



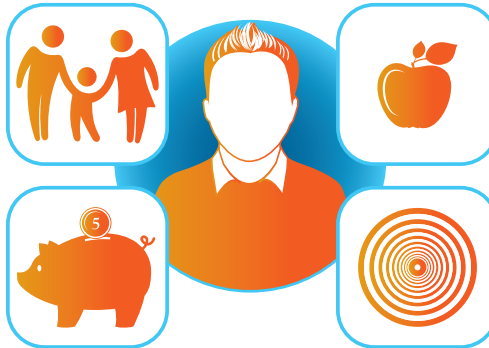
Szacuje się, że ponad 40% naszych codziennych działań to czynności nawykowe. Oznacza to, że wykonujemy je odruchowo, nie zaprzatając sobie nimi głowy. Warto zatem zadbać o to, by wypracować jak najwięcej nawyków korzystnych dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Zmiana nawyków w praktyce

POZNAJ SWOJE MOTYWY



Abyś mógł zmienić nawyki na dobre, powinieneś znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego to jest dla Ciebie ważne. Pytanie to pozwala określić istotne w Twoim życiu wartości, takie jak zdrowie czy rodzina. Powiązanie wartości z dużym celem, który chcesz osiągnąć, podnosi poziom Twojej motywacji. Na przykład: „Chcę wchodzić po schodach bez zadyszki (duży cel), bo odzyskanie kondycji fizycznej jest dla mnie ważne (wartość)”.



ZACZNIJ OD CZEGOŚ MAŁEGO



By pobudzić swoją motywację, zacznij od czegoś naprawdę prostego. Zapytaj siebie, jaki jest najmniejszy krok, który możesz zrobić, aby na przykład zdrowiej się odżywiać, więcej się ruszać itp. Pomyśl o takim działaniu, które wyda Ci się wręcz śmiesznie małe, i zacznij właśnie od niego.

POLICZ, ILE CIĘ TO KOSZTUJE



Każdy zły nawyk niesie ze sobą koszty. Czasem są to koszty emocjonalne, jak na przykład poczucie winy czy wyrzuty sumienia. Bywa jednak, że są to również koszty finansowe. Policz, ile w skali miesiąca i roku kosztuje Cię na przykład palenie papierosów albo jedzenie słodczy. Zastanów się nad tym, w co innego, z korzyścią dla swojego zdrowia, możesz zainwestować pieniądze, które zyskasz, zmieniając ten zły nawyk. W widocznym miejscu w domu możesz postawić specjalny słoik, do którego będziesz wrzucać zaoszczędzone w ten sposób pieniądze.

WYZNACZ CEL MINIMUM



Cel minimum powinien być tak mały, żeby nie sposób było znaleźć wymówkę, która powstrzyma Cię od działania. Na przykład: „Każdego dnia zrobię jeden przysiad”. Możesz stopniowo podnosić sobie poprzeczkę i wyznaczać kolejne, pośrednie cele. Na przykład: „W tym tygodniu codziennie będę robić jeden przysiad. W kolejnym tygodniu zwiększę tę liczbę do pięciu przysiadów”. Podnosząc poprzeczkę, cel minimum zostaw na początkowym poziomie. Wtedy będziesz mieć gwarancję, że bez względu na okoliczności każdego dnia zrobisz coś, co przybliży Cię do osiągnięcia Twojego dużego celu.

STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA



Zmiana nawyków przebiegnie skuteczniej, jeśli zawnazas przygotujesz sobie plan działania. Ważne jest, aby był on dopasowany zarówno do Twoich potrzeb, jak i możliwości. W planie działania uwzględnij m.in. swój duży cel, kolejne kroki do wykonania, zasady, których chcesz się trzymać itp. Gotowy plan działania zapisz, na przykład w formie notatki lub rysunku. Ranga planu wzrośnie jeszcze bardziej, gdy opatrzysz go podpisem. Zadbaj o to, by plan był umieszczony w widocznym dla Ciebie miejscu.



ŚWIĘTUJ MAŁE SUKCESY



Osiągnięcie dużego celu to zawsze powód do dumy. Jest nim jednak także każdy kolejny mały krok, który stawiamy na drodze do niego. Doceniaj zatem nie tylko efekty, ale również podjęty wysiłek. Nie zawsze masz bowiem wpływ na to, czy Twoje działanie przyniesie określony rezultat. Możesz na przykład trzymać się planu diety i wykonywać ćwiczenia (działanie), a spadek wagi (oczekiwany rezultat) nie nastąpi lub będzie bardzo powolny. Stwórz własną listę pomysłów na małe nagrody za małe sukcesy lub małe etapy. Stosuj nagrody naprzemiennie, żeby Ci się nie znudziły.

STOSUJ WSKAZÓWKI



Gdy zaczynasz zmieniać nawyki, często dopiero uczysz się nowego sposobu działania. W pierwszych tygodniach może Ci być trudno pamiętać o tym, by się pilnować i działać w nowy sposób – na przykład by zamiast kanapki zrobić sobie na śniadanie owsiankę. Aby wesprzeć swoją pamięć, możesz na przykład ustawić sobie przypomnienie w telefonie lub przykleić karteczkę w widocznym miejscu.

SPRAWDZAJ POSTĘPY



Monitorowanie postępów pozwala Ci wiedzieć dokładnie, w którym punkcie drogi do dużego celu jesteś. Dzięki temu wiesz także, jak daleka droga jeszcze przed Tobą. Daje Ci to również szansę na szybką reakcję oraz wprowadzanie niezbędnych zmian w swoim planie działania. Jeśli masz kalendarz ścienny, możesz monitorować swoje postępy, na przykład zaznaczając X w każdym dniu, w którym udało Ci się zrealizować cel minimum itp.

ZADBAJ O WSPARCIE



Znajdź kogoś, kto ma podobny cel, by móc działać wspólnie. Na przykład możecie wspólnie chodzić na siłownię plenerową czy wymieniać się przepisami na zdrowe przekąski. Poproś kogoś ważnego dla Ciebie, by od czasu do czasu dzwonił do Ciebie i pytał, jak Ci idzie.

PODNOŚ SIĘ PO NIEPOWODZENIACH



Potraktuj zmianę nawyków jak eksperyment. Jeśli sprawy nie pójdą po Twojej myśli, podejdź do tego na chłodno. Wyciągnij wnioski, zmodyfikuj swój plan zmiany i spróbuj jeszcze raz – tym razem mądrzej.

Pamiętaj, że...

Zmiana nawyków wymaga czasu i wytrwałości. Nie każdemu uda się zmienić nawyki w 21 czy 30 dni. Jest to jednak inwestycja, która zwróci się w postaci lepszego samopoczucia i zdrowia. Dlatego nie czekaj do następnego poniedziałku lub do przełomu kolejnego roku. Wejdz do gry, bo piłka jest po Twojej stronie.