

Kérdések és válaszok a szokásokkal kapcsolatban

Gyakori kérdések és a válaszok fellelhetősége.

Az 1. törvény	
Hogyan alakíthatok ki új rutint?	5. fejezet
Honnan tudom, hogy egy szokás jó vagy rossz?	1., 4. és 15. fejezet
Hogyan ismerhetem fel és kerülhetem el a rossz szokások kiváltó okait?	7., 10. és 14. fejezet
Hogyan alakíthatok ki olyan környezetet, amelyik jó szokásokra sarkall?	6. és 12. fejezet
Igaz, hogy a rossz szokásokat soha nem lehet igazán „megszüntetni”?	7., 10. és 14. fejezet
Hogyan fejleszthetem az önuralmamot?	6., 7. és 12. fejezet
A 2. törvény	
Mi van, ha egy szokás unalmassá válik? Hogyan tarthatok ki mellette?	8., 9., 14. és 19. fejezet
Hogyan maradhatok motivált, amikor a szokásaim ellentétesek a társas környezetem életvitelével?	9. fejezet
A 3. törvény	
Tudom, hogy azt kellene tennem, mégsem teszem. Miért nem tudok belevágni?	13. fejezet
Tudom, hogy nem kellene azt tennem, de nem tudok leállni. Hogyan maradhatok fegyelmezett?	14. fejezet
Meddig tart egy új szokás kialakítása?	3. és 11. fejezet
Hogyan könnyíthetem meg a változásokat a lehető legjobban?	12. fejezet
Mennyire lehet kicsi egy változás úgy, hogy még hasznos maradjon?	1. és 2. fejezet
A 4. törvény	
Ha csak egy új szokásra van időm, melyiket válasszam?	18. fejezet
Hogyan maradhatok motivált, ha nem látok azonnali eredményeket?	1., 16. és 19. fejezet
Hogyan számoltathatom el saját magamat?	17. fejezet
Melyek a legjobb stratégiák egy szokás újrakezdéséhez, és hogy visszatereljem magam a helyes útra?	16. fejezet
Te hogyan követed nyomon a szokásaidat?	16. fejezet

Az 1. törvény

HOGYAN ALAKÍTHATOK KI ÚJ RUTINT?

Új szokásokat sokféleképpen ki lehet alakítani, az egyik stratégia azonban, amit az elsők között ajánlanék, az úgynevezett „szokáshalmazás” technikája. A módszert B. J. Fogg népszerűsítette „apró szokások receptje” néven, és a saját programja részeként tanítja. Az elképzelés lényege az, hogy az új szokást egy már meglévő szokásod tetejébe kell „halmaznod”. Ez azt jelenti, hogy a jelenlegi viselkedésed lesz az új viselkedésed kiváltó jele.

A szokáshalmazás képlete a következő:

„Miután [MEGLÉVŐ SZOKÁS], [ÚJ SZOKÁS]-ni fogok.”

Például: „Miután felveszem a futócipőmet, fel fogom tölteni a kulacsomat.” Egyszerű szabálysoportok kiépítésével könnyebben eszedbe fog jutni, hogy mikor kell az új szokásodat gyakorolnod.

– További példákat a szokáshalmazásra az 5. fejezetben találhatsz

HONNAN TUDOM, HOGY EGY SZOKÁS JÓ VAGY ROSSZ?

A szokások önmagukban tulajdonképpen nem „jó” vagy „rosszak”. Talán jobb is lenne „hatékonyak” vagy „kevésbé hatékonyak” nevezni őket. Ha egy szokás hatékonyan megoldja a problémádat, akkor annak megismétlésére jó okod van. Minden szokás – még a rossz is – téged szolgál valamilyen módon, hiszen ezért ismétled meg. A körömrágás például enyhítheti a stresszt vagy a szorongást.

Az emberek azonban még mindig a „jó szokás” és „rossz szokás” címkéket használják. Szerintem van egy igen egyszerű módja a megkülönböztetésüknek. Hogy egy konkrét szokás jó vagy rossz, az általában az adott viselkedésminta hosszú távú előnyeitől vagy következményeitől függ. Általában elmondhatjuk, hogy a jó szokások hosszú távon nettó pozitív eredményt hoznak. A rossz szokások nettó eredménye negatív.

Lehet, hogy ha rágyújtasz, az most csökkenti a stresszt (így szolgál téged), hosszú távon azonban nem egészséges viselkedésminta. Rövid távon hatékony lehet, idővel azonban

általában károsnak bizonyul. Minél hosszabb távon tudod vizsgálni a dolgot, annál könnyebben meg tudod különböztetni a jó szokásokat a rosszaktól.

– A szokások hosszú távú következményeiről még többet megtudhatsz az 1., 4. és 15. fejezetből

HOGYAN ISMERHETEM FEL ÉS KERÜLHETEM EL A ROSSZ SZOKÁSOK KIVÁLTÓ OKAIT?

A legpraktikusabban úgy lehet megszüntetni egy rossz szokást, ha csökkentjük a kiváltó ingereivel való találkozást. Ha például a telefonod könnyen el tudja terelni a figyelmedet, és emiatt nem tudsz dolgozni, kapcsold ki az értesítéseket, vagy akár hagyd a készüléket néhány órára egy másik szobában, és meglátod, hogy azonnal megugrik a produktitásod. Ha megszünteted a figyelemelterelő jeleket és a nem hatékony viselkedésmintákat, a rossz szokások gyakran maguktól visszahúzódnak.

Ahhoz persze, hogy megszüntethesd a rossz szokások gyakorlására biztató jeleket, előbb fel kell ismerned őket. Ehhez jó megoldás lehet, ha a zsebedben tartasz egy kisméretű jegyzetkönyvet, vagy nyitasz a telefonodon egy új jegyzetet. Amikor azon kapod magad, hogy belemerülsz egy-egy rossz szokásodba, jegyezd fel a következő öt dolgot:

1. Kivel vagyok?
2. Mit csinálok éppen?
3. Hol vagyok?
4. Mikor történik?
5. Milyen érzelmek vezérlik a cselekedeteimet?

Ha ezt egy-két hétig folytatod, megfigyelhetsz bizonyos, a szokást megelőző mintákat. Általában ugyanott vagy ugyanazokkal vagy? Jellemzően ugyanabban a napszakban történik? Általában egy bizonyos módon érzel, mielőtt az adott szokást gyakorlod?

Amint eléggé átlátod, hogy mi váltja ki a rossz viselkedésmintát, azt is kitalálhatod, hogy hogyan szüntesd meg vagy kerüld el a kiváltó ingereket. Ez a gyakorlat a viselkedésváltozás 1. törvényének a fordítottja. Ahelyett, hogy nyilvánvalóvá tennéd, láthatatlanná is teheted.

Gyakran meglepődöm, milyen hatékonyak lehetnek az ilyen egyszerű változtatások. Húzz ki egyetlen jelet az egyenletből, és sokszor az egész szokás elhalványul.

– Még többet megtudhatsz a rossz szokások megszüntetéséről a 7., 10. és 14. fejezetből

HOGYAN ALAKÍTHATOK KI OLYAN KÖRNYEZETET, AMELYIK JÓ SZOKÁSOKRA SARKALL?

A fizikai környezet azon tényezők közé tartozik, amelyeket a szokások és a viselkedésminták változásaival kapcsolatban a leginkább elhanyagolnak. A szokásaidat gyakran olyasmiről indítja be, ami a mostani környezetben nyilvánvaló vagy rendelkezésre áll. Ha például kimegyek a konyhába, és ott van a pulton egy tányér süti, én bekapok egyet (vagy tízet) akkor is, ha nem vagyok éhes. Gyakran egyszerűen azért vágyunk a dolgokra, mert ott vannak az orrunk előtt. Menj csak végig bármilyen főúton. Nem meglepő, hogy annyi gyorsételt eszünk, hiszen folyton beléjük botlunk. Nehéz ellenállni annak, ami körülvesz és eláraszt.

Szerencsére nem kell, hogy a környezeted áldozata légy. Lehetsz a tervezője is. Szeretnél többet gyakorolni a gitáron? Tartsd a gitárod a nappali közepén. Többet akarsz olvasni? Tegyél egy könyvet a párnádra reggelente, amikor beágyazol. Minden este olvass néhány oldalt elalvás előtt.

Ha azt akarod, hogy egy szokás nagy szerepet játsszon az életedben, a jelnek is nagy szerepet kell játszania a környezetedben. Ha kiváltó jeleket szórsz szét a környezetedben, növeled az esélyeid annak, hogy egész nap többet gondolsz az adott szokásra. Könnyen és természetesen lehet jó döntést hozni, ha a jó szokásokat beindító jelek az orrod előtt vannak.

Ne hagyatkozz az akaraterőre és az önuralomra. Sokkal könnyebb úgy megtartani a jó szokásokat, ha jobb választásokkal bátyázod körbe magad. A jó szokásokat beindító jeleket tedd nyilvánvalóvá.

– Még többet megtudhatsz a környezettervezésről a 6. és 12. fejezetből

IGAZ, HOGY A ROSSZ SZOKÁSOKAT SOHA NEM LEHET IGAZÁN „MEGSZÜNTETNI”?

Nagyjából. Egy szokást fel lehet függeszteni, de elfelejteni nemigen. Amint a mentális pályái bevésődtek az agyadba, szinte lehetetlen teljesen eltüntetni – még akkor is, ha jó ideig használatlanok.

Ez nem azért van, mert a rossz szokást nem lehet kiverni a fejedből. Gyakorlatilag elérheted, hogy az agyadat újrakondicionálva kitörölsz egy régi viselkedésmintát (és ezzel hatékonyan megszünteted a rossz szokást). Képzeld el például, hogy a legközelebbi tízezer alkalommal, amikor megpróbálsz beleharapni egy fánkba, fájdalmas áramütés ér. Valószínűleg elég gyorsan megtanulnád utálni a fánkot. Ez többé már nem lenne kielégítő (a 4. törvény fordítottja), és nem lenne okod megismételni a jövőben.

A gyakorlatban azonban nagyon nehéz véglegesen „törölni” egy rossz szokást az agyad-ból. Az a legjobb megközelítés, ha a viselkedésváltozás négy törvényét bevetve láthatatlanná, taszítóvá, nehezzé és nem kielégítővé teszed a nemkívánatos szokásaidat.

– *Még többet megtudhatsz a rossz szokások megszüntetéséről a 7., 10. és 14. fejezetből*

HOGYAN FEJLESZTHETEM AZ ÖNURALMAMAT?

Az önkontroll nem hosszú, hanem rövid távú stratégia.

Egyszer vagy kétszer ellenállhatsz a kísértésnek, az azonban nem valószínű, hogy minden alkalommal be tudod vetni az akaraterődöt a vágyaid legyőzésére. Ahelyett, hogy valahányszor helyesen akarsz cselekedni, újabb és újabb adag akaraterőt kell összeszedned, sokkal jobb lenne a környezeted optimalizálására fordítanod az energiádat.

– *Az önuralmat feleslegessé tevő környezet kialakításával a 6., 7. és 12. fejezet foglalkozik*

A 2. törvény

MI VAN, HA EGY SZOKÁS UNALMASSÁ VÁLIK? HOGYAN TARTHATOK KI MELLETTE?

Sokféleképpen elősegítheted az új szokások megragadását, és a legfontosabb módszereket be is mutatom a könyvben. Itt most csak az egyikről lesz szó: a kísértéskötegelésről.

A kísértéskötegelés a Premack-elv néven ismert pszichológiai elmélet egyik alkalmazási módja. Az elv, amely David Premack professzor munkássága után kapta a nevét, kimondja, hogy „a valószínűbb viselkedési elemek erősítik a kevésbé valószínűket”.

Más szóval, ha van valami, amit máris meg akarsz tenni, és összekötöd azzal a szokással, amelyre szükséged van, növeled annak a valószínűségét, hogy ki is fogsz tartani mellette. Másképpen megfogalmazva: nagyobb valószínűséggel fogsz vonzónak találni egy viselkedést, ha ugyanakkor az egyik kedvenc foglalatosságodat is űzheted.

Lehet, hogy szereted megismerni a legfrissebb celebpletykákat, ugyanakkor vissza kell nyerned az alakodat. A kísértéskötegelés módszerével kikötheted, hogy csak az edzőteremben olvashatsz pletykalapokat, és nézhetsz valóságshow-kat. Ez az egyszerű szabály lehetővé teszi, hogy a pletykalapok böngészésének kísértését összekösd azzal a szokással, hogy eljársz az edzőterembe. És sokkal nagyobb valószínűséggel teszed, amit kell, ha ez azt jelenti, hogy közben olyasmit is csinálhatsz, amit igazán akarsz.

–A jó szokások megőrzéséről további ötleteket olvashatsz a 8., 9., 14. és 19. fejezetben

HOGYAN MARADHATOK MOTIVÁLT, AMIKOR A SZOKÁSAIM ELLENTÉTESEK A TÁRSAS KÖRNYEZETEM ÉLETVITELÉVEL?

Amint azt a 9. fejezetben láttuk, a társadalmi normák erősen kihatnak a mindennapi viselkedésünkre. Ha olyan társadalmi helyzetben találsz magad, ahol a kívánatos szokásaid ellenétekesek a csoport életvitelével, nehéz lesz kitartanod mellettük, mert a gyakorlásuk taszítónak tűnik (a 2. törvény fordítottja).

Az a legjobb megoldás, ha olyan kultúrához csatlakozol, ahol (1) a kívánt viselkedés a normál, és (2) máris van valami közös benned és a csoportban.

Ha erre nincs lehetőség, a viselkedésváltozás három további törvényét kell kiaknáznod. Ha egy szokást nyilvánvalóvá, könnyűvé és kielégítővé tudsz tenni, akkor meg is tudod tartani – még akkor is, ha az ellentétes a társadalmi normákkal.

–A szokásokkal és a társadalmi normákkal kapcsolatban lásd a 9. fejezetet

A 3. törvény

TUDOM, HOGY AZT KELLENE TENNEM, MÉGSEM TESZEM. MIÉRT NEM TUDOK BELEVÁGNI?

Ha tudod, hogy kicsiben kellene kezdened, még akkor is könnyű túl nagy léptekkel indulni. Amikor az emberek ki akarnak alakítani egy új szokást, például hogy hetente elmennek futni, azt hiszik, hogy megkönnyítik azzal, ha például azt mondják, hogy „csak 15 percet futok”. A valóságban ez még mindig túl nagy lépés. Az igazán apró viselkedésminta az lenne, hogy például „felveszem a futócipőmet”. Vagy „megtöltöm a vizespalackomat”.

Az a jó megközelítés, ha megkeresed azt a legapróbb viselkedési elemet, amelyik elindít a helyes irányba. Ennek a hajlamnak az általam ismert leghatásosabb ellenszere a kétperces szabály, miszerint ha új szokást akarsz elkezdni, az ne tartson két percnél tovább.

A lényeg az, hogy kezdetben a lehető leginkább megkönnyítsd a szokást. Nem szabad, hogy az új szokást megpróbáltatásnak érezd. A szokást követő tettek lehet, hogy kihívást jelentenek, az első két percnél azonban könnyűnek kell lennie.

– További példákat találsz a kétperces szabály alkalmazására a 13. fejezetben

TUDOM, HOGY NEM KELLENE AZT TENNEM, DE NEM TUDOK LEÁLLNI. HOGYAN MARADHATOK FEGYELMEZETT?

Amikor azon kapod magad, hogy újra és újra visszaesel egy nemkívánatos szokás gyakorlásába, az egyik leghatékonyabb stratégia, amit bevethetsz ez ellen, az elköteleződési eszköz kialakítása. Az elköteleződési eszköz olyan döntés, amelyet a jelenben meghozva kontrollálod a jövőbeli tetteidet. Ezzel a módszerrel kordában tarthatod a jövőbeli viselkedésedet, megragadhatod a jó szokásokat, és távol tarthatod magad a rosszaktól.

Ha például nem szeretnél sokáig aludni, egy kora reggeli találkozó megszervezése olyan elköteleződési eszköz lehet, amelyik rákényszerít, hogy kikelj az ágyból. Hirtelen ára lesz annak, ha ágyban maradsz. A nemkívánatos viselkedés fájdalmasabbá és kevésbé kielégítővé válik (a 4. törvény fordítottja).

Sokféleképpen hozhatsz létre elköteleződési eszközt. A túlevéshez azzal, ha egyadagos csomagolásban, nem hatalmas kiserelésben veszed az ételt. A kaszinókban és az online pókeroldalakon önként kérheted, hogy vegyenek fel a kitiltottak listájára, hogy megelőzd a későbbi kicsapongásokat.

Az elköteleződési eszközök azért hasznosak, mert segítenek kihasználni a saját jó szándékodat, mielőtt a kísértés áldozatául esnél.

– Az elköteleződési eszközökkel és alkalmazásukkal kapcsolatban további példákat találsz a 14. fejezetben

MEDDIG TART EGY ÚJ SZOKÁS KIALAKÍTÁSA?

Ez az egyik leggyakrabban nekem szegezett kérdés, ezért azonnal meg is válaszolom. A kutatások szerint egy szokás kialakulásához átlagosan két-három hónap kell. (Egy konkrét kutatás számításai szerint az új szokások kialakulásának átlagos ideje 66 nap. Ez persze csak egy tanulmány, és ebben a konkrét tanulmányban az időtartam nagymértékben függött az adott szokástól – három héttől nyolc hónapig voltak eredmények.)

Mindenesetre ez az egész „mennyi idő kell?” kérdés csak elhomályosítja a lényegét. Az embereknek inkább azt kellene kérdezniük, hogy hány ismétlés kell egy új szokás kialakulásához. Azaz hányszor kell elismételni ahhoz, hogy a szokás automatikussá váljon?

A szokásformálódással kapcsolatban az idő múlásának semmiféle mágikus ereje nincs. Teljesen mindegy, hogy huszonegy vagy harminc vagy háromszáz nap telt el. Ami számít, az az, hogy milyen gyakorisággal végzed az adott viselkedést. Megtehetsz valamit havonta kétszer vagy kétszázszor. A gyakoriság az, ami számít.

A lényeg az, hogy az új szokás kialakítása nem egy elérendő célvonal, hanem egy elsajátítandó életstílus. Nincs konkrétan meghatározott célvonal, ahol hopp!, egyszerre kialakult egy új szokás. Ha azt akarod, hogy a szokásod tartós legyen, hosszú távon kell az életed részévé tenned.

– Még többet megtudhatsz a szokásformálásról a 3. és 11. fejezetből

HOGYAN KÖNNYÍTHETEM MEG A VÁLTOZÁSOKAT A LEHETŐ LEGJOBBAN?

A szokások megkönnyítése annyira fontos, hogy ezt neveztem el a viselkedésváltozás 3. törvényének. Sokféleképpen megkönnyíthetsz egy szokást, de az egyik leghasznosabb stratégia a súrlódási pontok megkeresése, majd megszüntetése.

Ha például edzeni akarsz munka előtt, de az edzőterem miatt húszperces kitérőt kell tenned, kisebb valószínűséggel fogod meglépni. Túl erős a súrlódás. Ezzel szemben, ha az edzőterem rajta van az útvonaladon, sokkal könnyebben beiktathatod a testmozgást.

Ennek a gondolatnak a fordítottját is kiaknázhatsz. Ha egy adott e-mail-alkalmazást minden egyes használat után törölsz a telefonodról, kisebb eséllyel nézegeted az e-mailjeidet nap közben. Elég macerás letölteni az alkalmazást csak azért, hogy egyszerűen rápillanthass – túl nagy a súrlódás –, így csak akkor töltöd le és jelentkezel be, amikor valóban használnod kell.

A fő gondolat az, hogy olyan környezetet hozz létre, ahol a lehető legkönnyebb helyesen cselekedni, és a lehető legnehezebb azt tenni, ami nem visz előre.

– A jó szokásokkal társított súrlódáscsökkentésről többet megtudhatsz a 12. fejezetből

MENNYIRE LEHET KICSI EGY VÁLTOZÁS ÚGY, HOGY MÉG HASZNOS MARADJON?

A kis szokásokat könnyen elhessegetjük, mondván, hogy nem érdemes foglalkozni velük. Pedig az az igazság, hogy a kis szokások megerősítik azt az identitást, amelyet építeni szeretnél. Ha öt napon át sorozatban elmész edzeni – még ha csak 2-2 percre is –, erre az új identitásra adod le a voksodat. A szavazatok számának növekedésével az új identitásod melletti bizonyítékok is halmozódnak.

Ha egy kis szokás megerősíti a kívánatos identitásodat, akkor annak van értelme. Ha pedig van értelme, akkor az igenis számít.

– Az 1. és 2. fejezetben még többet olvashatsz arról, hogy a kis szokások hogyan adódnak össze és formálják az identitásodat

A 4. törvény

HA CSAK EGY ÚJ SZOKÁSRA VAN IDŐM, MELYIKET VÁLASSZAM?

Ez nagyon fontos kérdés. A megfelelő szokás kiválasztása akár főszerepet is kaphat annak a meghatározásában, hogy sikeres leszel-e vagy sem. Válaszd a megfelelő szokást (valami nyilvánvaló, vonzó, könnyű és kielégítő dolgot), és a haladás egyszerű lesz. Válassz rosszul, és a haladás szinte ellehetetlenül.

Ha kezdetben egyetlen szokásra akarsz fókuszálni, azt javaslom, hogy azt válaszd, amelyik az életed egyéb területeire is begyűrűzik. A szokás hatalma szerzője, Charles Duhigg „kulcsszokásoknak” nevezte el ezeket. Az én kulcsszokásom például a testedzés. Amikor edzeni megyek, nemcsak a mozgás közvetlen áldásos hatásait élvezem, hanem általában jobban is alszom, tovább tudok koncentrálni, és egészségesebben étkezem – még akkor is, ha nem figyelek oda tudatosan ezekre a dolgokra. A testmozgás az egyik olyan szokásom, ami az életem többi részét is rendbe hozza.

A „legjobb” szokás felkutatása természetesen személyfüggő. Ennek részben az az oka, hogy az embereknek gyakran különböznek a céljaik, és hogy a megfelelő szokás a személyiség és a beállítottságod függvénye. Az ember nagyon izmos lehet, ha úgy edz, mint egy testépítő, de ha te a sziklamászást, a kerékpározást vagy az evezést kedveled jobban, akkor a saját érdeklődésed köré szervezd a testedzési szokásaidat. Azt a szokást válaszd, amelyik a leginkább megfelel neked, ne a legnépszerűbbet.

–A megfelelő szokás kiválasztásával kapcsolatban lásd a 18. fejezetet

HOGYAN MARADHATOK MOTIVÁLT, HA NEM LÁTOK AZONNALI EREDMÉNYEKET?

Nagyon gyakran előfordul, hogy elkezdesz egy új szokáson (vagy bármilyen célon) dolgozni, és minden erőfeszítésed ellenére sem látsz azonnali haladást. Az 1. fejezetben a Szunnyadó Lehetőség fennsíkjaként utalok erre a jelenségre.

Többek között az Aranyhaj-szabály betartásával juthatsz túl ezen a fennsíkon, és tarthatod fenn a motivációd. Az Aranyhaj-szabály kimondja, hogy az ember motivációja akkor

éri el a csúcst, amikor olyan feladatokon dolgozik, amelyek „éppen kezelhető nehézségűek”. Ezzel a 19. fejezetben foglalkozom részletesebben.

Még egy dologról érdemes itt szólni. Az egyik legmotiválóbbr érzés a haladás érzése. Ahhoz azonban, hogy motiválhasson, nagyon fontos, hogy lásd a haladásodat. Ha nem tudod valahogyan észlelni, hogy előre haladsz, könnyen elveszítheted a motivációd. Itt jönnek a képbe a haladás olyan vizuális mércéi, mint a gemkapocs stratégia vagy a szokások nyomon követése.

– *Még többet megtudhatsz ezekről az 1., a 16. és a 19. fejezetből*

HOGYAN SZÁMOLTATHATOM EL SAJÁT MAGAMAT?

A fegyelmezettséget nem mindig könnyű fenntartani, ezért sokat segíthet, ha számíthatsz egy másik ember támogatására. Ez egyszerűen megoldható az úgynevezett szokásszerződéssel, olyan szóbeli vagy papírra vetett egyezményel, amelyben kifejezed elkötelezettségedet egy konkrét szokás iránt, és megszabod a büntetést arra az esetre, ha nem gyakorolod.

A 17. fejezetben példákat és mintákat is találsz a szokásszerződés elkészítéséhez. Ha nem akarsz formális szerződést írni, már az is sokat segít, ha van egy elszámoltató partnered.

– *A szokásszerződésekkel kapcsolatban lásd a 17. fejezetet*

MELYEK A LEGJOBB STRATÉGIÁK EGY SZOKÁS ÚJRAKEZDÉSÉHEZ, ÉS HOGY VISSZATERELJEM MAGAM A HELYES ÚTRA?

Ha vissza akarsz nyerni egy elveszített szokást (vagy egyszerűen csak kiestél a rutinból egy-két napra), jusson eszedbe az én mantrám: „Soha ne hagyd ki kétszer!” Ha fogyni akarok, de egy étkezés alkalmával túleszem magam, akkor minden erőmmel azon leszek, hogy a következő étkezés szabályszerű legyen. Ha azt remélem, hogy minden hétfőn megjelentetek egy új cikket, de egy hetet kihagyok, teszek róla, hogy a rá következő hétfőn sikerüljön.

Soha nem az első hiba tesz tönkre. A rá következő ismétlődő hibák spirálja okoz gondot. Soha ne hagyd ki kétszer!

– *Ezzel a filozófiával kapcsolatban lásd a 16. fejezetet*

TE HOGYAN KÖVETED NYOMON A SZOKÁSAIDAT?

Először is nem muszáj minden szokást nyomon követni. Ha alkalmazod a viselkedésváltozás négy törvényét, rá fogsz jönni, hogy sokszor úgy is kitarthatsz egy-egy apró szokás mellett, ha éppen nem követed. Ám hiszem, hogy a legtöbb fontos feladatnál ez hasznos lehet. Én magam követem a testedzési szokásaimat (hányszor edzem), az írási szokásaimat (hány új cikket írok) és az utazási szokásaimat (hány új helyre látogatok el).

Úgy gondolom, hogy szokáskövetővel a legkönnyebb ezt elkezdni. Ennek a legegyszerűbb formája az, ha a naptárban X-szel jelölöd azokat a napokat, amikor gyakoroltad az adott szokást. Ezt megkönnyítendő terveztem egy szokásnaplót, amelyben egy szokáskövető sablon is van. A további részleteket megtalálod az atomichabits.com/journal weboldalon.

– A szokáskövetés további részleteit és példáit megtalálhatod a 16. fejezetben