

Wprowadzenie do nawyków

Nawyk to pewne działanie lub zachowanie powtarzane regularnie w wielu przypadkach podświadomie. Im częściej powtarzasz nawyk, tym łatwiej staje się on częścią Twojej tożsamości.

Jak powstają nawyki?

Nawyki tworzą się poprzez powtarzanie danej czynności. Im częściej go powtarzamy, tym bardziej staje się on automatyczny. Można to przedstawić jako pętlę nawyku, która składa się z czterech elementów:

1. sygnał
2. pragnienie
3. reakcja
4. nagroda

Sygnał jest czymś co wyzwała nawyk. Może to być czas, miejsce, emocja lub osoba. Sygnał następnie wyzwała pragnienie. Reakcja jest zachowaniem, które staje się nawykiem (np. zapalenie papierosa). Natomiast nagroda to pozytywne odczucie lub korzyść, którą otrzymujemy po wykonaniu danej czynności. Nagroda natomiast wzmacnia nawyk i zwiększa prawdopodobieństwo jego powtórzenia w przyszłości.

Rodzaje nawyków

Nawyki mogą być pozytywne lub negatywne. Oto przykłady:

Nawyk pozytywny:

1. sygnał : budzik dzwoni rano

Wprowadzenie do nawyków

2. reakcja : wstajesz z łóżka
3. nagroda : zaczynasz rześko nowy dzień

Nawyk negatywny:

1. sygnał : odczuwasz stres
2. reakcja : sięgasz po papierosa
3. nagroda : czujesz chwilową ulgę oraz poprawę nastroju.

Nawyk, a zmiana tożsamości

Przy wypracowywaniu nowego nawyku ważne jest aby nie starać się osiągnąć konkretnego celu - na przykład schudnąć pięć kilo. Należy zmienić całą naszą tożsamość czyli - "chcę stać się zdrowszym człowiekiem". Oto przykład. Chcesz rzucić palenie. Ktoś proponuje Tobie papierosa, a ty odpowiadasz "dziękuję, próbuję rzucić palenie". Tutaj nie zmieniasz swojej tożsamości - nadal jesteś palaczem. A jak odpowiesz na zapytanie - "dziękuję, nie palę". Stajesz się nowym człowiekiem - tworzysz nową tożsamość.

Nawyk, a postęp

Postęp rzadko jest wynikiem jednego procesu. Jest sumą wielu małych oraz konsekwentnych kroków. Każdy nawyk (taki jak czytanie 10 stron książki dziennie czy odkładanie miesięcznie niewielkiej sumy pieniędzy) powtarzany przez dłuższy czas przyniesie ogromne oraz kumulujące rezultaty. Trzeba być tylko cierpliwym.

Ile trwa wyrobienie nowego nawyku?

To zależy od wielu czynników. Najczęściej trwa do 21 do 66 dni.

Dlaczego to tyle trwa?

Twój mózg potrzebuje dużo czasu aby:

1. zrozumieć, że nowe zachowanie jest bardzo ważne

2. zapamiętać jak się zachować w danej sytuacji i zacząć robić to automatycznie na tak zwanym "autopilocie"

Piętrzenie nawyków

Piętrzenie nawyków (ang. habit stacking) to technika, która polega na dołączeniu nowego nawyku do już istniejącego nawyku. Na przykład chcemy wdrożyć nawyk - chcę czytać 10 minut dziennie. Czasami mamy problem z wdrożeniem w życie nowego nawyku. Ale możemy dołączyć ten nawyk do już istniejącego nawyku - zaparzenia sobie herbaty. Zatem mamy coś takiego - po zaparzeniu sobie herbaty poczytam 10 minut książkę. Udało nam się wdrożyć nawyk czytania książki do już istniejącego nawyku - zaparzenie herbaty.

Implementacja intencji

Implementacja intencji to technika, która pomaga lepiej realizować cele oraz nawyki poprzez dokładne zaplanowanie kiedy, gdzie i jak coś zrobisz. Innymi słowy jest to powiązanie nowego nawyku z konkretnym czasem i miejscem. Na przykład nawyk uczenia się matematyki zamienię na : W poniedziałek o 16:00 w swoim pokoju nauczę się matematyki przez 45 minut.