

06 — Вопросы и задания

Часть 6. Проверка знаний

Интерактивные кнопки из исходного материала заменены на статические поля: сначала запишите свой ответ, затем сравните с ориентиром. Таблицу можно скопировать в личную заметку BookStack.

15 контрольных вопросов

№	Вопрос	Мой ответ	Краткий ориентир для самопроверки
1	В чём основная идея книги?	...	Повторяемые малые действия и условия их выполнения формируют систему изменений.
2	Чем система отличается от цели?	...	Цель — желаемый результат; система — регулярные действия и условия.
3	Что такое привычка, основанная на идентичности?	...	Поведение связано с образом человека, которым мы стремимся стать.
4	Какие четыре этапа включает модель автора?	...	Сигнал, желание, реакция, вознаграждение.
5	Какие четыре закона предлагает автор?	...	Сделать очевидным, привлекательным, простым и приятным.
6	Зачем нужна карта привычек?	...	Для наблюдения за автоматическими действиями и их оценки относительно цели.

№	Вопрос	Мой ответ	Краткий ориентир для самопроверки
7	Что такое конкретное намерение?	...	План действия с определённым временем/ситуацией и местом.
8	Что такое привязка привычек?	...	Новое действие ставят после уже регулярного действия.
9	Как среда влияет на поведение?	...	Сигналы и доступность меняют вероятность действия.
10	В чём смысл совмещения приятного с необходимым?	...	Повысить привлекательность полезного действия без ущерба качеству.
11	Для чего правило двух минут?	...	Для облегчения самого начала новой привычки.
12	Почему полезно отслеживать привычки?	...	Видна регулярность, проще найти пропуски и дать обратную связь.
13	Разрушает ли один пропуск привычку?	...	Нет; важнее возврат и анализ обстоятельств.
14	Почему регулярность не гарантирует мастерство?	...	Повторение без новых задач и обратной связи может закрепить ошибки.
15	Можно ли сформировать любую привычку за 30 дней?	...	Нет; скорость формирования автоматизма различается.

Пять практических заданий

1. Аудит поведения

Запишите минимум десять повседневных действий. Найдите два нежелательных повтора, укажите их сигналы и время. **Результат:** заполненная карта, а не общее впечатление.

2. Создание новой привычки

Выберите одно действие. Составьте конкретный план и привяжите его к существующему действию. **Результат:** одно предложение по формуле «после X я сделаю Y в Z».

3. Изменение среды

Измените рабочее место так, чтобы полезное действие начиналось легче. Уберите один отвлекающий стимул. **Результат:** сравнение времени до начала до и после перестройки.

4. Семидневный опыт с правилом двух минут

Семь дней выполняйте минимальную версию привычки. Отмечайте факт, время и препятствия. **Результат:** 7 записей, включая пропуски и причины.

5. Анализ результата

Сравните исходную и итоговую регулярность. Проверьте качество: что стало получаться лучше? Сформулируйте один следующий эксперимент. **Результат:** короткий вывод на основе данных.

Итоговый чек-лист

Замените ☐ на ☒ после проверки на практике.

- ☐ Понимаю разницу между целью и системой.
- ☐ Могу объяснить четыре этапа привычки.
- ☐ Знаю четыре закона изменения поведения.
- ☐ Умею составить конкретный план.
- ☐ Умею привязать новую привычку к старой.
- ☐ Могу подготовить среду.
- ☐ Понимаю пределы правила двух минут.
- ☐ Веду трекер и анализирую пропуски.
- ☐ Различаю регулярность и качество.
- ☐ Составил план продолжения.

Подсчёт: заполнено ... из 10. Этот показатель отражает самооценку освоения материала, а не клиническую или научную диагностику.

Источники концепций: [саммари Клира](#), [карта привычек](#), [привязка привычек](#), [правило двух минут](#).

Revision #1

Created 2026-10-11 16:02:45 UTC by Айнур

Updated 2026-10-11 16:02:45 UTC by Айнур