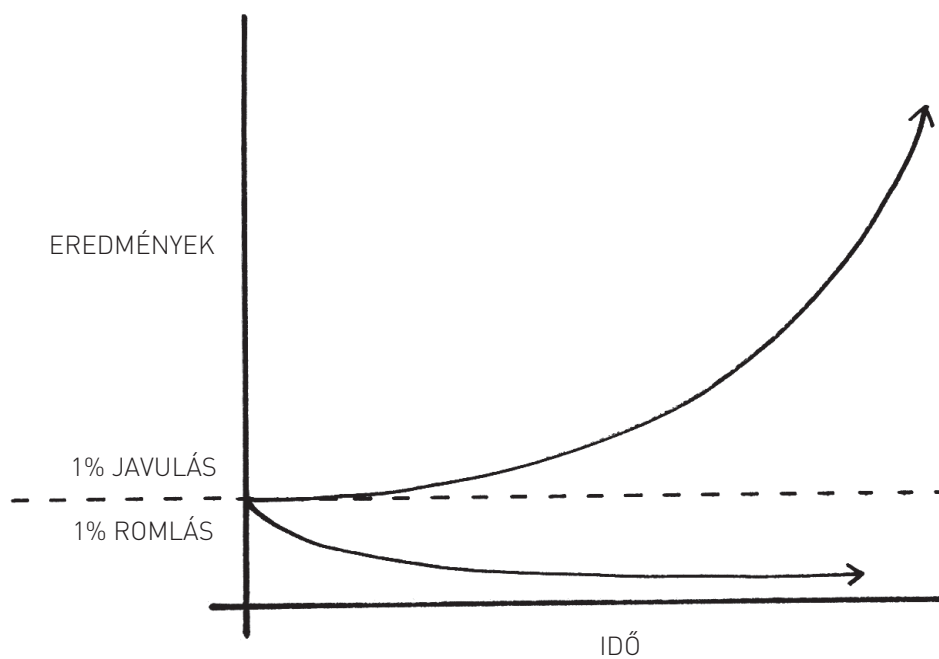


### 1%-KAL JOBBAN MINDENNAP

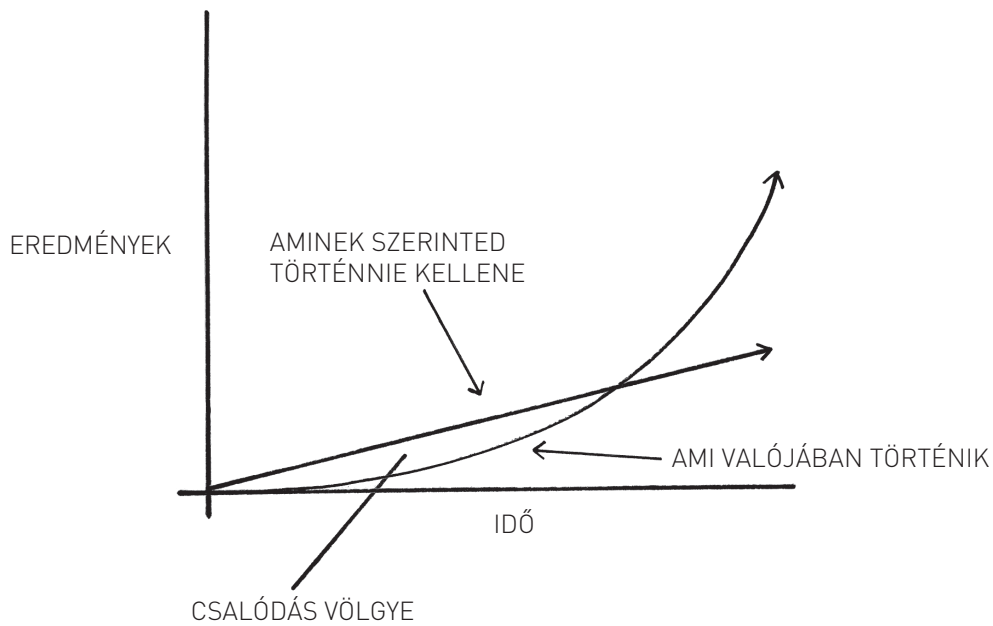
1% romlás egy éven át mindennap.  $0,99^{365} = 00,03$

1% javulás egy éven át mindennap.  $1,01^{365} = 37,78$



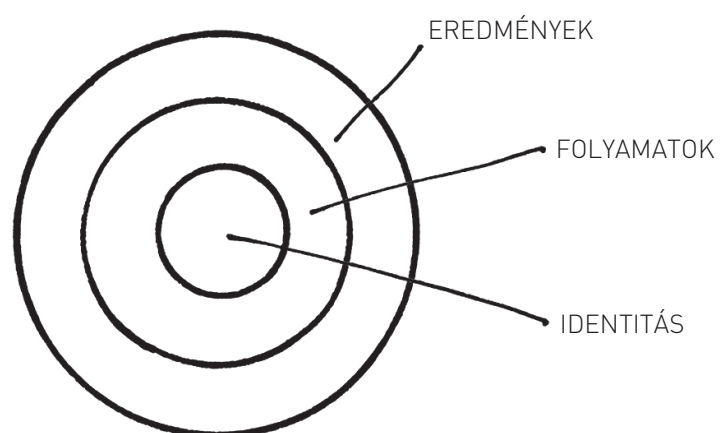
1. ÁBRA: A kis szokások hatása idővel összeadódik. Ha például mindennap csak 1 százalékot javulsz, egy év elteltével közel harminchétszeres eredményeket érhetsz el.

## A SZUNNYADÓ LEHETŐSÉG FENNSÍKJA



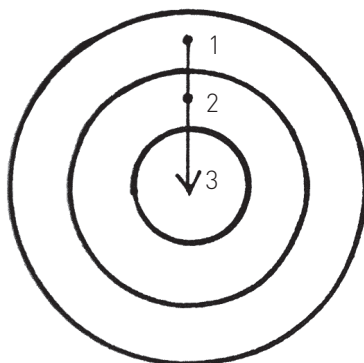
2. ÁBRA: Gyakran lineáris haladásra számítunk, de legalábbis azt reméljük, hogy gyorsan bekövetkezik. A valóságban azonban az erőfeszítéseink eredménye sokszor késlekedik. Akár hónapokba vagy évekbe is telhet rájönnünk az addig végzett munkánk valódi értékére. Ez juttathat el a Csalódás völgyébe, ahol elcsüggedünk, miután heteken vagy hónapokon át dolgoztunk keményen minden észrevehető eredmény nélkül. Ez a munka azonban nem veszett kárba. Egyszerűen csak elraktározódott. Előzetes erőfeszítéseink teljes értékét csak sokkal később fedezhetjük fel.<sup>19</sup>

### A VISELKEDÉSVÁLTOZÁS HÁROM RÉTEGE

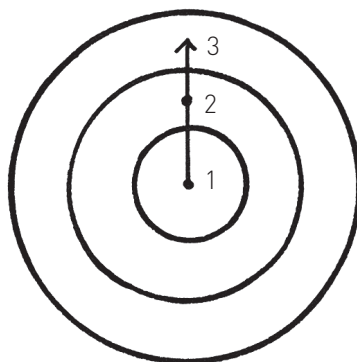


3. ÁBRA: A viselkedésváltozásnak három rétege van: az eredményeid változása, a folyamataid változása és az identitásod változása.

## EREDMÉNYEN ALAPULÓ SZOKÁSOK



## IDENTITÁSON ALAPULÓ SZOKÁSOK

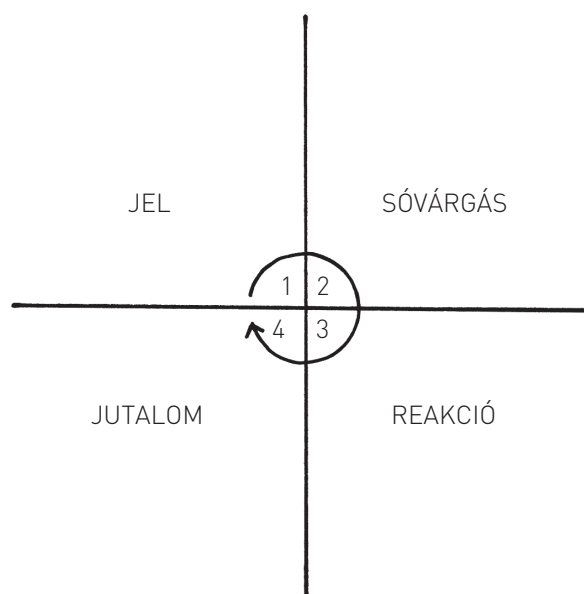


4. ÁBRA: Az eredményen alapuló szokásoknál arra összpontosítasz, amit el akarsz élni. Az identitáson alapuló szokások esetében pedig arra, akivé válni szeretnél.



5. ÁBRA: Minden szokás négy lépésen keresztül alakul ki, adott sorrendben: jel, sóvárgás, reakció és jutalom.

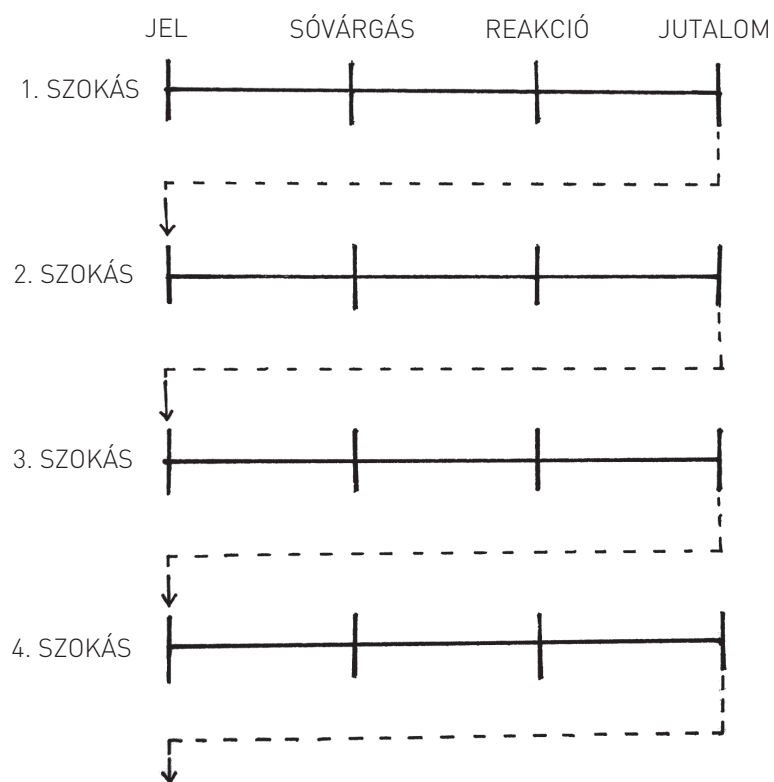
## SZOKÁSHUROK



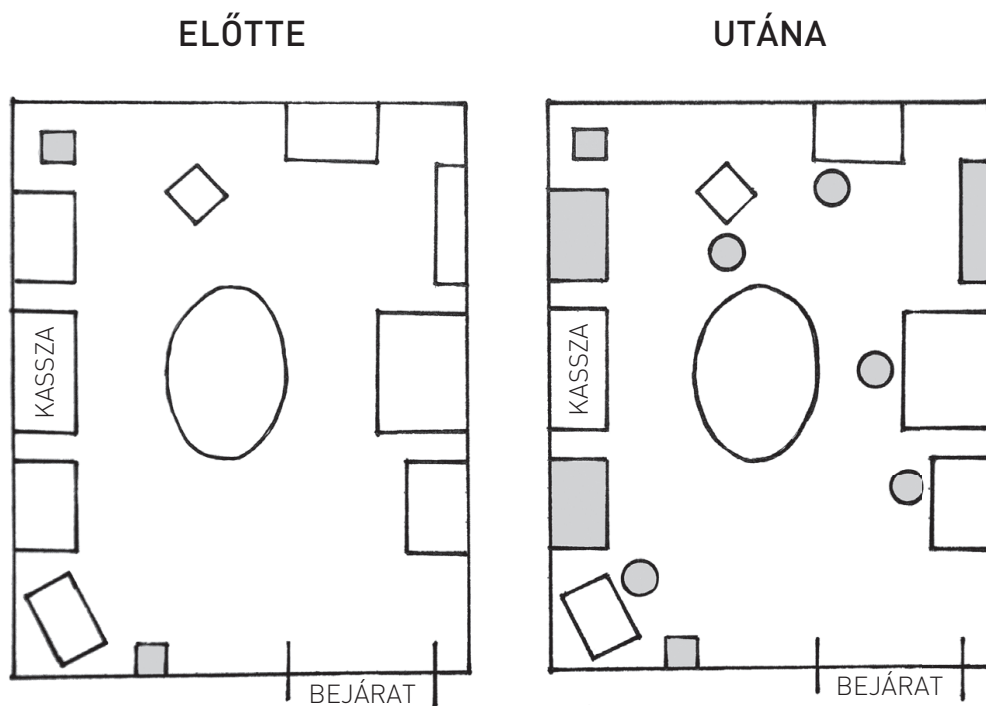
6. ÁBRA: A szokások négy állomása visszacsatolási hurokként írható le a legjobban. Végtelen körforgást formáznak, amely az élet minden pillanatában mozgásban van. Ez a „szokáshurok” folyamatosan figyel a környezetet, megjósolja, mi fog történni, különböző reakciókat próbálgat, és tanul az eredményekből.\*

\* Charles Duhigg és Nir Eyal külön elismerést érdemel a fenti ábra létrejöttéért. A szokáshurok ezen ábrázolása Duhigg *A szokás hatalma* című könyvének nyelvezetét és Eyal *Hooked* című munkájának designját ötvözi.

## SZOKÁSHALMOZÁS



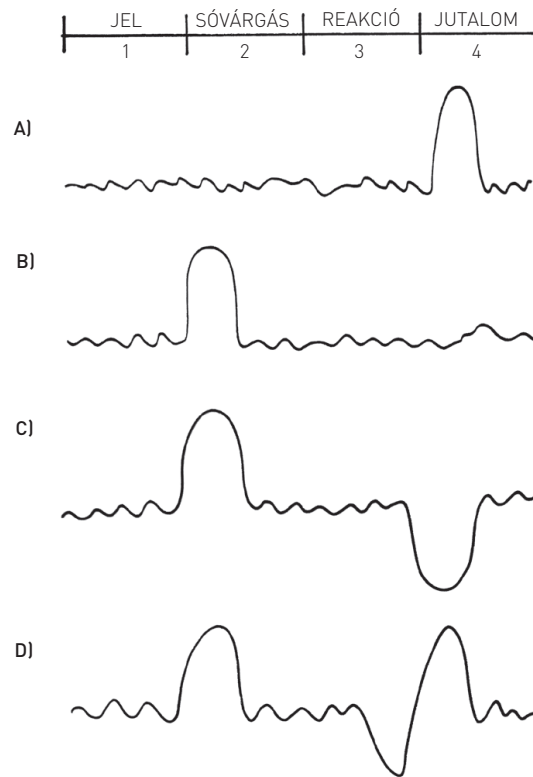
7. ÁBRA: A szokáshalmozás azzal növeli a valószínűségét, hogy kitartasz az új szokás mellett, hogy egy régi viselkedés tetejébe halmozza az újat. Ezt a folyamatot ismételve számos szokást összeköthetsz úgy, hogy a lánc minden egyes tagja a következő kiváltó jele.



8. ÁBRA: A képen az étterem látható az átrendezés előtt (balra) és után (jobbra). Mindkét alaprajzon az árnyékolt síkidomok jelölik azokat a helyeket, ahol palackozott vízhez lehetett jutni. Mivel a környezetben megnövekedett a víz mennyisége, a viselkedés természetesen, további motiváló tényezők nélkül alakult át.

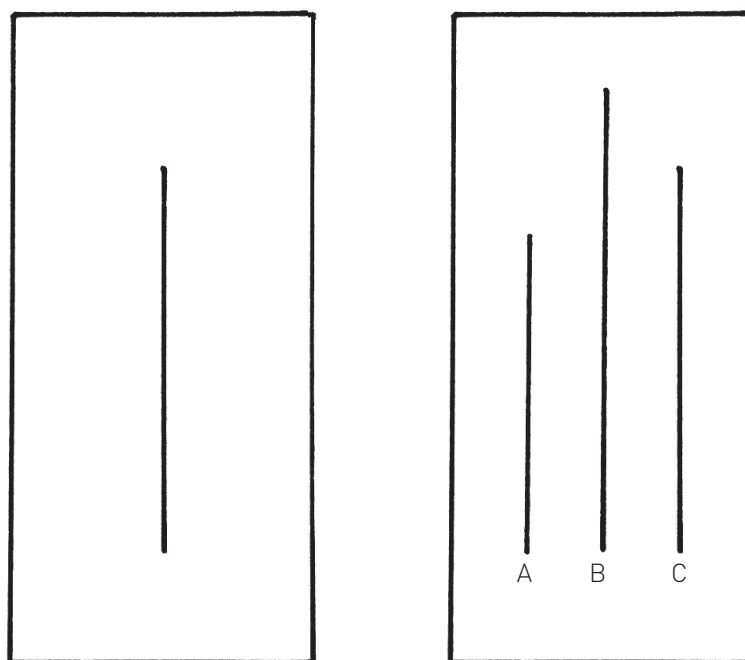


## A DOPAMINSZINT HIRTELEN MEGEMELKEDÉSE

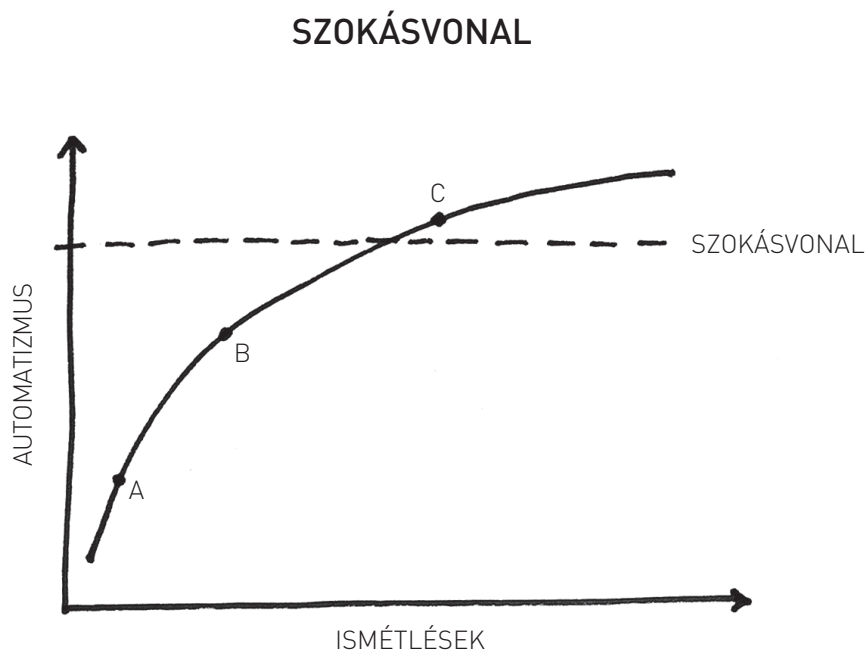


9. ÁBRA: Mielőtt megtanulunk egy szokást (A), dopamin szabadul fel, amikor első alkalommal megtapasztaljuk a jutalmat. A legközelebbi alkalommal (B) már az *előtt* megemelkedik a dopamin szintje, hogy cselekednénk, közvetlenül a jel felismerése után. Ez a kiugrás a cselekvésre irányuló vágy és sóvárgás érzéséhez vezet a jel láttán. Amint a szokást megtanultuk, a dopaminszint nem emelkedik meg a jutalmat megtapasztalva, mert már számítunk rá. Ha azonban a jelet meglátva a jutalomra számítunk, de nem kapjuk meg, a dopaminszint a csalódás miatt lezuhan (C). A dopaminreakció érzékenysége világosan megmutatkozik, amikor a jutalmat késleltetve kapjuk meg (D). Először a jel észlelésére megemelkedik a dopaminszint, ahogy kialakul a sóvárgás. Majd, mivel reagáltunk, de a jutalom nem jön olyan gyorsan, mint vártuk, a dopamin szintje csökkenni kezd. Végül, amikor a jutalom – kicsit később, mint reméltük – megérkezik, a dopaminszint újra megugrik. Mintha az agy azt mondaná: „Látod? Tudtam, hogy igazam van. Legközelebb ne felejtse el újra megismételni ezt!”

## IDOMULÁS A TÁRSAS NORMÁKHOZ

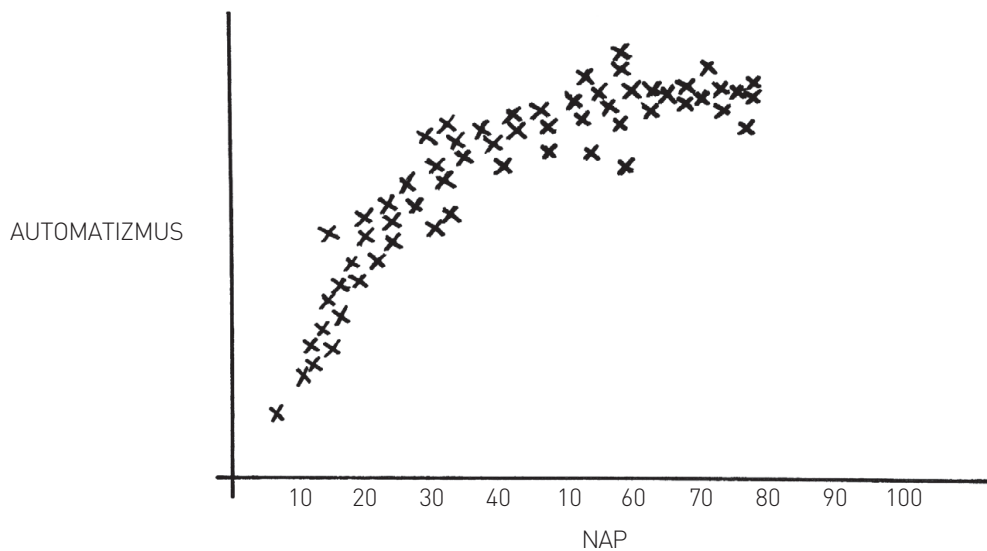


10. ÁBRA: Az ábrán két olyan kártya látható, amelyeket Solomon Asch használt a híres társas konformitási kísérleteiben. Az első kártyán (bal oldal) látható vonal hossza nyilvánvalóan a C vonaléval egyezik meg, amikor azonban a színészek azt állították, hogy a kettő nem ugyanolyan hosszú, az alanyok gyakran meggondolták magukat, és a tömeg mellé álltak ahelyett, hogy a saját szemüknek hittek volna.



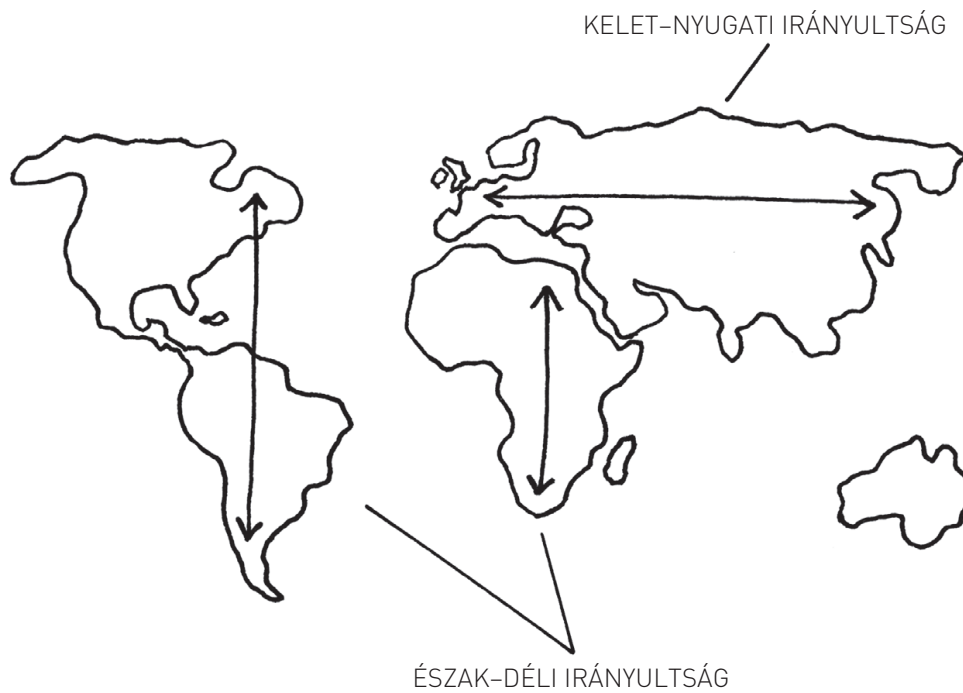
11. ÁBRA: Kezdetben (A pont) a szokás gyakorlása rengeteg erőfeszítést és koncentrációt kíván. Néhány ismétlés után (B pont) könnyebb lesz, de még mindig igényel valamennyi tudatos figyelmet. Elegendő gyakorlással (C pont) a szokás már inkább automatikus, mint tudatos. Ezen a küszöbön – a szokásvonalon – túl végezhető el egy adott viselkedésminta többé-kevésbé gondolkodás nélkül. Kialakult az új szokás.

## NAPI 10 PERC GYALOGLÁS

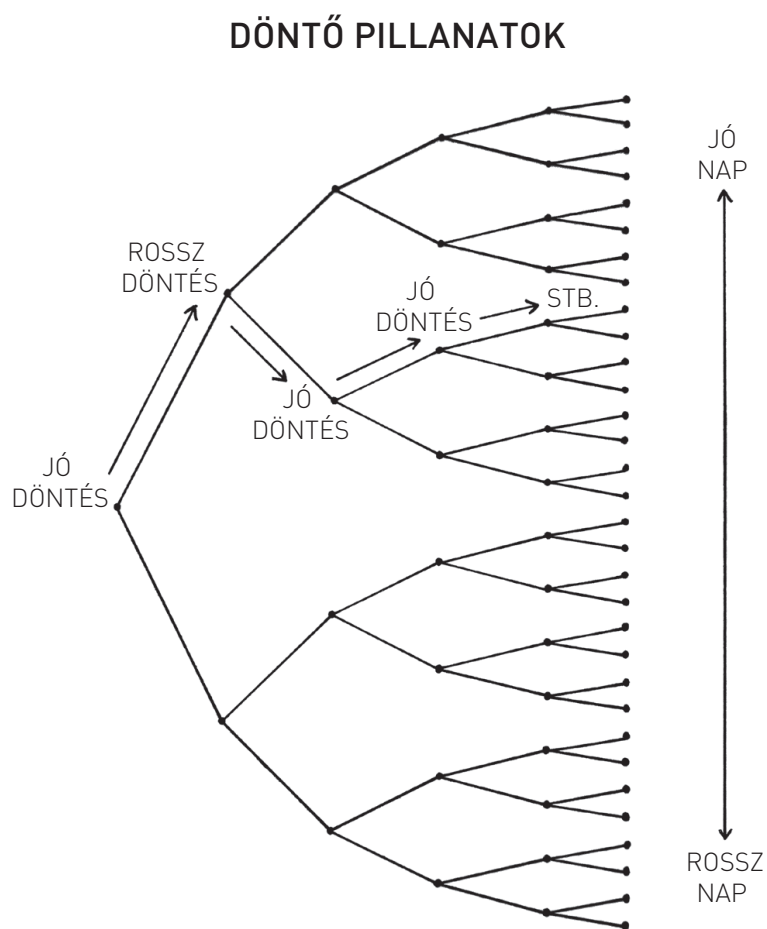


12. ÁBRA: A grafikon egy olyan embert ábrázol, aki kialakította azt a szokást, hogy mindennap tíz percet gyalogol reggeli után. Figyeld meg, hogy ahogyan nő az ismétlések száma, úgy nő az automatizmus szintje is, amíg a viselkedés a lehető legkönnyebb és automatikus lesz.

## AZ EMBERI VISELKEDÉS ALAKJA

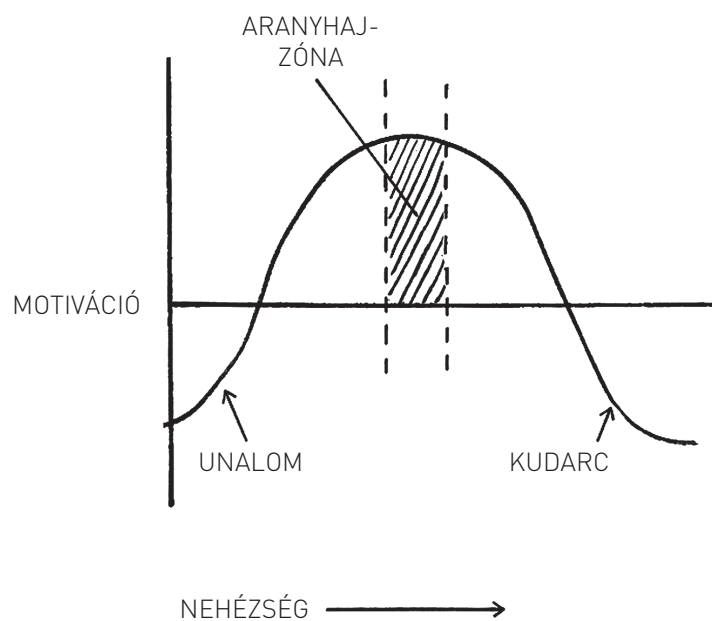


13. ÁBRA: Európa és Ázsia fő tengelye kelet-nyugati irányú. Az amerikai földrész és Afrika fő tengelye észak-déli irányú. Ez több éghajlati váltakozást eredményez az amerikai földrész teljes hosszában, mint Európán és Ázsián keresztül. Ennek eredményeképpen a mezőgazdaság Európában és Ázsiában közel kétszer olyan gyorsan terjedt el, mint máshol. A gazdák viselkedését – még évszázadok vagy akár évezredek viszonylatában is – szabályozták a környezeti viszonyok jelentette nehézségek.



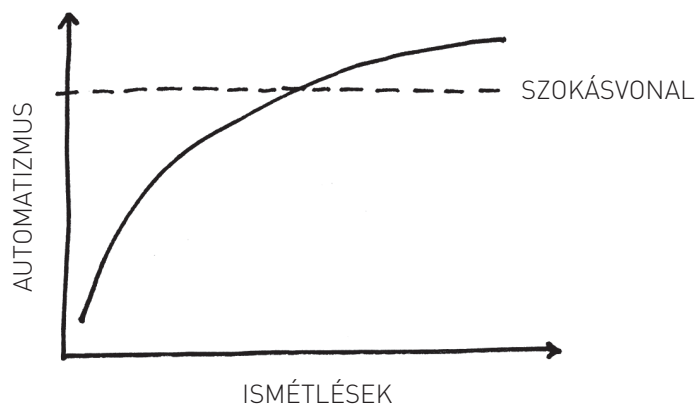
14. ÁBRA: Egy jó és egy rossz nap között az a különbség, hogy a rossz napokon kevés produktív és egészséges döntést hozunk a döntő pillanatokban. Mind-egyik egy-egy villás elágazás, és a döntések a nap során egymásra épülve végül nagyon eltérő eredményekhez vezetnek.

## AZ ARANYHAJ-SZABÁLY

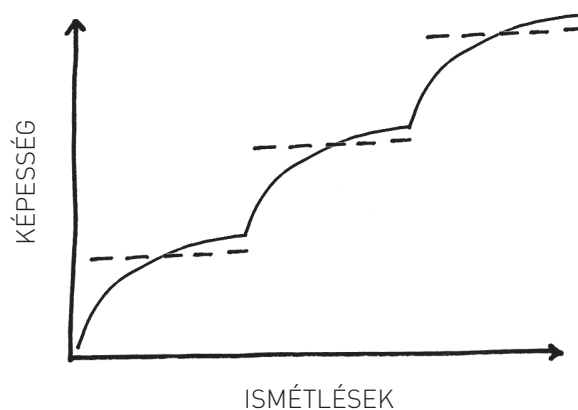


15. ÁBRA: Akkor maximális a motivációd, amikor egy éppen kezelhető nehézségű kihívással találkozol. A pszichológiai kutatásban ezt Yerkes–Dodson-törvényként ismerik, amely az optimális izgalmi szintet az unalom és a szorongás felezőpontjaként írja le.

### EGY SZOKÁS MESTERI ELSAJÁTÍTÁSA



### EGY TERÜLET MESTERI ELSAJÁTÍTÁSA



16. ÁBRA: A mesteri elsajátítás folyamatához az kell, hogy fokozatosan, szintenként egymásra rétegezd a fejlődést úgy, hogy minden szokás az utolsóra épül, amíg el nem érsz egy új teljesítményszintre, ahol aztán már magasabb szintű készségeket sajátítasz el.