

JAK na



Podporující životní návyky

laskavyleadership.cz



Podporující životní návyky

Chystáme-li se ke změně, pomůže nám, pokud si jako svou podporu vybudujeme podporující životní návyky a těch z našich stávajících návyků, které jsou s nimi v rozporu, se zbavíme – tedy je skutečně necháme ze svého života odejít.

Jak ale k takovým podporujícím návykům dojdeme? Zde je několik tipů – většina z nich z pera Jamese Cleara, autora Atomových návyků.



1. Vyberte si správný návyk a bude se vám budovat snadno, vyberte si nesprávný a život bude peklo. Takový návyk pak nebude podporující a nepomůže trvalé změně.
2. Zaměřte se na člověka, jakým se chcete stát, namísto osamocené cíle. Vnímejte rozdíl mezi „zhubnout 10kg“ a „být štíhlý/á“. Jaký návyk Vás přiblíží Vaší vytoužené identitě namísto pomíjivému okamžiku?
3. Nepřepínejte se. Ideální nový návyk vám ve svém startu zabere od 2 do 5 minut. Měli byste si ho vybudovat jako „bránu k vašim novým návykům“.
4. „Bránu k novým návykům“ budujte s jasnou implementační strategií – jak, kdy a kde ji budete provádět. Tedy např.: každé ráno v 6.30 vstanu a budu cvičit v obýváku na podložce před sedačkou. Pouhé „budu cvičit každé ráno“ nejspíš k návyku nepovede.



5. Upravte si své prostředí tak, aby se na nový návyk nedalo zapomenout. Chcete-li pravidelně cvičit, podložku na cvičení nechte tam, kde plánujete cvičit. Když ji uložíte na půdu, snadněji na svůj záměr zapomenete.

6. Zbavte se všeho, co je ve vašem prostředí v rozporu s vaším záměrem. V domácnosti plné sladkostí a brambůrků se vám bude těžko hubnout a zdravě jíst. Chcete-li pravidelně studovat, uklidte si svou studovnu a vše, co není určeno ke studiu, odtamtud odstraňte.

7. Chcete-li zdravě jíst, rozmístěte si do všech místností ovoce, bylinkové čaje, vodu atd. Na stůl studovny si připravte knihy, psací potřeby, do tiskárny dejte novou náplň - své prostředí si připravte na 100%. Tedy svým prostředím sami sebe podpořte k vytvoření nového návyku.



8. Nový návyk spojte s již rutinním návykem. Pokud k něčemu, co už rutinně děláte, přidáte něco nového, nejspíš na to nezapomenete. Například: jste ohroženi paradontózou a měli byste si pravidelně čistit mezizubní prostory. Své mezizubní kartáčky a zubní niť máte ale tradičně uklizené v koupelnové skříňce za zrcadlem, takže si jich nevšimnete. Zkuste je položit hned vedle běžného zubního kartáčku a sledujte rozdíl.

9. Svou oblíbenou aktivitu přeměňte na odměnu za váš nový návyk. Například – vím, že musím každý den psát svou knihu, abych ji nakladateli odevzdala včas. Odpolední kávu si tedy dám pouze tehdy, když jsem již ten den něco napsala.

10. Sami sobě dejte závazek. Nový návyk spojte s vytouženou identitou – její vizualizaci vytiskněte a nalepte třeba na dveře své pracovny, nebo jiného svého prostoru. Stáhněte si aplikaci - ta eviduje Váš postup a upozorní Vás, kdy jste pozadu za svým cílem. Svůj cíl zformulujte do afirmace, tu napište a podepište.