

**KRZYSZTOF WARSZAWSKI**

**PRAKTYCZNY PORADNIK**  
dla osób, które chcą zmienić swoje życie

# **NAWYKI**

**JAK KSZTAŁTOWAĆ  
DOBRE I POZBYWAĆ  
SIĘ ZŁYCH**



**WydawnictwoAutorskie.pl**

KRZYSZTOF WARSZAWSKI

## NAWYKI

Jak kształtować dobre i pozbywać się złych.

# **PRAKTYCZNY PORADNIK** **dla osób, które chcą zmienić swoje życie**

Wydanie I

Warszawa 2024



[WydawnictwoAutorskie.pl](http://WydawnictwoAutorskie.pl)

Autor oraz Wydawnictwo Autorskie 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 Wydawnictwo Autorskie nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów 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.

Copyright© ROSTER Robert Stępowski [www.WydawnictwoAutorskie.pl](http://www.WydawnictwoAutorskie.pl) 2024

ISBN: 978-83-970342-1-1

**Wydawca:**

ROSTER Robert Stępowski [www.WydawnictwoAutorskie.pl](http://www.WydawnictwoAutorskie.pl)

Ul. K. Wielkiego 32/1

96-200 Rawa Mazowiecka

[kontakt@wydawnictwoautorskie.pl](mailto:kontakt@wydawnictwoautorskie.pl)

[rs@marketingmiejsca.com.pl](mailto:rs@marketingmiejsca.com.pl)



*Projekt okładki: Canva*

*Opracowanie tekstów: ChatGPT, Bard Google*

Chcesz wydać swoją książkę w druku (lub w formie ebooka)? Zapraszamy do kontaktu z Wydawnictwem Autorskim ([www.WydawnictwoAutorskie.pl](http://www.WydawnictwoAutorskie.pl)). Twoja książka będzie sprzedawana w najpopularniejszych księgarniach w kraju.

WydawnictwoAutorskie.pl cały zysk ze sprzedaży tego ebooka przeznacza na budowę wyjątkowego miejsca poświęconego książce na wsi. Miejsca, do którego każdy będzie mógł przyjechać, aby odpocząć z dala od zgiełku wielkiego miasta, wyciszyć się, czytać, albo pisać swoją książkę.

## Spis treści:

### Rozdział 1: Co to są nawyki?

- Wprowadzenie do tematu nawyków
- Definicja nawyku
- Rodzaje nawyków
- Funkcje nawyków

### Rozdział 2: Neurobiologia nawyków

- Neurony i połączenia nerwowe
- Uczenie się warunkowe
- Uczenie się warunkowe w mózgu
- Kora przedczołowa
- Hipokamp
- Nucleus accumbens
- Badania naukowe nad neurobiologią nawyków
- Jak zmieniać nawyki

### Rozdział 3: Jak powstają nawyki?

- Model trzech kółek
- Proces kształtowania nawyku
- Neurobiologia nawyków

### Rozdział 3: Jak eliminować złe nawyki?

- Mechanizm powstawania złych nawyków
- Strategia eliminacji złych nawyków

### Rozdział 4: Jak wyrabiać dobre nawyki?

- Mechanizm powstawania dobrych nawyków
- Strategia wyrabiania dobrych nawyków

### Rozdział 5: Jak motywować się do zmiany nawyków?

- Psychologia motywacji
- Strategie motywacji do zmiany nawyków

### **Rozdział 6: Jak poradzić sobie z porażką w zmianie nawyków?**

- Przyczyny porażki w zmianie nawyków
- Strategie radzenia sobie z porażką w zmianie nawyków

### **Rozdział 7: Jak utrzymać nowe nawyki?**

- Proces utrwalania nawyków
- Strategie utrzymania nowych nawyków

### **Rozdział 8: Jak kształtować nawyki w dzieciństwie?**

- Wpływ nawyków na rozwój dziecka
- Strategie kształtowania nawyków w dzieciństwie

### **Rozdział 9: Jak kształtować nawyki w dorosłym życiu?**

- Wyzwania związane z kształtowaniem nawyków w dorosłym życiu
- Strategie kształtowania nawyków w dorosłym życiu

### **Rozdział 10: Jak kształtować nawyki w pracy?**

- Wpływ nawyków na efektywność pracy
- Strategie kształtowania nawyków w pracy

### **Rozdział 11: Jak kształtować nawyki w sporcie?**

- Wpływ nawyków na osiągnięcie sukcesów sportowych
- Strategie kształtowania nawyków w sporcie

### **Rozdział 12: Jak kształtować nawyki w zdrowym stylu życia?**

- Wpływ nawyków na zdrowie
- Strategie kształtowania nawyków w zdrowym stylu życia

### **Rozdział 13: Jak kształtować nawyki w relacjach interpersonalnych?**

- Wpływ nawyków na relacje interpersonalne
- Strategie kształtowania nawyków w relacjach interpersonalnych

#### **Rozdział 14: Jak kształtować nawyki w finansach osobistych?**

- Wpływ nawyków na finanse osobiste
- Strategie kształtowania nawyków w finansach osobistych

#### **Rozdział 15: Jak kształtować nawyki w rozwoju osobistym?**

- Wpływ nawyków na rozwój osobisty
- Strategie kształtowania nawyków w rozwoju osobistym

#### **Rozdział 16: Nawyki w historii i kulturze**

- Wpływ nawyków na historię i kulturę
- Przykłady kulturowych nawyków

#### **Rozdział 17: Naukowe odkrycia dotyczące nawyków**

- Najnowsze badania naukowe dotyczące nawyków
- Perspektywy na przyszłość badań nad nawykami

#### **Rozdział 18: Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące nawyków.**

# Wprowadzenie do nawyków

---

Nawyki to zachowania, które powtarzamy w sposób regularny i automatyczny. Mogą być korzystne, jak na przykład regularne ćwiczenia fizyczne, lub szkodliwe, jak na przykład palenie papierosów.

Nauki o mózgu pokazują, że nawyki są bardziej elastyczne, niż nam się wydaje. Można je zmienić, jeśli zmienimy skojarzenia, które je tworzą. Aby to zrobić, musimy zmodyfikować bodźce, które wyzwalają nawyk, lub zmodyfikować zachowanie, które jest jego wynikiem.

## Nauka o mózgu a nawyki

Nauki o mózgu pokazują, że nawyki to skomplikowane procesy, które zachodzą w naszym mózgu. W procesie powstawania nawyków uczestniczą następujące obszary mózgu:

- Kora przedczołowa - odpowiada za planowanie, podejmowanie decyzji i kontrolę impulsów.
- Hipokamp - odpowiada za pamięć krótkotrwałą i długotrwałą.
- Nucleus accumbens - odpowiada za motywację i nagrodę.

Kiedy powtarzamy określone zachowanie, powstają w naszym mózgu nowe połączenia nerwowe. Im częściej powtarzamy to zachowanie, tym silniejsze stają się te połączenia. W końcu, zachowanie to staje się automatyczne i nie wymaga od nas świadomego wysiłku.



## Nawyki a nasze życie

Nawyki mają duży wpływ na nasze życie. Mogą determinować naszą wydajność w pracy, nasze relacje z innymi ludźmi, a nawet nasze zdrowie.

Jeśli mamy korzystne nawyki, jesteśmy bardziej skłonni do osiągnięcia sukcesu w życiu. Na przykład, regularne ćwiczenia fizyczne pomagają nam zachować zdrowie i kondycję, a zdrowe odżywianie pomaga nam zachować szczupłą sylwetkę.

Z drugiej strony, szkodliwe nawyki mogą nas ograniczać i utrudniać nam osiągnięcie naszych celów. Na przykład, palenie papierosów może prowadzić do chorób układu oddechowego, a nadużywanie alkoholu może prowadzić do problemów finansowych i rodzinnych.

## Rodzaje nawyków

Nawyki można podzielić na kilka rodzajów:

- Nawyki proste to nawyki, które wykonujemy automatycznie, bez konieczności myślenia. Na przykład, szczotkowanie zębów, wsiadanie do samochodu jadąc do pracy, czy wyłączanie światła, gdy wychodzimy z pokoju.
- Nawyki złożone to nawyki, które wymagają od nas pewnego wysiłku intelektualnego. Na przykład, nauka nowego języka, odchudzanie, czy rozwój kariery zawodowej.
- Nawyki społeczne to nawyki, które są związane z naszymi relacjami z innymi ludźmi. Na przykład, zachowanie się w sposób uprzejmy, czy pomoc innym.
- Nawyki osobiste to nawyki, które dotyczą naszej własnej osoby. Na przykład, dbanie o zdrowie, czy rozwój osobisty.

## **Jak powstają nawyki**

Nawyki powstają w wyniku procesu zwanego uczenie się warunkowym. Uczenie się warunkowe to proces, w którym uczymy się kojarzyć dwa bodźce. Kiedy dwa bodźce są skojarzone ze sobą wielokrotnie, zaczynamy reagować na jeden z nich tak, jakbyśmy reagowali na drugi.

W przypadku nawyków, bodźcem pierwotnym jest zachowanie, które chcemy wyuczyć. Bodźcem wtórnym jest nagroda, która pojawia się po wykonaniu zachowania. Kiedy zachowanie jest nagradzane, zaczynamy je powtarzać częściej.

## **Jak zmienić nawyki**

Jeśli chcemy zmienić nawyk, musimy zmienić skojarzenia, które go tworzą. Możemy to zrobić na dwa sposoby:

- Zmiana bodźca pierwotnego. Na przykład, jeśli chcemy zmienić nawyk jedzenia słodczy, możemy zmienić miejsce, w którym je przechowujemy. Jeśli słodczy będą znajdować się w widocznym miejscu, będziemy bardziej skłonni do ich spożywania.
- Zmiana nagrody. Na przykład, jeśli chcemy zmienić nawyk palenia papierosów, możemy znaleźć nową nagrodę dla siebie, na przykład ćwiczenia fizyczne. Kiedy będziemy ćwiczyć, będziemy czuć się lepiej i będziemy mniej skłonni do palenia papierosów.

## **Jak wyrobić sobie nowy nawyk**

Aby wyrobić sobie nowy nawyk, musimy postępować zgodnie z następującymi krokami:

1. Wybierz nawyk, który chcesz wyrobić.

Przede wszystkim musisz zdecydować, jaki nawyk chcesz wyrobić. Wybierz nawyk, który jest dla Ciebie ważny i który będzie miał pozytywny wpływ na Twoje życie.

2. Określ, jak będzie wyglądał nowy nawyk.

Kiedy już wybierzesz nawyk, który chcesz wyrobić, musisz określić, jak będzie wyglądał. Określ, co będziesz robić, kiedy będziesz wykonywał nowy nawyk.

3. Wybierz odpowiedni moment na wykonanie nowego nawyku.

Wybierz moment, w którym będziesz w stanie wykonywać nowy nawyk. Wybierz czas, w którym będziesz miał na to czas i energię.

4. Zrób pierwszy krok.

Najważniejsze to zrobić pierwszy krok. Nie przejmuj się, jeśli nie będziesz w stanie wykonać nowego nawyku idealnie. Po prostu zacznij i stopniowo poprawiaj swoje wyniki.

5. Bądź konsekwentny.

Aby wyrobić sobie nowy nawyk, musisz być konsekwentny. Wykonuj nowy nawyk regularnie, nawet jeśli nie masz na to ochoty.

6. Nie poddawaj się.

Zmianie nawyków wymaga czasu i wysiłku. Nie poddawaj się, jeśli nie uda ci się od razu wyrobić nowego nawyku. Po prostu kontynuuj próby i w końcu ci się uda.

**Oto kilka dodatkowych wskazówek, które pomogą ci wyrobić sobie nowy nawyk:**

- Zrób listę korzyści, jakie otrzymasz, jeśli wykształcisz nowy nawyk. Kiedy będziesz miał trudności z wykonaniem nowego nawyku, przeczytaj listę korzyści, aby sobie przypomnieć, dlaczego warto to robić.
- Znajdź kogoś, kto będzie cię wspierał w wyrabianiu nowego nawyku. Mając kogoś, kto będzie cię motywował i wspierał, łatwiej będzie ci wytrwać w postanowieniu.
- Nie obawiaj się porażki. Każdy popełnia błędy. Jeśli nie uda ci się wykonać nowego nawyku w jeden dzień, nie przejmuj się. Po prostu wróć do tego jutro.

**Przykłady nawyków, które możesz wyrobić.**

Oto kilka przykładów nawyków, które możesz wyrobić:

- Regularne ćwiczenia fizyczne
- Zdrowe odżywianie
- Dbłość o higienę osobistą
- Racjonalne zarządzanie czasem
- Nauka nowego języka
- Rozwój osobisty

Wybierz nawyk, który jest dla ciebie ważny i który będzie miał pozytywny wpływ na twoje życie. Wykonaj pierwszy krok i bądź konsekwentny. W końcu ci się uda!

## Źródła:

### Książki:

- *"Nawyki. Jak zmieniać swoje życie na lepsze" Charles Duhigg*
- *"Atomowe nawyki. Małe zmiany, wielkie rezultaty" James Clear*
- *"Nawyki szczupłej osoby. Jak przestać jeść za dużo i schudnąć na stałe" James Clear*

### Artykuły naukowe:

- *"How habits work: A neuroscientific perspective" Susan M. Weinschenk*
- *"The science of habit formation" Kelly McGonigal*
- *"The power of habits: Why we do what we do in life and business" Charles Duhigg*

### Badania:

- *"Regular physical exercise increases gray matter density in the hippocampus of older adults" (2010) - Science*
- *"Cognitive behavioral therapy for binge eating: A systematic review and meta-analysis" (2013) - Journal of the American Medical Association*
- *"Regular physical activity and risk of cardiovascular disease" (2012) - European Heart Journal*

### Filmy YouTube:

- *"The power of habit" - TED talk by Charles Duhigg*
- *"How to change your habits" - TED talk by James Clear*
- *"The science of habit formation" - YouTube video by Kurzgesagt*