



NAVADE

|

*Kako jih
spremeniti?*

Priročnik za spreminjanje navad

PETRAKMETEC.COM

Pot do uspeha

Pot do uspeha se začne z zavedanjem...

01

Navada je nezaveden proces, ki se odvije v možganih, zato da imate dovolj procesorske moči za razmišljanje in odločanje o pomembnih stvareh.

02

V 95% se navada odvije popolnoma nezavedno. Iz tega razloga je navado tako težko spremeniti, saj je na nezavednem nivoju dobro zasidrana.

03

Navade se da spreminjati in to zelo uspešno. Potrebna je motivacija in pravilen postopek.

04

Ljudje smo skupek navad, ki smo se jih učili celo življenje.

Struktura navade

“Možgani so v procesu zbiranja informacij in usmerjanju ustreznega vedenja. Pri tem ni pomembno ali zavest sodeluje v odločanju. In v večini časa ne.”

David Eagleman



Nagrada je tista, zaradi katere se možganom zdi, da se splača določeno obnašanje (razmišljanje, čutenje) avtomatizirati.

Pričakovanje nagrade sprošča v možganih dopamin in ta hormon je krivec, da se navade vzpostavljajo.

Sprožilec je kot stikalo, ki v možganih zažene določeno navado. Vsi imamo različne sprožilce, ki nas poženejo v avtomatično vedenje. Eden mojih sprožilcev je GSM. Kadar zavibrira, avtomatično posežem po njem, saj pričakujem nekaj prijetnega (kakšno novo sporočilo ali opomnik).

Rutina je fizično ali mentalno vedenje, ki ga vzpostavimo, kadar sledimo sprožilcu.

Želja je tisto, kar poganja navade. Brez želje po nagradi se ne bi sprožila zanka navade.

Navada je torej avtomatizirano vedenje, ki nastane zaradi pričakovanja nešesa prijetnega. Več prijetnosti kot čutimo, prej bomo to dejanje spremenili v navado.

Koliko časa je potrebnega za osvojitel navade?

Včasih je veljalo, da je potrebno nekaj ponavljati cca 21 dni, da to osvojimo. Novejše raziskave kažejo, da je ta številka precej višja.

Ker smo si ljudje med seboj različni, lahko nekateri posamezniki osvojijo navado v parih dneh, drugi potrebujejo za njo več kot leto dni, v povprečju pa po novem velja, da jo je potrebno izvajati cca **66 dni**.

Kadar spravimo neko dejavnost v navado, ta več ne zahteva zavestne procesorske moči. Kaj to pomeni?

Predstavljajte si, da dobite preblisk in si resnično zaželite tekanja. Približuje se poletje in želite odstraniti nekaj centimetrov okrog pasu. Po tehtnem premisleku se odločite, da se vam bo časovno izšlo, če greste 2x tedensko teči med 30–50 minut.

Prvi teden vam uspe, ko ste še polni zanosa, naslednji teden se že morate precej pregovarjati, da si obujete tekalne copate in greste ven. Potem se zgodi, da morate ostati malo dlje v službi in preskočite tek. Ob naslednjem terminu razmišljate o tem, da ste si to zadali, vendar ste utrujeni in ostanete zaviti v toplo dekico na kavču.



Pri navadah ni dobro poskušati. Izpeljite ali pa ne!

Kadar pa s tekom (ali kakšno drugo navado) vztrajate dovolj dolgo, s tem pokažete možganom, da si to res želite, četudi je težko in ste včasih utrujeni – to ponotranjite in vam preide v navado.

Ko enkrat ustvarite navado, se za to dejanje ne rabite več truditi, niti ne razmišljate o tem ali bi ali ne bi, enostavno jo izpeljete.

Napotki za kreiranje navad

Najprej morate sploh vedeti kaj želite!

Kadar želite spreminjati določeno navado, najdete sprožilec zanjo.

- Kaj je tisto, kar jo zažene?
- Kakšna motivacija se skriva znotraj navade
- Kakšno nagrado sedaj prejimate, ker navado izpeljete?

Navada se zažene, ko dobi telo vstopni signal. **Najдите tisti sprožilec navade** in začnite staro navado nadomeščati z novo, ki je še bolj ali vsaj približno enako zadovoljujoča kot ta sedanja.

Če želite na primer po vseh dnevnih opravilih iti na sprehod namesto pojesti škatle piškotov, najdete kaj je tisto, kar v vas sproži napad na piškote in takrat zavijte proti izhodnim vratom in brž na sprehod ;)

Dobro razmislite, kaj želite z novo navado doseči

- Ali je ta dejavnost nekaj, kar boste lahko delali tudi čez dve leti ali je trenuten navdih?
- Kakšna je vaša motivacija?
- Koliko časa lahko za to namenite?

Ne bodite preveč optimistični, saj je to smrt za kreiranje navad.

Pri navadah tisti nasvet – bolje je poskusiti – ne velja. Raje realno ocenite situacijo in nastavite dejanje tako, da ga boste lahko v vsakem primeru izvedli.

Vztrajajte in izpeljite nalogo brez predaje

Ne popustite trenutnemu navdihu. Če ste si zadali, da boste tekali in ste resnično utrujeni – vseeno pojdite na sprehod. Toliko, da date telesu in možganom vedeti, da vam je to pomembno.

Počutje, ko sebi dokažete, da zmorete, je nepopisljivo. Naj vam bo to motivacija za naprej!

Za lažje kreiranje nove navade

Potrebujemo vztrajnost in dovolj veliko motivacijo!



#1. USTVARITE VELIKE CILJE IN MAJHNE KORAKE

Veliki cilji so sestavljeni iz:

- mikro korakov
- sprotnih nagrad in
- vztrajnosti.

#2. KREIRAJTE VEDENJSKE VERIGE

Vedenjske verige se lahko:

- členijo (željeno navado pripnite na že obstoječo navado)

#3. NAČRTUJTE PROCES, VENDAR NE FANTAZIRAJTE

Naučite se vizualizirati proces. To dokazano znižuje anksioznost in vam daje motivacijo za izvajanje določene aktivnosti.

Vizualizirajte tudi cilj, vendar šele, ko zaključite z vizualizacijo procesa.

#4. ODPRAVITE "AH, JBG"-JE

To pomeni, da kadar si rečete "Ah, jbg" in sledite navadi, se zalotite in preučite proces. Tukaj odkrivamo napake v postopku in se poskušamo izogniti sprožilcu stare navade ter uvesti nov sprožilec.

#5. REDNO SE NAGRAJUJTE!

Nagrade so ključne, kadar želimo vzpostaviti določeno novo navado. Ustvarjajo zanko pričakovanja in predstavljajo določeno aktivnost iz zavednega v nezavedno. Nagrade naj bodo smiselne ;)

Kreiranje nove navade

#6. NAJDITE PODPORO SOCIALNEGA OKOLJA

Ljudje, ki jih imamo okoli sebe so izjemnega pomena pri kreiranju in spreminjanju navad.

Podporno okolje dokazano zvišuje možnost uspeha in dosego zastavljenjega cilja. To so lahko prijatelji, ljudje na socialnih omrežjih ali skupine isto mislečih ljudi.



Pomislite pri sebi kakšno škodo si delate z določeno navado. To vam bo olajšalo odločitev, da boste začeli uvajati novo navado.

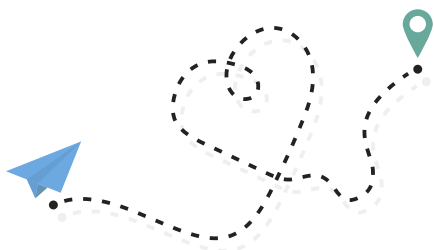
Ena takšnih škodljivih navad je odlaševanje. Da, to je samo navada in se jo da spremeniti. Lotite se samo ene navade hkrati in jo korenito spremenite.

Vprašajte se, kaj vas stane določena navada? Povežite jo z bolečino in lažje se boste motivirali, da uvedete novo, tisto, ki vam bo pomagala do vašega cilja.

Zapomnite si, da smo ljudje skupek navad. Včasih nam lahko že majhna sprememba v navadah spremeni življenje.

Predstavljajte si, da vsako jutro namesto da brskate po Instagramu ali Facebooku ali kar pač počnete, da bi brali literaturo, iz katere se boste nekaj naučili in bo doprinesla k boljši kvaliteti vašega življenja.

Zaradi brskanja po spletu si onemogočate živeti svojo sanjsko prihodnost. Če boste iz tega zornega kota pogledali na preostale škodljive navade, vam jih bo lažje spremeniti :)



ŽIVLJENJE SE PRIČNE Z
IZBIRO ZA NAS DOBRIH
ODLOČITEV IN S POGUMOM,
DA SE ODLOČIMO ZA
AKCIJO, ZA SPREMEMBO

Zavihajmo rokave in začnimo:

Sedaj vas bom vodila skozi potek spreminjanja navad. Vsak korak res dobro opredelite, razmislite o njem in se zavežite sami sebi, da ko se odločite za to, da tudi izpeljete.

#1. KAJ ŽELIM SPREMENITI? KATERO NAVADO ŽELIM UVESTI?

Bodite realni in čimbolj specifični. Ni dovolj, da zapišete – želim biti bolj srečna. Kaj pomeni bolj srečna, kako bom vedela, da sem bolj srečna, kaj sedaj zamujam, ker nisem srečna, kako bo kasneje drugače, ko bom bolj srečna? Kaj moram narediti za to, da bom bolj srečna?



#2. KDAJ LAHKO ZAČNEM?

Bodite realni in čimbolj specifični. Opredelite točen čas – npr. zjutraj, ko se zbudim, zvečer, po tem ko si umijem zobe; čez dan takoj po kosilu...



#3. KAJ ZAMUJAM, ČE TE NAVADE NE UVEDEM V ŽIVLJENJE?

Tule zapišite vse bolečine, ki so povezane s sedanjim stanjem in vsem, kar zamujate, ker določene stvari na izvajate.

Razmišljajte tudi iz prihodnosti – kakšna je vaša prihodnost, če imate to novo navado in kakšna je, če nadaljujete s tem sedanjim početjem?

Zamislite si najbolj črn in najbolj svetel scenarij. **Kakšna je bolečina črnega scenarija proti svetlemu (z novo navado)?**



#4. NAČRT:

Naredite plan. Kolikokrat tedensko (dnevno), kdaj, koliko časa boste namenili novi navadi.

Nastavite si **opomnike**, ki vas bodo dnevno opominjali na izvajanje navade (moj nasvet – v opomnik zapišite tudi ZAKAJ). Potrebovali boste mnogo motivacije. Bodite realni in detaljni.



#5. DOLOČITE NAGRADE

Kakšno nagrado boste prejeli, si privoščili? Določite majhne nagrade za sprotne mejnike – po enem tednu rednega prakticiranja navade si privoščim XY (to je lahko tudi pohvala same sebe).

Po enem mesecu rednega izvajanja navade je moja nagrada za trud YX.
Po dveh mesecih je nagrada XYZ...

Izberite privlačne nagrade, ki vas bodo dodatno motivirale. Če hujšate je lahko končna nagrada profesionalno fotografiranje ali nekaj drznega, kar bi vam dosti pomenilo.

Nagrade so resnično pomembne! Ne jih izpustiti. So del motivacije in ta je ključna za ohranjanje vztrajnosti.



#6: AKCIJA :)

Akcija je najpomembnejša!

Sedaj imate plan, imate motiv, veste kakšna bolečina vas čaka, če navade ne uvedete v življenje.

Edino, kar vas loči od uspeha je dejansko izvajanje zastavljenega plana.
Kdaj začnemo?

Srečno na vaši poti uspeha!

Zavedajte se, da imate znotraj sebe moč, da začnete in tudi uspete.

Tako, kot ste do sedaj vadili mišico "vdaje, neizvajanja, odlašanja, pasivnosti", sedaj krepite mišico "dejavnosti, akcije in uspešnosti".

Zmorete in veste, da če se le pravilno lotite izvajanja, vam bo uspelo.

Predlagam vam, da redno vizualizirate proces nove navade in da čutite hvaležnost, ker ste začeli.

Vsakič, kadar vam bo težko (ali boste brez energije), se spomnite, zakaj želite to navado uvesti v vsakdan in začutite hvaležnost, ker ste začeli. Resnično začutite hvaležnost in vedite, da ne more uspeti v enem dnevu.

Nekateri rezultati se pokažejo komaj čez čas. Vztrajajte, najdite si podporno okolje in verjamem, da vam bo uspelo!

Afirmacija:

Zmorem in hvaležna sem, ker delujem!

Jaz verjamem v vas in zaupam veselju, da vas pospremi z pozitivno energijo naproti vašemu cilju...

P.S.: Pišite mi, pohvalite se kako vam gre ali vprašajte, če imate kakšno vprašanje. Vedite, da niste sami! Skupaj zmoremo več :)

Moj mail: petra@petrakmetec.com

Hvaležna bom vsakršnega feedbacka. "Let the force be with you", bi rekel Master Yoda! Več vsebin najdete na petrakmetec.com, sledite mi na IG [@petra_kmetec_coaching](https://www.instagram.com/petra_kmetec_coaching)