Ako si vytvoriť nový zvyk

23.10.2017 Fit po 50

Všetci sa chceme v niečom zlepšiť.

Byť viac produktívni, naučiť sa zdravo jesť, pravidelne cvičiť či tráviť viac času vonku na čerstvom vzduchu, s rodinou.

Podľa výskumníkov na univerzite Duke sa uvádza, že viac než 40 % našich každodenných činností nie sú vlastne naše rozhodnutia ale len zvyky.

Zvyk je naučené rozhodnutie.

Pochopiť ako vytvárať nové zvyky a ako fungujú naše terajšie je dôležité pre dosiahnutie pokroku v našom zdraví, šťastí a v živote celkovo.

Zvyky - nevedomé a neviditeľné rozhodnutia, ktoré nás denne obklopujú.

Nemusíte sa dlho rozhodovať či si umyť zuby, alebo akým spôsobom si zaviazať šnúrky na topánkach.

Robíte to zo zvyku.

Slučka zvyku

V práci si dávate zo zvyku ku káve čokoládovú tyčinku.

K tejto aktivite nás vedie celý rad spúšťačov.

Pocit únavy, opakované zívanie, rozhovor s kolegom alebo vstanie od stola.

Slučka zvyku začína práve spúšťačom ktorý vedie k rutinnej podvedomej akcii a nasleduje odmena.

Odmena pomáha mozgu rozhodnúť sa, či stojí za to si danú slučku zvyku zapamätať a v budúcnosti znovu použiť.

Keď sa vytvorí zvyk, mozog sa prestane podieľať na rozhodovaní.

Takto fungujú naše terajšie, zaužívané zvyky.

Niektoré potrebné k životu, niektoré nám neprospievajú a niektoré vyslovene škodia.

Zbaviť sa zvykov ktoré nám škodia nás v živote výrazne posunie.

Inokedy musíme začať s vytváraním nových zvykov, ak chceme zmenu k lepšiemu.

Neviem čo je ťažšie, ale dnes vám chcem ponúknuť **4 overené tipy** na vytvorenie nového zvyku.

1. Jasný cieľ

Spresnenie toho „čo“ presne chcem dosiahnuť.

Všeobecné ciele typu „do jari schudnem, alebo po novom roku začnem cvičiť“ sú len zbožné želanie, nie cieľ.

Jasným cieľom namiesto toho je: zorganizujem si denný režim tak, že v pondelok, stredu a piatok budem od 17, 00 cvičiť.

Od zajtra, vždy, bez výhovoriek.

2. Začnite malými zmenami

Vyberte si nový zvyk, dostatočne ľahký, na ktorý nepotrebujete extra motiváciu.

Začnite nepatrným množstvom.

Miesto hodiny v posilňovni, začnite tým že denne urobíte tri kľuky a tri drepy.

Po čase sa pristihnete ako pridávate a drepov je zrazu 30.

3. Buďte trpezliví a konzistentní.

Zvoľte si tempo ktoré môžete udržať.

Naučiť sa byť trpezliví je možno najdôležitejšou zručnosťou všetkých.

Ak ste konzistentní a trpezliví, môžete dosiahnuť neuveriteľný pokrok.

Nové návyky by vám mali ísť zľahka, hlavne v začiatkoch.

Ak budete pravidelne pokračovať a pomaly zvyšovať náročnosť, budete rásť.

Trpezlivosť je všetko.

4. Ak skĺznete, rýchlo sa vráťte späť

Všetci robíme chyby.

Aj vysoko trénovaní a motivovaní ľudia občas skĺznu.

Čo najskôr sa však vrátia späť. Preto sú úspešní.

Skúsenosti naznačujú, že jednorazové vynechanie vášho zvyku nemá merateľný vplyv na dlhodobý pokrok.

Zamyslite sa, prečo ste svoj zvyk vynechali a ako sa vyhnúť budúcemu zlyhaniu a vyriešte to!

Nesnažte sa byť dokonalí, buďte vytrvalí.

Cesta k vytúženému cieľu býva občas tŕnistá a hrboľatá.

Prekonanie prekážok nás robí silnejších než sme boli kedykoľvek predtým.

Opustite svoju komfortnú zónu a začnite robiť veci inak – **staňte sa výnimoční.**

> **„Sme tým, čo robíme opakovane. Výnimočnosť teda nie je čin, ale zvyk.“ Aristoteles**

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi.

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.