# Собственный редакционный обзор - Tiny Habits / BJ Fogg

Дата публикации: 2026-10-25

---

Этот PDF - наш оригинальный обзор и пример применения, не полный текст книги и не её разрешённое воспроизведение.

## Tiny Habits - Би Джей Фогг: уменьшить действие до удобного начала

В методе Фогга новое поведение привязывается к уже существующему моменту, уменьшается до очень лёгкого размера и сопровождается осознанным положительным переживанием. Важна точность опорного события: «после того как закрою рабочий ноутбук» понятнее, чем «когда будет свободное время». Маленькая версия нужна для устойчивого старта, а не для запрета делать больше. Удачно выбранный момент часто полезнее ещё одного напоминания.

Редакционный пример: работающий человек хочет вести вечерние записи. После того как ставит чашку в раковину, он записывает одно завершённое дело. Иногда появляется длинная запись, иногда остаётся одна строка. Оба варианта соответствуют договорённости. Если чашка оказывается неудобным сигналом, можно выбрать другое регулярное действие; это настройка практики, а не доказательство слабого характера.

Положительная отметка не обязана быть наградой или покупкой. Мы предлагаем собственный пример и не воспроизводим фирменные карточки Tiny Habits. Подход не обещает одинакового результата для всех действий.

1. Выберите конкретный момент, который уже происходит почти каждый день.
2. Уменьшите новое действие так, чтобы оно оставалось выполнимым в обычный загруженный день, и отметьте сам факт выполнения.

## Источники


- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits