Микроизменения, которые делают вас лучшей версией себя»

Книга Зои МакКей, специалиста по личной эффективности, посвящена **маленьким привычкам, осознанности и самоорганизации**. Рекомендации и методика автора помогают справиться с прокрастинацией, повысить продуктивность и концентрацию, определить свои главные жизненные ориентиры.

Прокрастинация

Почти каждый иногда откладывает дела, и это нормально в умеренных количествах. Однако, если прокрастинация становится постоянной, это превращается в проблему. Мы прокрастинируем, потому что хотим избежать трудностей, выбрать комфорт здесь и сейчас, а не долгосрочную пользу. Даже уверенность в том, что можно сделать все быстро в последний момент, не спасает от последствий – тревога и спешка приводят к посредственному результату.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.