



# 10 TAKTYK BUDOWANIA NAWYKÓW

Dzięki, którym zmieniłem złe nawyki na dobre.

**+ 5 NARZĘDZI DO KONTROLOWANIA  
POSTĘPÓW**

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA  
[WWW.MLODYSTART.PL](http://WWW.MLODYSTART.PL)

Budowanie nawyków to czasochłonny proces. Jest to zautomatyzowanie naszych myśli i zachowania, tak by dana czynność stała się twoją nieświadomą kompetencją. - Czymś naturalnym. Miałem sporo złych nawyków. Jednak postanowiłem coś zmienić. Teraz mam schemat, którym buduję nowe nawyki. Chcę się podzielić z tobą 10 taktykami, które mi pomogły przy tworzeniu dobrych nawyków.

# 10 TAKTYK BUDOWANIA NAWYKÓW

## 1 UŚWIADOM SOBIE PROBLEM

To pierwszy fundamentalny krok. Musisz sam zauważyć, że coś robisz źle. Uświadom sobie, że dotychczasowe nawyki, nie przyniosą ci nic dobrego. Mogą jednak psuć twoje życie. Określ, czym jest twój zły nawyk. Jeśli np. palisz papierosy - dowiedz się, jakie niesie to konsekwencje dla twojego zdrowia. Jeśli już będziesz wiedział, dlaczego twój nawyk jest zły. Zaczynij go eliminować. Jak? - Wprowadzając w jego miejsce nowy, dobry nawyk.

## 2 USTAL NAGRODĘ

Zastanów się jaką korzyść odnosisz przy swoim złym nawyku. W przypadku palenia papierosów może być to np. relaks, odstresowanie. Pomyśl, co jeszcze wprowadza cię w taki stan. Jeśli jest to np. bieganie, to możesz zamienić nawyki.

Co jeśli nie odczuwasz korzyści ze złego nawyku?

- Określ, co sprawia ci radość, a masz to na co dzień. Np. lubisz bardzo chodzić do kina. Ustal, że to będzie nagroda, za postępy w zmianie nawyków. Czyli, jeśli uda ci się osiągać kolejne etapy zmiany nawyków (punkt 3), to w nagrodę pójdziesz na seans.

### 3 OKREŚL ETAPY

Nie rzucaj się na głęboką wodę. Zaczynij powoli, od małych kroków. Jeśli chcesz biegać 30 minut codziennie. Nie zaczynaj od godzinnego biegu każdego dnia. Spójrz na schemat poniżej:

1. Zaczynij od 10 min, 2 razy w tygodniu
2. Powtórz przez 2-3 tygodnie
3. Zwiększ częstotliwość do 3-4 treningów w tygodniu
4. Powtórz przez 2-3 tygodnie
5. Zwiększ czas trwania biegu do 20 minut
6. Powtórz przez 2-3 tygodnie
7. Zwiększ częstotliwość do 5-7 treningów w tygodniu
8. Powtórz przez 2-3 tygodnie
9. Zwiększ czas trwania biegu do 30 minut

Pamiętaj o 2 regule i ustal nagrodę, za każdy ukończony tydzień, miesiąc z bieganiem.

### 4 NAWYK POTRZEBUJE CZASU

Jak każda umiejętność, której się uczymy, tak nawyk potrzebuje czasu, by się zakorzenił. Twój mózg potrzebuje czasu, by utworzyć nowe połączenia neuronowe. Jednak nie dzieje się to z dnia na dzień. Zmiana nawyku jest łatwiejsza niż wprowadzenie całkowicie nowego. By nowa czynność stała się podświadomie wykonywaną, potrzeba ok. 66 dni.

- Sam na początku myślałem, że wystarczy tydzień, dwa. Jednak po tym czasie, nawet będąc zdeterminowanym, nowy nawyk nie wszedł do mojej podświadomości jak np. mycie zębów. Dopiero po upływie 30 dni zacząłem zauważać, że nowa czynność zaczyna być częścią mojej rutyny. Jednak po upływie ok. 50-60 dni mogłem stwierdzić, że wdrożyłem u siebie nowy nawyk.

### 5 CEL DOBRYCH NAWYKÓW

Zastanów się, jaki tak naprawdę jest twój cel przy budowie nawyków. Eliminacja złych ma sens, gdyż ratujemy w ten sposób swoje zdrowie, lub poprawiamy komfort życia. Jednak po co wprowadzać nowe nawyki. Zdefiniuj swój życiowy cel. Zastanów się, gdzie idziesz. Ustalaj swoje nawyki pod kontekstem dążenia do swoich celów. Np. jeśli twoim celem jest założenie swojej firmy, wprowadź do życia takie nawyki, które cię do tego przybliżą.

## 6 KONTROLOWANIE POSTĘPÓW

Jesteśmy tylko ludźmi. Zapominamy o czymś, co nie jest naszą rutyną. Jest to normalna rzecz. Z tym właśnie miałem największy problem. Wtedy znalazłem aplikację na telefon HabitBull. Wpisuję do niej swoje nawyki, ustalam czas trwania. Każdego dnia odznaczam czy dana czynność została wykonana.

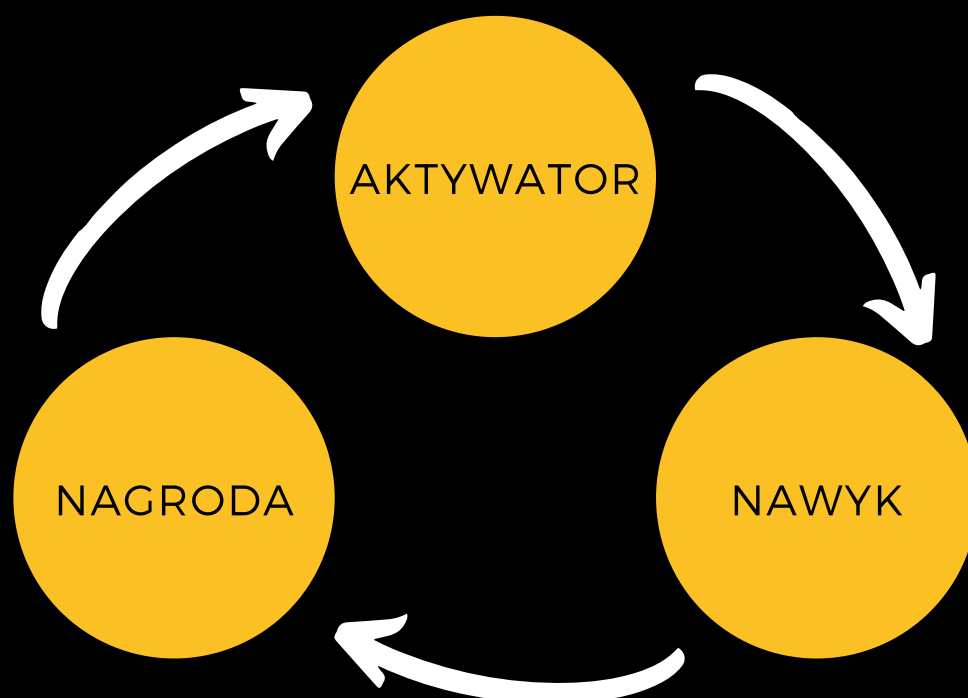
Jeśli jesteś tradycjonalistom, możesz wydrukować sobie tabelkę z dniami miesiąca i zapisanymi nawykami. Wtedy długopisem odznaczasz, czy dany nawyk został wykoany

## 7 ZNAJDŹ WSKAZÓWKI

By jeszcze lepiej pamiętać, że wdrażasz nową czynność do życia, znajdź, jej sposób aktywacji. Najlepszymi aktywatorami nawyków są już istniejące czynności, które każdy z nas wykonuje. Najlepiej jest wykonywać nawyk właśnie po nich, lub w trakcie ich trwania. Poniżej przykłady takich istniejących aktywatorów.

- Po obudzeniu
- Po pościeleniu łóżka
- Podczas porannej kawy
- Po umyciu zębów
- Od razu po powrocie do domu
- W drodze do...

Tak właśnie szukaj aktywatorów. Później nowy wdrożony nawyk, może stać się aktywatorem dla kolejnego.



## 8 ZADEKLARUJ SIĘ KOMUŚ

Jeśli nie masz a tyle wypracowanej samodyscypliny, powiedz o budowaniu nowego nawyku bliskiej ci osobie. Poproś, by przypomniała ci o twoim zadaniu. Jeśli będzie to osoba na której, ci zależy, to nie wywiązanie się z umowy, wzbudzi w tobie emocje. Taka deklaracje da ci motywację do działania.

## 9 TWÓRZ NOTATKI

Podczas budowy nawyków, zobaczysz zmiany. Zapisuj, to co działa u ciebie. Notuj, jak się czujesz z nową czynnością. Możesz wykorzystać do tego zeszyt lub notatnik typu Evernote - jest to narzędzie, w którym możesz trzymać swoje notatki.

## 10 CIESZ SIĘ ZMIANĄ

Budowanie nawyków nie powinno być dla ciebie karą. Nie robisz tego, by sobie zaszkodzić, lecz by poprawić swoje życie. Wznieść je na wyższy poziom. Dlatego, baw się tym. Odnajdź frajdę w wdrażaniu nawyków, a będzie ci o wiele łatwiej.

# 5 NARZĘDZI DO KONTROLOWANIA POSTĘPÓW

### 1 HABITBULL

Aplikacja na smartfona. Służy kontrolowaniu postępów i pilnowaniu nawyków. Łatwo możesz dzięki niej dodawać nawyki i sprawdzać jak wyglądają twoje postępy.

### 2 EVERNOTE

Świetne narzędzie do tworzenia i przechowywania notatek. Możesz pobrać program na swój komputer oraz aplikację na smartfona. Po założeniu konta masz dostęp do swoich notatek w trybie online jak i offline.

### 3 NOZBE

Niezastąpione narzędzie do planowania zadań. W aplikacji na smartfona oraz komputer możesz tworzyć projekty, oraz rozpisywać je na zadania. Jeśli masz znajomych, lub kompanów z którymi, wspierasz się przy budowie nawyków, możecie dzielić się zadaniami.

## 4 HABITFY

Kolejne narzędzie do kontrolowania i budowania nawyków. Można w nim posegregować nawyki na różne pory dnia.

## 5 STICKK

To także narzędzie do kontroli swoich nawyków, lecz bardziej specyficzne. Możesz postawić pieniądze, na swoje nawyki. Taka motywacja to już spore wyzwanie. Jeśli przegrasz pieniądze mogą trafić na np. akcje charytatywne.

Dziękuję ci bardzo, za poświęcony czas. Jeśli coś nie jest dla ciebie jasne, albo mógłbym jakoś ci pomóc, skontaktuj się ze mną:



**KONTAKT@MLODYSTART.PL**



**WWW.MLODYSTART.PL**

**KAROL DOERING**



**młodySTART**  
ZNAJDŹ SWOJĄ DROGĘ