

29 cest k úspěšnému osvojení návyku

Jsmo tím, co opakovaně děláme. Dokonalost tedy není čin, ale návyk. ~ Aristoteles

Náš každodenní život je často řadou návyků odehrávajících se během dne, které máme pevně vžité neustálým opakováním.

Ale ačkoliv se to někdy může zdát náročné, návyk lze změnit.

Sám jsem živým příkladem: po malých, takřka nepatrných krůčcích, jsem si osvojil dlouhý seznam návyků. Skončil jsem s kouřením, přestal impulsivně utrácet, zbavil se dluhů, začal jsem běhat, vstávat brzy, jíst zdravěji, stal jsem se skromným, zjednodušil svůj život, jsem organizovanější, soustředěnější a produktivnější, zaběhl jsem tři maratóny a pár triatlonů, založil několik úspěšných blogů,... myslím, že to pro obrázek stačí.

Změnit návyky je možné.

Ačkoliv jsem psal o změně návyků mnohokrát, dnes jsem se rozhodl shrnout ty nejlepší metody v jediném článku určeném především těm, kteří o návycích zatím mnoho neslyšeli nebo si to chtějí připomenout.

Dělejte to jednoduše

Změna návyků není tak komplikovaná, jak se může zdát. Pokud vám tipy níže přijdou příliš vyčerpávající, je zde jen pár věcí, které opravdu potřebujete vědět. Všechno další je jen doplňkem, který vám pomůže proměnit návyk v realitu.

Tři jednoduché kroky ke změně návyku:

1. Sepište si svůj plán.
2. Rozpoznejte své spouštěče a návyky nahraďte jinými.
3. Soustřeďte se na nahrazení návyků pokaždé, když se spouštěč objeví, zhruba po 30 dnů.

To je vše. Více o každém z těchto kroků, a nejen to, se dozvíte dále v článku.

Komplexní tahák pro změnu návyků

Následuje výběr tipů, které vám pomohou ke změně návyku. Nenechte se jimi rozhodit — vždy pamatujte na základní tři kroky popsané výše. Zbytek jsou jen různé cesty, které vám můžou k změně dopomoci.

1. **Věnujte se v jeden čas jen jednomu návyku.** To je extrémně důležité. Změna návyku je obtížná, dokonce i když je jen jedna. Budete-li se v jeden okamžik snažit o změnu více návyků, předurčujete svoji snahu k selhání. Dělejte to jednoduše, dovolu si plně se na změnu soustředit a zvyšte tak svoji šanci na úspěch. To je mimochodem důvod, proč novoroční předsevzetí zpravidla selhávají - lidé se snaží najednou změnit víc než jednu věc.
2. **Začněte pomalu.** Méně je lépe, protože změna návyků je obtížná a pokoušet se o příliš mnoho je receptem k selhání. Chcete cvičit? Dělejte to nejprve jen 5-10 minut.
3. **Věnujte se změně 30 dní.** Z mé zkušenosti zabere osvojení nového návyku v případě, že jste soustředění a důslední, zhruba 30 dní. Je to přibližné číslo, které se liší člověk od člověka, návyk od návyku. Často se můžete dočíst o magických '21 dnech' ke změně návyku,

ale je to jen blud bez jakýchkoliv důkazů. Vážně — zkuste si najít vědecký důkaz. Poslední vědecké studie ukazují, že lepším číslem se jeví 66 dní. Avšak 30 dní je dobré číslo na to s návykem skutečně začít. Výzva pro vás: držte se návyku po dobu 30 dní a o své zkušenosti se denně dělte s ostatními.

4. Napište si to. Jen tak si říct, že svůj návyk změníte, není dostatečný závazek. Vážně bude lepší, když si sednete a napíšete si to na papír. Napište si, co chcete v následujícím měsíci změnit.

5. Udělejte si plán. Když už jsme u toho psaní, sepište si také plán. Ten vás ujistí, že jste skutečně připravení. Plán by měl zahrnovat vaše důvody (motivaci) ke změně, možné překážky, spouštěče návyku, lidi, kteří vás budou podporovat a další způsoby, které vás dovedou k úspěchu. O všech těchto bodech se více dozvíte níže.

6. Poznejte svou motivaci a ujistěte se, že je dostatečně silná. Napište o tom, co vás motivuje, do svého plánu. Měli byste mít opravdu jasno, proč se o změnu pokoušíte, a tyto důvody musíte mít neustále v hlavě. Pokud to děláte jen tak pro zábavu, tak ačkoliv i to může být dobrý motivátor, obvykle není dostatečně silný. Potřebujeme něco silnějšího. Já jsem například přestal kouřit pro svou ženu a děti. Slíbil jsem jim to. Věděl jsem, že když nepřestanu kouřit, tak nejen, že o mně mohou dříve přijít, ale zvyšovalo to pravděpodobnost, že se i z nich stanou kuřáci (má žena byla také kuřák a skončila společně se mnou).

7. Nezačínajte hned. Ve svém plánu si zvolte den, kdy začnete. Třeba týden či dva po tom, co sepišete svůj plán. Když začnete okamžitě, nedodáte svému plánu takovou vážnost, jakou si zaslouží. Naopak, stanovíte-li si svůj 'První den', dodá to tomuto dni na významu. O svém 'Prvním dni' řekněte každému ve svém okolí. Umístěte si připomínku na zeď nebo plochu vašeho počítače. Udělejte z něho Velký den. Vybudujete si tak očekávání a vzrušení a pomůže vám to lépe se připravit.

8. Sepište si všechny překážky. Pokud jste se pokoušeli změnit návyk již dříve a selhali jste, zpětně se na tyto selhání podívejte a zjistěte, co za vaším neúspěchem stálo. Sepište si každou překážku, na kterou jste narazili a také ty, na které pravděpodobně narazíte. Pak si napište plán, jak je překonat. Klíčové je sepsat si plán dřív, než se překážka objeví — poté jste připraveni.

9. Rozpoznejte spouštěče návyku. Jaké situace spouští váš aktuální (negativní) návyk? Pro kuřáky to může být například ranní procházka, šálek kávy, pití alkoholu, náročné schůzky, setkání s přáteli, řízení, atd. Většina návyků má spouštěčů hned několik. Všechny je identifikujte a zapište si je do svého plánu.

10. Pro každý z rozpoznaných spouštěčů si zvolte pozitivní návyk, kterým ten původní nahradíte. Co budete dělat ráno po probuzení místo toho, abyste si dali cigaretu? Co budete dělat, když jste stresovaní? Když si vyrazíte s přáteli? Použít můžete například cvičení, meditaci, vědomé dýchání, organizaci úkolů, uklízení a další.

“Zvyk je zvyk, člověk ho nemůže vyhodit jen tak z okna v podlaží, ale musí s ním sejít schody krůček po krůčku.” ~ Mark Twain

11. Připravte si podpůrný systém. Kdo vás přiměje pokračovat, když budete mít nutkání skončit? Zapište si tyto lidi do svého plánu. Skvělým nástrojem pro podobné účely

mohou být také online diskuzní skupiny — já využil při odvykání kouření odvykací fórum a skutečně mi pomohlo. Nepodceňujte význam podpory druhých, je skutečně důležitá.

12. Požádejte o pomoc. Požádejte svou rodinu, přátele a spolupracovníky, aby vás podpořili. Poproste je o pomoc a řekněte jim, jak důležité to pro vás je. Najděte si ve svém okolí skupiny se stejným cílem, využijte online skupin, které se zaměřují na změnu návyku. Když máte opravdu silné nutkání to vzdát, obraťte se na svoji podpůrnou síť.

13. Buďte na pozoru před zrádnými myšlenkami. Sami se sebou, ve své hlavě, mluvíme skoro pořád — ale většinou si nedáváme na tyto myšlenky dostatečný pozor. Začněte jim naslouchat. Tyto myšlenky jsou schopny vykojet jakoukoliv změnu návyku, jakýkoliv cíl. Často bývají negativní: “To nemůžu dokázat. Je to příliš složité.” Proč sám sobě tohle dělám? Je tomu opravdu třeba? Nejsem na to dost silný. Nemám dostatek disciplíny. Kašlu na to.” Je důležité vědět, že tyto myšlenky přijdou.

14. Zůstaňte pozitivní. Negativní myšlenky přijdou, o tom nepochybuji — důležité je uvědomit si, že je máte, a vytlačit je ze své hlavy. Zadupejte je do země! Pak je nahraďte myšlenkou pozitivní: “Dokážu to! Když to dokázal Leo, dokážu to i já!”

15. Mějte strategii k poražení nutkání. Nutkání budou přicházet — jsou nevyhnutelná a jsou silná. Ale jsou také dočasná a dají se překonat. Nutkání trvají většinou jen minutu či dvě a přicházejí v různě silných vlnách. Jediné, co potřebujete, je svézt se po této vlně a nechat nutkání odeznít. Zde je několik strategií jak odolat nutkání: vědomě dýchejte, masírujte se, dejte si ovoce, projděte se, cvičte, vypijte sklenici vody, zavolejte kamarádovi, který vás podpoří, napište na podpůrné fórum.

16. Připravte se na sabotéry. Vždycky zde budou lidé, kteří zůstanou negativní a budou se snažit, abyste zůstali u starých návyků. Buďte na ně připraveni. Nebojte se přímé konfrontace: nepotřebujete je k tomu, aby vaši snahu sabotovali, potřebujete jejich podporu a pokud vás nebudou podporovat, potom s nimi nemusíte trávit čas.

17. Mluvte sami k sobě. Buďte svoji vlastní roztleskávačkou, povzbudivě k sobě hovořte, opakujte si svou mantru (viz níže) a nebojte se, že budete před ostatními vypadat jako blázen. Uvidí se, kdo je blázen, až získáte nový návyk a oni budou stále líní, neschopní flákači.

18. Mějte mantru. Když jsem přestával kouřit, moje mantra zněla: “Už ani šluk” (Nedodržel jsem to tak úplně, ale fungovalo to - více o tom řeknu níže). Když jsem chtěl přestat docházet do zaměstnání, má mantra byla: “Osvobod’ se.”. Je to zkratka způsob, jak sám sobě připomenout, o co se snažíte.

19. Používejte vizualizaci. Je to mocná zbraň. Živý obraz ve vaší hlavě úspěšně změní váš návyk. Představujte si, jak se věnujete novému návyku, kdykoliv se objeví spouštěč, jak překonáváte nutkání, a jaké to bude, až si návyk osvojíte. Zní to možná spiritualisticky, ale skutečně to funguje.

20. Stanovte si pravidelné odměny. Možná je vnímáte jako jakési úplatky, ale ve skutečnosti jsou jenom pozitivní vazbou. Zabudujte je do svého plánu spolu s milníky, kterých chcete dosáhnout.

21. **Vnímejte jen jedno nutkání.** Často slyšíme, abychom brali jeden den za druhým — což je dobrá rada — ale ve skutečnosti jde v konkrétní okamžik jen o jediné nutkání. Tak ho prostě překonejte.

22. **Žádné výjimky.** Zdá se to kruté, ale je to nutnost: jestliže se snažíte zlomit vazbu mezi špatným návykem a jeho spouštěčem, a nahradit ho návykem novým, musíte být opravdu důslední. Nemůžete to dělat jen občas, protože pak se zde nevytvoří žádná vazba, případně to bude trvat skutečně dlouho. Takže minimálně 30 dní (a ještě lépe 60) si nedovolte žádnou výjimku. Pokaždé, když se objeví spouštěč, musíte se věnovat novému návyku namísto starého. Bez výjimek, jinak se vrátíte zpět na začátek. Pokud vám to nefunguje, upravte svůj postup, poučte se ze svých chyb, naplánujte si cestu k úspěchu a zkuste to znovu (čtete poslední tip).

23. **Buďte odpočatí.** Únava nás přibližuje k selhání. Dostatečně odpočívejte, abyste měli sílu překonat nutkání.

24. **Pijte hodně vody.** Stejně jako předchozí tip nás i dehydratace přibližuje k selhání. Dodržujte pitný režim!

25. **Svůj závazek si často připomínejte.** Připomínejte si jej každou hodinu, na začátku i konci dne. Pročítejte si svůj vlastní plán. Oslavujte své úspěchy. Připravte se na překážky a nutkání.

26. **Vytvořte si odpovědnost vůči veřejnosti.** Pište o tom na blog, na fórum, posílejte přátelům email o svých denních pokrocích, vyvěste to ve své kanceláři, pište sloupek do místních novin (já to tak udělal, když jsem běžel první maratón). Uděláte-li to veřejným — nejen závazek, ale také váš postup — nebudete chtít selhat.

27. **Navrhněte to tak, že selhat bude příliš těžké.** Nastavte situaci tak, aby bylo těžší skončit než pokračovat: zvyšte pozitivní zpětnou vazbu vázanou k osvojovanému návyku a zároveň zvyšte také negativní zpětnou vazbu, pokud se návyku nevěnujete.

28. **Vyvarujte se situací, při kterých se váš starý návyk objevoval.** A to alespoň po dobu, než si budete s překonáním zlovyku trochu jistější. Pokud obvykle pijete, když si vyrazíte s přáteli, zvažte s nimi nějakou dobu nechodit. Pokud si obvykle chodíte s kolegy zakouřit před budovu, přestaňte tam s nimi chodit. Toto platí pro jakýkoliv zlovyk — ať už jíte nezdravě nebo užíváte drogy, ačkoliv to může být pro někoho, kdo se snaží návyk změnit, obtížné, vždy existují situace, kterým je lepší se vyhnout. Mějte na paměti také to, že když se k těmto situacím vrátíte, stará nutkání se znovu objeví — a vy byste na ně měli být připraveni.

29. **Pokud selžete, zamyslete se, co jste udělali špatně, připravte si lepší plán a zkuste to znovu.** Nedovolte neúspěchu a pocitům viny, aby vás zastavily. Jsou to jen překážky, které můžete překonat. Popravdě řečeno, pokud se poučíte z každého neúspěchu, stanou se z nich krůčky k úspěchu. Změňte svůj postup. Zbavte se pocitu viny. Poučte se. Vytvořte si lepší plán. A skočte znovu do sedla.

Vaše hodnota pro svět je obvykle stanovena tím, co zbude, odečteme-li vaše špatné návyky od těch dobrých. ~ Benjamin Franklin

Do češtiny přeložil Pavel Říha. Anglický originál publikoval Leo Babauta na zenhabits.net.