

## KAKO DA PROMENIMO SVOJE NAVIKE?



*“Izvrsnost se postiže vežbom i navikom. Mi se ne ponašamo ispravno zbog toga što imamo neku vrlinu ili izvrsnost, već pre imamo to jer smo ispravno delovali. **Mi smo ono što ponavljano činimo. Samim tim izvrsnost nije čin, već navika.**” Aristotel*



**Navike se razvijaju kroz dela;** karakter osobe čini struktura navika i formira se akcijom, za koju se osoba odlučuje. “Navika, bilo da je stvorena trudom ili običnim ponavljanjem, spada u klasu prijatnih stvari, jer postoje mnoga dela koja nisu prirodno prijatna, a koja čovek izvršava sa prijatnošću, jednom kada se na njih navikao.”

Većina našeg života čine navike. Činite iste stvari, koje ste radili juče, prekjuče, dan pre toga i tako svaki dan u predhodnom mesecu. Procenjeno je da od 11.000 signala koji dopiru do naših čula, naš mozak registruje svesno samo 40.



Navike, dobre ili loše nas čine onima ko smo. Ključ je u tome da smo ih svesni i da upravljamo njima. Ako znate kako da promenite vaše navike, onda čak i mali trud može da dovede do velikih promena. Čak i male promene, kada se automatizuju, mogu da doprinesu znatnom poboljšanju kvaliteta života.

### **DAJEMO VAM NEKOLIKO SAVETA KAKO DA ZAPOČNETE PROMENE:**

**Počnite jednostavno** – Nemojte pokušavati da promenite svoj život u potpunosti za jedan dan. Lako možete postati preterano motivisani i preuzeti previše na sebe. Ako želite da učite dva sata dnevno, počnite sa 30 minuta i postepeno produžite vreme učenja. Takođe je najbolje da se fokusirate samo na jednu promenu tokom 30 dana. Ako želite da uvedete previše promena odjednom može da vam se desi da nijednu ne usvojite trajno.



**Posvetite se navici tokom 30 dana** – Tri do četiri nedelje je dovoljno da se neutrališe stara navika i razvije nova. Ako istrajete u početnoj uslovljavajućoj fazi, mnogo će biti lakše da je održite i “sačuvate”. Mesec dana je dobar period da se posvetite promeni jer se to može lako ispratiti u kalendaru.

**Činite je svakodnevno** – Istrajnost je kritična ako želite da steknete određenu naviku. Ako želite da se bavite fizičkom aktivnošću, idite u teretanu svaki dan tokom trideset dana. Odlaskom samo 2-3 puta nedeljno biće teže da razvijete naviku redovne fizičke aktivnosti. Aktivnosti koje činite samo jednom u tri-četiri dana se teže ustaljuju.



**Otklonite iskušenja** – preuredite vaše okruženje da ne dođete u iskušenje prvih mesec dana. Izbacite svu brzu hranu iz frižidera, kuće, otkazite kablovsku televiziju, bacite cigarete i sl.

**Alternativno zadovoljavanje potreba** – Kao kada iz kompjutera zamenite stari hardver, i vama je potrebno da na adekvatan alternativni način zadovoljite potrebu koju je stara navika ispunjavala. Napr. ako vam je gledanje televizije bio način da se relaksirate mogli biste pokušati da meditacijom ili čitanjem zamenite tu potrebu.



**Jedna navika u određeno vreme** – Mesec dana nam se može činiti kao dug period vremena, da se fokusiramo na samo jednu promenu, ali iskustvo pokazuje da pokušaj menjanja više od jedne navike istovremeno uglavnom dovodi do neuspeha. Sa menjanjem samo jedne navika možete da se fokusirate da se ona zaista “zalepi” za vas. Preduzimanjem tri – četiri zadatka u jedno vreme obično dovodi do toga da nijedno ne postane navika. Raznovrsnost može biti začim života, ali to ne stvara naviku.

(Fotografija: Ivana Franeta)



**Podsetite sebe** – Oko dve nedelje nakon što ste uveli novu naviku ona može lako da se zaboravi. Stavite sebi podsetnike za izvršavanje vaše navike svakodnevno ili vam se može desiti da je preskočite nekoliko dana, a time ćete umanjiti šansu da se ugradi u vaš sistem ponašanja.

**Potražite podršku** – Pronađite nekoga (prijatelja, life coach-a ili nekog dr. stručnjaka ) ko će vas pratiti i podržavati vas da ostanete motivisani kada naiđete na otpor i poželite da odustanete.

**Ravnoteža feedback-a** – Razlika između trajne promene i odustajanja 31. dana je u balansiranju feedback-a. Ako vaša promena dovodi do veće patnje nego radosti u vašem životu, biće teško da je održite. Nemojte ići u teretanu ako je mrzite. Pronađite način ishrane, fizičku aktivnost, finansijski plan, poslovne aktivnosti koje vas ispunjavaju.

**Koristite reč "ALI" da bi otklonili negativne misli** – Kada god mislite o sebi negativno, koristite reč **ali** i preokrenete misaoni tok u pozitivnom pravcu. "Nisam dobra/ar u ovom, **ali** ako nastavim da to činim redovno napredovaću i biću bolja/i u tome."



**Zapišite** – Nemojte da vaša posvećenost novoj navici ostane samo na nivou misli. Napišite sve na papir. Ovo ima dve prednosti: Prvo, stvara jasnoću u definisanju specifičnih termina šta vaša promena podrazumeva. Drugo, drži vas posvećenim budući da je lako odbaciti misao, ali je to teže učiniti sa nečim što je napisano.



**30, 90, 365** – Svaka navika prolazi kroz seriju promena u smislu uslovljavanja. Prva se dešava oko 30. dana. Tada nije više potrebna snaga volje da bi se nastavilo sa promenama, ali se još uvek lako može vratiti starim navikama, ako ne istrajemo. Sa 90 dana bilo koja promena može biti neutralna, tada ponavljanje određene navike nije teže od ne ponavljanja, Posle godinu dana je teže ne ponavljati je nego nastaviti sa njom. Budite strpljivi i budite istrajni do kraja ova tri ciklusa, da bi vam se navika "usadila".



**Neka bude jednostavno** – Vaša promena treba da uključuje jedno ili dva pravila ne 10. Vežbanje jednom dnevno 30 minuta će biti jednostavnije ispratiti nego "vežbanje joge utorkom, sredom i petkom sa jogom prvog dana, vožnjom bicikla trećeg dana osim kada pada kiša u kom slučaju ću.....". Obična pravila stvaraju navike, kompleksna pravila stvaraju glavobolju.



**Ključ je u istrajnosti** – Suština navike je da ne zahteva razmišljanje. Potrudite se da budete dosledni u izvršavanju te akcije i da je ponavljate svaki dan tokom trideset dana. Napr. ako želite da budete fizički aktivni, radite to uvek u isto vreme na istom mestu tokom trideset dana. Kada su uslovi isti, kao što je doba dana i mesto, mnogo je lakše da se navika ustalila.

**Eksperiment** – Ne možete znati da li će drugačija navika delovati dok je ne isprobate. Eksperimentišite sa ključnim navikama, dok ne nađete jednu koja vam odgovara. Nemojte da se držite određene navike samo zato što bi to trebali da radite, već zato što ste ih testirali i što one deluju pozitivno u vašem životu.

**Dajte sebi moć** – Dajte prijatelju 4000 dinara sa uslovom da vam vrati novac samo ukoliko uspete da istrajete u 30 dnevnom ciklusu bez prekida. Izjavite javno da ćete se toga pridržavati. Ponudite sebi nagradu ako uspete da to realizujete. Primenite bilo šta što će vam pomoći da vas dodatno podstakne i podrži.



**Potražite uzore** (engl. role model) – Provedite više vremena sa ljudima čije navike želite da odslikavate. Skorije istraživanje ukazuje da ako imate gojaznog prijatelja postoji veća verovatnoća da i sami postanete gojazni. Ne postoji slučajno izreka “skim si takav si...”

(Fotografija: Ivana Franeta)

**Tehnika vizualizacije iz NLP.** Vizualizujte sebe kako izvodite neku lošu naviku. Potom zamislite kako gurate od sebe tu lošu naviku i izvodite alternativno. Na kraju završite sled događaja sa slikom o sebi u krajnjem pozitivnom stanju. Napr. Vidite sebe kako uzimate cigaretu, potom kako ga spuštate i na kraju vizualizujte sebe kako trčite i slobodno dišete. Uradite to nekoliko puta, dok automatski ne prođete obrazac pre izvršavanja stare navike.



**Sprovedite promene kao eksperiment** – Suzdržavajte se od procene dok ne prođe mesec dana. Posmatrajte poduhvat “promene navike kao eksperiment. Eksperimenti ne propadaju, oni samo mogu imati različite rezultate, tako da ćete time imati potpuno drugačiji pogled na ceo proces.

**Upoznajte se sa dobrobitima** - Upoznajte se sa dobrobitima uvođenja promena. Nabavite knjige koje opisuju dobrobiti redovnog vežbanja. Obratite pažnju na promene u nivou energije posle primene novog načina ishrane. Zamislite da dobijate bolje ocene nakon unapređenja vaših navika učenja.

**Upoznajte se sa negativnim posledicama** - Trebalo bi takođe da budete svesni posledica. Izlaganje realističnim informacijama o mogućim lošim posledicama ne preduzimanja promena vas može dodatno motivisati.