

The background image shows a woman in a light green tank top and dark pants sitting in a meditative lotus position on a polished wooden floor. She is centered in front of a large, floor-to-ceiling window that offers a panoramic view of a serene landscape. Outside, there is a calm body of water, likely a lake, with a range of mountains in the distance under a blue sky with scattered white clouds. The room's interior features a wooden ceiling with a woven basket hanging from it and white line-art illustrations of leaves in the upper corners.

Ania
Wendzikowska

ku zmianie
102 nawyki
świadomego życia

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka
Redakcja: Marysia Bernaciak-Kałamorz
Korekta: Elżbieta Lipowska
Projekt typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/kuzmia
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1156-7

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wstęp • 9

część I

Moc nawyków • 13

Jak to działa • 16

Jak wprowadzać nawyki i jak w nich wytrwać • 21

Technika WOOP: marzenie z planem działania • 26

część II

Nawyki do porzucenia • 31

Ocenianie i krytykowanie • 32

Narzekać • 36

Tłumaczenie się • 39

Przejmowanie się opinią innych • 42

Spełnianie oczekiwań innych • 46

Czekanie na pozwolenie • 50

Pomaganie na siłę • 53

Wywyższanie się • 56

Poczucie toksycznego wstydu • 60

Kontrolowanie wszystkiego • 64

- Zamartwianie się • 68
- Przywiązywanie się • 71
- Uciekanie • 75
- Nadużywanie się • 80
- Noszenie ze sobą wszystkiego, co Ci się przytrafia • 83
- Przyzwolenie na to, żeby Twoja przeszłość Cię definiowała • 87
- Poddawanie się • 90
- Szukanie wymówek • 93
- Przywiązywanie zbyt dużej wagi do pieniędzy • 96
- Lęk przed popełnianiem błędów i porażką • 99

część III

Moje najważniejsze nawyki (fundamenty) • 103

- Medytacja • 104
- Wybieram szczęście • 113
- Wdzięczność • 116
- Akceptacja • 120
- Odpuszczenie i zaufanie • 124
- Czuj emocje • 128
- Branie odpowiedzialności za swoje emocje • 132
- Szukaj siebie • 135
- Zmieniaj narrację • 139
- Rozpoznawanie swoich programów • 144
- Słuchaj intuicji • 148
- Zawsze miej zapas czasu • 153
- Priming • 155
- Stawanie do swoich zasobów • 158
- Nastawienie na rozwiązania • 161

część IV

Ja w relacji ze sobą • 165

- Podnoś poziom energii • 166
- Słuchaj ciała • 170
- Dbaj o siebie • 172
- Dbaj o dialog wewnętrzny • 175
- Myśl o sobie dobrze • 178
- Dotykaj się • 182
- Bądź czuły(-ła) dla siebie • 185
- Zajmuj się sobą, a będziesz magnetyczny(-na) • 187
- Pobądź ze sobą • 191
- Słuchaj ciszy • 195
- Myśl o śmierci • 197
- Ćwicz odwagę • 200
- Rozwijaj się • 204
- Bądź tu i teraz • 207
- Wyluzuj • 210
- Płacz • 212

część V

Ja w relacji z codziennością • 215

- Ściel łóżko • 216
- Sprzątaj • 218
- Dobrze jedz • 220
- Pij wodę • 223
- Pij zakwas z buraków • 225
- Czasami nie jedz • 227
- Rób badania • 229
- Suplementuj • 230
- Ćwicz • 232
- Ćwicz jogę • 234
- Zaprzyjaźnij się z zimnem • 236
- Dobrze śpij • 239

- Planuj strategicznie • 241
- Rób listy • 243
- Trzymaj notes przy łóżku • 245
- Rób update • 248
- Posiadaj mniej • 251

część VI

Ja w relacji ze światem • 253

- Spełniaj marzenia • 254
- Wyznaczaj cele • 256
- Bądź w przepływie • 259
- Rób to, co kochasz • 262
- Śmieję się (dużo i często) • 266
- Bądź blisko natury • 270
- Inspiruj się • 275
- Myśl nieszablonowo • 277
- Zrób coś inaczej niż zwykle • 279
- Autoobserwacja • 281
- Czytaj • 284
- Oglądaj filmy • 286
- Pisz • 288
- Analizuj sny • 291
- Zmieniaj zdanie • 294

część VII

Ja w relacji z innymi • 297

- Bądź życzliwy(-wa), bądź uprzejmy(-ma) • 298
- Codziennie rób coś dobrego • 301
- Świadomie wybieraj ludzi, którymi się otaczasz • 303
- Zadawaj pytania • 306
- Miej empatię dla innych • 311
- Uprawiaj small talk • 314
- Mów więcej • 317

- Mów mniej • 321
- Mów „tak” • 325
- Mów „nie” • 328
- Mów prawdę (a przynajmniej nie kłam) • 330
- Pracuj • 335
- Rób wszystko najlepiej, jak potrafisz • 338
- Słuchaj • 341

CZĘŚĆ VIII

Nawyki, które wypracowałam w toku pisania tej książki • 345

- Porzuć perfekcjonizm • 346
- Start small • 347
- Bądź systematyczny(-na) • 348
- Po prostu rób • 348
- Rób nawet wtedy, kiedy Ci się nie chce (szczególnie wtedy) • 349

Zakończenie • 351

- Bibliografia • 355



Wstęp



Kup książkę

Poleć książkę





Nawyki to droga do każdej zmiany. Nie ma zmiany jakości życia bez zmiany zachowania. I konsekwencji w tej zmianie. To właśnie jest nawyk.

Od słuchania wykładów czy czytania książek nic się nie zmieni. Wiedza i świadomość to pierwsze kroki ku zmianie, ale konieczne jest też działanie, inne niż zwykle. I utrwalanie go. Czy to trudne? I tak, i nie. Trudne, bo wymaga samozaparcia i działania wbrew schematowi. Łatwe, bo dzielimy zadanie pod tytułem „zmienię swoje życie” na malutkie kawałeczki.

Prościej jest postanowić „codziennie rano wezmę zimny prysznic przez 60 sekund” albo „będę medytować codziennie wieczorem przez 10 minut”, niż brać na barki trudny do ogarnięcia nawet w wyobraźni koncept „zmiany całego życia”. A dzięki wprowadzeniu drobnych, codziennych nawyków pewnego dnia odkryjesz, że się zmieniłeś-(łaś) i że całe Twoje życie wygląda inaczej.

I nie będzie to efekt magicznego przebudzenia, ale konsekwencji. Nie-widzialnej pracy, którą wykonujesz dzień po dniu, gdy nikt nie patrzy.

Tak było ze mną. Zaczęłam od medytacji i rzeczywiście pilnowałam tego obsesyjnie. Przez osiem miesięcy medytowałam codziennie, przynajmniej przez 45 minut. Od tego nawyku zaczęły „pączkować” kolejne. Zimne prysznice, afirmacje, praktyka wdzięczności, powolne poranki z czasem tylko dla mnie. Przyszła akceptacja, odpuszczenie kontroli,

zaufanie, cierpliwość... Bo z nawykami jest tak, że szybko pojawia się efekt śnieżnej kuli.

Jeden skutecznie wprowadzony nawyk zwiększa zaufanie do siebie, poczucie sprawczości, samoocenę i pociąga za sobą wprowadzanie kolejnych. Dlatego eksperci mówią, żeby zacząć od szklanki ciepłej wody rano, przed śniadaniem. To proste i dla nikogo nie powinno być specjalnym problemem. Bez wymówek. Zacznij od wody albo od czego tylko chcesz.... Zacznij, potem już pójdzie.

Nawyki uczą cierpliwości. Tego, że nie wszystko musi być spektakularne. Że „wystarczająco dobrze” to już bardzo dużo. Że dyscyplina to forma miłości własnej. A powtarzalność może być czymś pięknym — ścieżką, którą codziennie wybierasz na nowo. I potężnym, bo efekty, choć rozciągnięte w czasie, mogą Cię zaskoczyć. Kluczem jest **REGULARNOŚĆ I CIERPLIWOŚĆ**.

**Przeceniamy to, co może się wydarzyć w ciągu roku,
a nie doceniamy tego, ile można zrobić w pięć lat.**

Zapraszam Cię do świata moich nawyków. Skorzystaj z tych, które będą z Tobą rezonować. Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o obecność. O decyzję. O wybór.





CZĘŚĆ I

Moc nawyków



Nawyki są cichą siłą, która BUDUJE albo NISZCZY nasze życie — dzień po dniu, wybór po wyborze. Ich moc tkwi nie w jednorazowym akcie heroicznej zmiany, ale w codziennej powtarzalności. To właśnie te drobne czynności, wykonywane regularnie, mają największy wpływ na nasze zdrowie, relacje, karierę, a nawet poczucie sensu życia. One budują szczęście.

Każdego dnia coś wybierasz — czasem nieświadomie. Zaparzyć kawę i przescrollować telefon przez 30 minut czy usiąść na chwilę w ciszy, wypić szklankę wody z cytryną, a w notesie zapisać trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny(-na). To drobiazgi, które pozornie nie mają znaczenia, ale gdy się je zsumuje, budują życie. Twoje życie.

Nie jesteś aktorem w czyimś filmie. Jesteś reżyserem, scenarzystą i producentem swojego filmu.

Twoje życie to suma Twoich wyborów.

Zauważyłam, że to, co na początku wydaje się małe, z czasem nabiera ogromnej mocy. Jak kropla, która drąży skałę. Kiedy po raz pierwszy wstałam godzinę wcześniej, żeby mieć czas tylko dla siebie, miałam poczucie, że robię coś dziwnego. Bo przecież można pospać. Odespać noc zarwaną na pracę. Budzik dzwonił siedem razy, a ja uparcie włączałam drzemkę. Ale wstałam. Kolejnego dnia włączyłam drzemkę już tylko trzy razy. Czwartego dnia wstałam od razu. Pierwsze zmiany zauważyłam po tygodniu — miałam więcej przestrzeni. Po miesiącu — lepszy nastrój.

Po roku — zupełnie nową tożsamość. Stałam się osobą, która dba o siebie, stawia siebie na pierwszym miejscu. I to było przełomowe, zwłaszcza że po drodze pomagało wzmacniać kolejne nawyki. Wcześniej, gdyby mnie ktoś zapytał, odpowiedziałabym bez wahania: „tak, dbam o siebie”. Ale byłaby to pusta deklaracja, nie za bardzo wykraczająca w praktyce poza dbanie o „zewnątrzną powłokę”. Paznokcie zrobione, fryzjer zaliczony, umalowana, pachnąca, ładnie ubrana, czyli dobrze „opakowana”. Ale nie dbałam ani o to, co jem, ani jak śpię. Regularny ruch, odpoczynek, czas na łonie natury to nie były moje priorytety. Miałam ładnie wyglądać, osiągać sukcesy i być maksymalnie produktywna. Żadnych „wolnych przebiegów”. W głowie miałam chaos myśli plus mało wspierający głos uwewnętrznionego surowego rodzica, który ciągle tylko mnie karcił i poganiał. Ta poranna godzina dla siebie była wyszarpana z płątaniny starych schematów, według których to było jakieś bezsensowne marnowanie czasu. Teraz ta godzina to mój święty czas tylko dla siebie.

To właśnie w tym tkwi siła nawyków — one nie tylko zmieniają Twoje działania. One zmieniają Ciebie. To, co robisz regularnie, staje się częścią Twojej tożsamości. Jeśli codziennie wybierasz ruch — stajesz się osobą aktywną. Jeśli codziennie sięgasz po słodycze — stajesz się osobą, która „nie umie bez cukru”. To nie magia. To biologia, neurologia i psychologia w jednym. Twój mózg kocha schematy. Kocha to, co znajome. Więc jeśli uczynisz coś znajomym — choćby z oporem i delikatnym zgryztem po drodze — mózg to przyjmie. A potem będzie tylko łatwiej.

Nawyki są jak inwestycje — na początku prawie nie widać efektów.

Mój tata mawiał:

**„Nie przejmuj się tym, że coś może zająć dużo czasu,
bo czas i tak upłynie. Rób swoje”.**

I tak nagle się okazuje, że lepiej śpisz, masz więcej energii, mniej się stresujesz, szybciej się regenerujesz i częściej uśmiechasz. A zaczęło się od jednej decyzji — jednej szklanki wody, garści migdałów, jednej chwili wdzięczności, jednej rozciągniętej minuty ciszy, krótkiej medytacji, momentu świadomej obecności w tu i teraz.

Nie musisz od razu zmieniać wszystkiego. Nie chodzi o rewolucję, tylko o świadome wybory powtarzane codziennie. Bo w tej powtarzalności właśnie tkwi klucz do zmiany. Nie w jednorazowym zrywie motywacji. Motywacja jest kapryśna. Nawyki są jak kotwice — trzymają Cię w tym, co ważne, nawet gdy wiatr motywacji wieje chwilowo w inną stronę.

Jak to działa

Nawyki to Twój osobisty AUTOPILOT.

To nie magia, to mechanizm — neurobiologiczny, powtarzalny, bardzo ludzki. I co najważniejsze — możliwy do przejęcia i przestawienia.

Jak to zrobić? Powoli, konsekwentnie, krok po kroku.

Nie robimy codziennych rzeczy dlatego, że za każdym razem tak decydujemy.

Robimy je dlatego, że kiedyś podjęliśmy decyzję... i powtórzyliśmy ją wystarczająco wiele razy. Ale możemy podjąć inną i powtórzyć ją tyle razy, żeby stała się nawykiem.

Twórz swoje nawyki świadomie. Po dorosłemu...

To, o której wstajesz rano i co robisz zaraz po przebudzeniu. To, czy zaczynasz dzień od telefonu, od wody, od kawy czy od narzekania. Pozytywnie czy negatywnie? Z nadzieją czy w poczuciu braku sensu? To, co myślisz o sobie, zanim jeszcze umyjesz zęby.

To wszystko są nawyki.

Co się dzieje w mózgu?

Kiedy powtarzasz daną czynność, Twój mózg tworzy ścieżkę neuronową. Im częściej coś robisz, tym szybciej i łatwiej neurony „przeskakują”

po tej trasie. To jak wydeptana ścieżka przez trawnik — jeśli chodzisz nią codziennie, staje się naturalna, wygodna, automatyczna.

Mózg robi to, żeby oszczędzać energię. **Aż 40 – 50% naszych codziennych aktywności to działania nawykowe** — wykonujemy je bez świadomego myślenia. Kiedy uczyłam się prowadzić samochód — z manualną skrzynią biegów — nie byłam w stanie jednocześnie zmieniać biegu i wciskać sprzęgła. A kiedy mi się jakoś udawało, to zapomniałam, że jeszcze trzeba kręcić kierownicą. Kierunkowskazy, wycieraczki, lusterka, cała orkiestra przycisków i dźwigni do obsługi... Wtedy wydawało mi się, że nigdy tego nie opanuję. Po ponad 20 latach za kierownicą robię to tak automatycznie, że jak się mocno nad czymś zamyślę, to docieram do domu, nie bardzo pamiętając nawet, którędy jechałam. Zdarza się, że pod biurem orientuję się, że przecież chciałam jechać po dziecko do szkoły. Ale zadziałał autopilot.

Dlatego nawyki mają moc: działają nawet wtedy, gdy nie masz siły, motywacji ani weny. Działają, kiedy się zamyślisz i kiedy bujasz w obłokach. Po prostu coś robisz. I dlatego warto te nawyki „zhańkować” na takie, które będą wspierać Twój dobrostan. I prowadzić Cię tam, gdzie NAPRAWDĘ chcesz być.

Pętla nawyku: wyzwalacz — zachowanie — nagroda

Według Charlesa Duhigga (2012), autora bestsellera *Siła nawyku*, każdy nawyk działa według określonego schematu:

1. Wyzwalacz (*cue*) — coś, co uruchamia zachowanie (np. poranek, stres, dźwięk powiadomienia).
2. Zachowanie (*routine*) — sam nawyk (np. scrollowanie telefonu, kawa, medytacja).
3. Nagroda (*reward*) — coś, co mózg uznaje za pozytywny efekt (np. ulga, odprężenie, poczucie kontroli).

Mózg kocha nagrody. I szybko się uczy, że skoro dana czynność prowadzi do przyjemności lub zmniejsza dyskomfort, to warto ją powtarzać. Dlatego złe nawyki utrzymują się tak długo — po prostu dają szybką nagrodę (np. cukier, dopaminę, chwilowy spokój).

Alte dobra wiadomość jest taka: można przestawić pętlę. Nie musisz walczyć z całym nawykiem. Czasem wystarczy zmienić tylko jego „środek”.

Co mówią badania?

- Badanie Phillippy Lally (i in., 2009) z University College London pokazało, że przeciętnie potrzeba 66 dni, by nowy nawyk stał się automatyczny — choć u niektórych trwa to tylko 18 dni, a u innych ponad 200. Klucz? Nie perfekcja, tylko konsekwencja mimo potknięć.
- W badaniu Duke University stwierdzono, że około 45% naszych codziennych czynności to nawyki, a nie świadome decyzje (Wood i in., 2002).
- Badania neurobiologiczne (MIT) potwierdzają, że nawyki są zapisywane w tzw. jądrze ogoniastym (*caudate nucleus*) — części mózgu odpowiedzialnej za działania automatyczne. To dlatego nawet po długiej przerwie stare nawyki mogą „wrócić”, jeśli nie stworzymy na ich miejsce nowych (Graybiel, 2008).

Dlaczego to działa?

Bo nawyk przestaje być wyborem, a staje się tożsamością.

Kiedy zaczniesz codziennie medytować, nie będziesz już tylko „osobą, która medytuje”. Zaczniesz myśleć o sobie jako o kimś, kto dba o swoje wnętrze. Kiedy codziennie pisesz poranne notatki, jesteś osobą piszącą. Jeśli nie masz telewizora i zamiast oglądać seriale, czytasz książki albo słuchasz podcastów, to jesteś osobą, która zdobywa wiedzę i się rozwija, a nie jest biernym konsumentem rozrywkowej papki.

Zmieniasz nie tylko działania. Zmieniasz przekonania o sobie.

Zobacz, jakie to ciekawe.

Zdrowe, wspierające nawyki = myślę o sobie dobrze.

Destrukcyjne nawyki = myślę o sobie źle.

I w obu przypadkach tworzy się sprzężenie zwrotne. Im mam lepsze nawyki, tym lepiej o sobie myślę. Im lepiej o sobie myślę, tym bardziej o siebie dbam, pielęgnując (kolejne) zdrowe nawyki.

Im bardziej destrukcyjne nawyki, tym większe wyrzuty sumienia, wstyd i negatywne myślenie o sobie. A negatywne myślenie o sobie pcha w spiralę destrukcyjnych nawyków.

Podsumowanie

Siła nawyków nie polega na heroizmie.

Polega na tym, że każdego dnia — nawet gdy Ci się nie chce — robisz jedno małe „tak” dla siebie. A potem jeszcze jedno. I jeszcze kolejne.

To nie wymaga doskonałości. Tylko powtarzalności.

I wiary, że to, co robisz dzisiaj, buduje to, kim jesteś jutro.

To jest dostępne dla każdego.

ĆWICZENIE:

ROZŁÓŻ SWÓJ NAWYK NA CZĘŚCI



Weź jeden nawyk, który chcesz zmienić (np. jedzenie słodczy wieczorem) i rozpisz go na trzy części:

1. Wyzwalacz. Co się wtedy dzieje? Gdzie jesteś, co czujesz?
2. Zachowanie. Co dokładnie robisz?
3. Nagroda. Co Ci to daje? Ulgę? Rozrywkę? Odpoczynek?

Następnie zastanów się: jak możesz zaspokoić tę samą potrzebę inaczej?

Może to nie słodczy, tylko ciepło i miękkość? Może wystarczy herbata, kąpiel, książka, koc?

Nie zabieraj sobie nawyku. Zastąp go czymś innym, co daje Ci to samo — ale bez szkody.

Jak wprowadzać nawyki i jak w nich wytrwać

Wiesz, kiedy naprawdę zaczynają się zmiany?

Nie wtedy, gdy jesteś zmotywowana po webinarze. Ani wtedy, gdy kupisz piękny planer czy nowy zestaw do jogi. Chociaż osobiście lubię zaczynać coś nowego od kupna stroju, to jednak leżące w mojej garderobie i nieużywane nowa rakietka i strój do tenisa świadczą raczej o niskiej skuteczności tej strategii.

Bo...

Zmiany zaczynają się dzień po tym, jak Ci się nie chce — ale i tak robisz chociaż trochę.

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o budowanie nowej tożsamości przez codzienną powtarzalność drobnych zachowań, działań i myśli...

Zaczynij śmiesznie mało

Nowy Rok. Wiosna. Koniec wakacji. Biorę się za siebie! Planujemy wielkie przemiany, robimy ambitne listy... i po trzech dniach nas nie ma. Bo zaczęliśmy za bardzo, za mocno, za dużo naraz, zbyt odległe od realnego życia. To bardzo częsty błąd. Zmiana automatyzmów jest wyzwaniem, więc przy zbyt ambitnym planie łatwo o zniechęcenie. I wtedy mogą pojawić się myśli: „To jednak za trudne. To nie dla mnie. Nigdy się nie zmienię. No tak już mam”. A w konsekwencji dużo większy opór przed kolejną próbą.

Psycholog BJ Fogg (2020) z Uniwersytetu Stanforda (twórca koncepcji Tiny Habits) mówi wprost:

„Jeśli chcesz zbudować nowy nawyk, zacznij od czegoś tak małego, że to niemal śmieszne”.

Nie 50 pompek. Jedna (no może dwie).

Nie godzina pisania. Jedno zdanie (albo trzy „wdzięczności”).

Nie 30 minut medytacji. Na początek 2 minuty.

Na początku nie chodzi o efekt. Chodzi o to, żeby „osadzić” nowy wzorec w mózgu.

Bo coś raz zrobione oznacza możliwe. Drugi raz zaczyna być znajome. Trzeci raz — coraz łatwiejsze i bardziej naturalne.

A potem miękko i delikatnie, nawet nie wiesz kiedy, nowy nawyk staje się częścią Ciebie.

Badanie z 2020 roku (Fogg 2020; Lally i in., 2010) potwierdziło, że mikronawyki (czyli małe, krótkie działania) są skuteczniejsze niż ambitne zmiany. Zarówno jeśli chodzi o ich wdrażanie, jak i trwałość.

Przypnij nowy nawyk do starego

Nowe nawyki lepiej „łapią” się wtedy, gdy przypniemy je do czegoś, co już robimy. Co mózg już zna i z czym „jedzie” z automatu.

To jak dobudówka do domu, który już stoi. Kolejne piętro. Albo weranda.

Po umyciu zębów robię 3 głębokie oddechy.

Po porannej kawie zapisuję jedno zdanie wdzięczności.

Po zamknięciu komputera rozciągam się przez 2 minuty.

Po położeniu się do łóżka myślę o jednej rzeczy, która mi się dzisiaj udało, i chwale siebie.

To się nazywa **habit stacking**, czyli „nakładanie nawyków” — i jest jedną z najskuteczniejszych metod zmiany zachowania, opisaną m.in. przez Jamesa Cleara (2018) w książce *Atomowe nawyki*.

Przestań czekać na motywację

Motywacja to świetny start. Ale to nie ona utrzymuje nawyki.

To trochę jak zakochanie: porywa Cię na początku, ale potem trzeba budować coś głębszego albo pogodzić się z końcem relacji.

W badaniu opublikowanym w Health Psychology (Lally i in., 2009) wykazano, że intencje i motywacja są słabym predyktorem trwałej zmiany zachowania — dużo ważniejsza jest regularność i środowisko wspierające nawyk.

Dlatego:

Ułatwiał sobie działanie. Rozłóż matę do jogi wieczorem, niech na Ciebie czeka. Przygotuj sobie strój na trening i zostaw torbę przy drzwiach. Ściągnij sobie na telefon krótką medytację prowadzoną, żeby zawsze mieć ją pod ręką.

Usuwać przeszkody. Wycisz powiadomienia w telefonie. Skasuj aplikacje mediów społecznościowych, jeśli zabierają Ci zbyt wiele czasu albo negatywnie wpływają na Twój nastrój. Nie kupuj słodczy, za to wypełnij lodówkę i kuchenne szafki zdrowymi przekąskami.

Otaczaj się ludźmi, którzy żyją tak, jak chcesz żyć.

Buduj rytuały, niech pączkują.

Porzuć oczekiwania. Porzuć presję. Skoncentruj się na codziennych drobnych działaniach, nie na efektach. Te przyjdą same.

Do zbudowania nawyku potrzebny jest system. Jeśli pojawi się motywacja — skorzystaj z niej i zbuduj system. Ale jeśli się nie pojawia, to po prostu podejmij decyzję i... zbuduj system. Będzie Ci potrzebny tak czy siak.

Przewiduj porażki. One się wydarzą

Zawsze mówię, że sukces składa się z tysiąca porażek, a wygrywa ten, kto podniesie się o jeden raz więcej niż upadnie.

Więc...

Nie chodzi o to, czy Ci się nie uda.

Chodzi o to, co zrobisz, gdy Ci się nie uda.

Poddasz się? Opuścisz? Może odsuniesz na chwilę? W porządku — to znaczy, że jesteś człowiekiem. Może potrzebujesz odpocząć? Przez chwilę nie być silnym i sprawczym. OK. Ale wróć. Wracanie to najważniejszy nawyk świata.

W badaniu opublikowanym w „European Journal of Social Psychology” (Lally i in., 2009) potwierdzono, że pojedyncze potknięcia nie mają istotnego wpływu na długoterminowy sukces w budowaniu nawyków, o ile wracasz do działania.

Świętuj małe zwycięstwa

Przybijaj sobie piątkę i poklepuj się po plecach. To nie jest ani głupie, ani dziecinne, ani naiwne. To jest neurobiologia.

Każde „brawo ja” wysyła do mózgu sygnał: „To warto powtarzać”.

Nie czekaj na spektakularne efekty. Najlepiej w ogóle nie myśl o długofalowych efektach. Ciesz się tym, że dzisiaj zrobiłeś(-łaś) coś, co Ci służy.

Dosłownie — uśmiechnij się do siebie, przybij piątkę z lustrem, powiedz na głos: „Dobra robota” albo „Ale jestem fajny/fajna”.

Zrób to dla mózgu. On to zapamięta.

BJ Fogg (2020) w badaniach nad mikronawykami podkreśla, że emocjonalne wzmocnienie (np. radość, duma, uznanie) po wykonaniu nowego nawyku znacznie zwiększa szansę, że zachowanie się utrwali.

ĆWICZENIE:

TWOJA MAPA NAWYKU



Wybierz jeden nowy nawyk, który chcesz wprowadzić, i odpowiedz na 5 pytań:

1. Co? — Co dokładnie chcesz robić? (Np. 1 minuta oddychania).
2. Kiedy? — Po czym go wykonasz? (Np. po umyciu zębów).
3. Gdzie? — W jakim miejscu? (Np. jeszcze w łazience).
4. Jak długo? — Maksymalnie ile czasu? (Ustal też dolny próg, np. 1 minuta).
5. Jak świętujesz? — Co robisz po? (Uśmiech, przybicie piątki, poklepanie po plecach, powiedzenie sobie: „dobra robota”).

Wydrukuj. Zawieś. Rób.

Technika WOOP: marzenie z planem działania

Większość ludzi ma cele. Ale niewielu ma konkretne strategie, co zrobić, kiedy pojawi się opór. A pojawi się na pewno. Warto mieć plan na moment kryzysu i spadku motywacji.

Tu właśnie wchodzi technika WOOP — czteroelementowe narzędzie stworzone przez niemiecką psycholożkę Gabriele Oettingen (2014), oparte na ponad 20 latach badań nad skutecznością celów i zmianą zachowania. Stosowałam je przy okazji wprowadzania nowych nawyków. Jest w nim wszystko: konkretny plan, wizualizacja spełnienia, wyobrażenie konkretnych „przeszkadzaczy” na drodze do celu i konkretna strategia na gorsze czasy. Podoba mi się ta technika, bo jest realistyczna, a nie hurraoptymistyczna. Potencjalny problem, gdy jest określony, nazwany i wyrażony, staje się od razu mniejszym zagrożeniem.

WOOP to skrót od:

W — *Wish* (życzenie);

O — *Outcome* (rezultat);

O — *Obstacle* (przeszkoda);

P — *Plan* (plan działania).

Jak stosować WOOP? Krok po kroku

W — *Wish* (życzenie)

Zacznij od realistycznego celu, który naprawdę chcesz osiągnąć. Coś konkretnego, możliwego i ważnego dla Ciebie.

Na przykład: *Chcę codziennie rano medytować przez 5 minut.*

O — *Outcome* (rezultat)

Wyobraź sobie najlepszy możliwy efekt, jeśli to zrobisz. Jak się poczujesz? Co się zmieni? Jak będzie wyglądać Twoje życie i Twoja codzienność?

Będę spokojniejsza, bardziej obecna i mniej reaktywna.

Poczuj emocje tego przyszłego, wymarzonego stanu.

O — *Obstacle* (przeszkoda)

Pomyśl realistycznie: co może Cię powstrzymać? Weź pod uwagę nie świat, tylko siebie — Twoje nawyki, emocje, impulsy. Jakie możesz napotkać trudności? Wyobraź to sobie.

Obudzę się z wewnętrznym napięciem i poczuciem, że medytacja i tak nic nie zmieni. Odruchowo sięgnę po telefon.

P — *Plan* (plan działania)

Zabezpiecz się na możliwe przeszkody. Ustal konkretną strategię tego, co zrobisz, gdy pojawi się przeszkoda. Użyj formuły:

Jeśli X, to zrobię Y.

Jeśli rano sięgnę po telefon, to najpierw ustawię minutnik na 5 minut medytacji — dopiero potem go odblokuję.

Na karteczce samoprzylepnej napisz np. „Badania dowodzą, że 5 minut medytacji obniża stres” lub po prostu: „MEDYTACJA DZIAŁA”. I zaplanuj: jeśli rano poczuje, że to bez sensu i medytacja mi nie pomoże, spojrzę na karteczkę i przeczytam na głos: „Medytacja działa”.

Co mówią badania?

- W badaniach Gabriele Oettingen i Petera Gollwitzera (2010) wykazano, że osoby stosujące technikę WOOP dwukrotnie częściej osiągały swoje cele w porównaniu z tymi, które tylko marzyły i myślały o swoich celach.
- WOOP okazało się skuteczne m.in. w rzucaniu palenia, regularnym ćwiczeniu, nauce, lepszym śnie, budowaniu zdrowych nawyków i redukcji stresu (Oettingen i in., 2005).

WOOP + nawyki = rakietą

Dlaczego warto dodać WOOP do praktyki budowania nawyków?

Bo sam cel to za mało. Nawet najlepsza intencja zgaśnie, jeśli nie wiemy, co zrobić, gdy przyjdzie lenistwo, rozkojarzenie, stres albo lęk.

WOOP to Twój plan awaryjny. To Twoje „co zrobię, kiedy pojawi się kryzys”. Jest jak umowa o współpracy — może niepotrzebny na czas pokoju (wysokiego poziomu motywacji), ale będzie konieczny na czas wojny (ze sobą)...

Nie jesteś maszyną. Nie wszystko pójdzie gładko. Kryzysy są naturalne. Przyjmij od razu, że się pojawiają. Ale zawsze masz wybór. I masz też narzędzia.

ĆWICZENIE: TWÓJ WOOP



Weź notatnik i rozpisz:

1. *Wish*: Jaki nowy nawyk chcesz wprowadzić?
2. *Outcome*: Co dobrego się wydarzy, gdy Ci się uda?
3. *Obstacle*: Jaka wewnętrzna przeszkoda może stanąć Ci na drodze?
4. *Plan*: Co konkretnie zrobisz, kiedy ta przeszkoda się pojawi?

Przykład:

1. *Wish*: „Chcę codziennie po pracy iść na 10-minutowy spacer”.
2. *Outcome*: „Będę mieć więcej świeżości, zredukuję stres, moje ciało mi podziękuje”.
3. *Obstacle*: „Czuję się zbyt zmęczona i wolę usiąść na kanapie, żeby oglądać serial”.
4. *Plan*: „Jeśli poczuję się zmęczona, to założę buty i wyjdę chociaż na 2 minuty — tylko 2. Postawię sobie buty sportowe w gotowości przy drzwiach wejściowych”.



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>



Każdy dzień to kolejna szansa, by zacząć od nowa

Byłam w swoim życiu w miejscu, w którym wszystko wyglądało idealnie — a w środku czułam pustkę. Dopiero gdy zaczęłam słuchać siebie, uczyć się obecności i wdzięczności, odkryłam, że szczęście to nie cel, lecz wybór powtarzany każdego dnia.

Ta książka jest zbiorem doświadczeń i praktyk, które pomogły mi odnaleźć spokój, sens i prawdziwą radość życia. Teraz to także Twój osobisty przewodnik po nawykach, które pomogą Ci odzyskać równowagę, pewność siebie i wewnętrzną siłę. Znajdziesz tu propozycje codziennych rytuałów i ćwiczeń przywracających kontakt z sercem. To praktyczny plan działania — bez presji, bez perfekcjonizmu, z czułością i konsekwencją. Nie potrzebujesz rewolucji — wystarczy jeden mały krok, który dziś wykonasz świadomie. Nie chodzi o to, by być doskonałą. Chodzi o to, by być świadomą.

Zmień sposób, w jaki myślisz, a zmieni się całe Twoje życie.

Zrób pierwszy krok — rusz ku zmianie!



Patron medialny:

olivia

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1156-7



9 788328 911567

cena: 59,90 zł