Atomske Navike

James Clear

**Cilj služi za određivanje pravca, sistemi za napredak.**

**Ključno pitanje:** Ko želiš da budeš?

**Umesto:** Šta želiš da postigneš?

For petlja ljudskog ponašanja:

1. Pokušamo
2. Нe uspemo
3. Učimo
4. Pokušamo drugačije

Sa praksom, beskorisni pokreti nestaju, korisne akcije se pojačavaju. Tako se formiraju **NAVIKE.**

Proces izgradnje navika, deli se u 4 koraka:

1. Signal – ukazuje da postoji nagrada (faza problema)
2. Žudnja – nagrada se želi (faza problema)
3. Odgovor – odnosi se na dobijanje nagrade (faza rešenja)
4. Nagrada – zadovoljavaju nas, uče nas (faza rešenja)

Primer:

1. Telefon zvoni, stigla poruka
2. Želimo da saznamo sadržaj poruke
3. Uzimamo telefon i čitamo poruku
4. Zadovoljena potreba da se pričota poruka

IMPLEMENTACIJA NAMERE

**Ja ću [PONAŠANJE] u [VREME] na [MESTO].**

Primer: Meditacija

Meditiraću 10 minuta u 07:00h u kuhinji

SLAGANJE NAVIKA

**Nakon [TRENUTNA NAVIKA], ja ću [NOVA NAVIKA]**

Primer: Meditacija

Nakon što svakog jutra sipam kafu, meditiraću 10 minuta.  
  
  
**Umesto da učinimo da signali koji stimulišu nove navike budu očigledne, napravimo ih nevidljivim.  
  
atomichabits.com/cheatsheet**

STVARANJE NOVE NAVIKE

**Prvi zakon:** Neka signali budu očigledni

**Drugi zakon:** Neka signali budu privlačni

**Treći zakon:** Neka bude lako

**Četvrti zakon:** Neka bude zadovoljavajuće

PREKID LOŠE NAVIKE

**Prvi zakon:** Neka signali budu nevidljivi

**Drugi zakon:** Neka signali budu neprivlačni

**Treći zakon:** Neka bude teško

**Četvrti zakon:** Neka bude nezadovoljavajuće

PRVI ZAKON

**Neka signali budu očigledni.**  
Prilikom uvođenja dobre navike, signali koji nas asociraju na novu naviku treba da budu očigledni.  
Primer: Uvođenje navike zdravije ishrane  
Voće treba staviti na vidljivo mesto, da bude postavljeno na mestima gde najviše boravimo. Voda takođe.  
 vs

Slatkiše i nezdrave stvari treba staviti na nevidljivo mesto(čak ih sakriti).  
  
  
  
DRUGI ZAKON

**Neka signali budu privlačni.**

**Formula slaganja + Povezivanje iskušenja**

1. Nakon [TRENUTNA NAVIKA], ja ću [NAVIKA KOJA MI JE POTREBNA].
2. Nakon [NAVIKA KOJA MI JE POTREBNA], ja ću [NAVIKA KOJU ŽELIM]

Primer:

1. Nakon što izvadim telefon, ja ću da uradim 10 čučnjeva.
2. Nakon što uradim 10 čučnjeva, ja ću da proverim Facebook

TREĆI ZAKON

**Neka bude lako.**

**Najefikasnija forma učenja je praksa, a ne planiranje.**

Studija o studentima – KVALITET vs KVANTITET

Oformljene su 2 grupe studenata:  
Od prve grupe tražila se 1 kvalitetna fotografija.

Od druge 100 različitih fotografija.  
Prva grupa je konstantno učila o savršenoj fotografiji dok je druga konstantno fotografisala.  
  
Krajnji rezultat je bio da su iz kvaniteta zbog vežbe nastale bolje fotografije nego od kvaliteta gde su studenti učili o savršenoj fotografiji a nisu imali praksu.

**PRIPREMITI OKOLIONU ZA BUDUĆE AKCIJE** => ključ

**PRAVILO OD 2 MIN** => Kranuti uvođenjem navike sa aktivnošću koja traje 2 min pa je postepeno pojačavati:

Primer:

* Obuvanje patika

Sledeći put:

* Obuvanje patika
* Hodanje 1000 koraka

Sledeći put:

* Obuvanje patika
* Hodanje 10000 koraka

Sledeći put:

* Obuvanje patika
* Trčanje 5km

Sledeći put:

* Obuvanje patika
* Trčanje maratona

**PRIMERI OBLIKOVANJA NAVIKA:**

Koraci postajanja ranoranioca:

1. Doći kući svako veče do 22h
2. Isključiti sve uređaje do 22h
3. Biti u krevetu do 22h
4. Isključiti sva svetla i uređaje do 22h
5. Buditi se svako jutro u 6h.

**Najbolji način da razbijemo lošu naviku jeste da je učinimo nepraktičnom.**

Primer TV u koracima:

* Ostaviti daljinski da nije na dohvat ruke
* Izvaditi baterije iz daljinskog
* Skloniti TV iz prostorije

Ono što se “odmah” nagrađuje, ponavlja se. Ono što se kažnjava, izbegava se.

ČETVRTI ZAKON

Neka bude zadovoljavajuće.

Verovatnije ćemo ponavljati ponašanje kada je iskustvo zadovoljavajuće.

**Da bismo stekli naviku koje ćemo se držati, moramo se odmah osećati uspešnim, pa makar minimalno.**

**Primer:**

Svaki put kada se jede kod kuće umesto napolju, ostaviti 50 eura u kasu za putovanje.  
  
 **Slaganje navika + Praćenje navika**

Nakon [TRENUTNA NAVIKA], ja ću [MERENJE NAVIKE]

**Primer:**

Nakon što spustim slušalicu nakon obavljenog poziva gde pokušavam da pridobijem novog kupca, prebaciću jednu spajalicu u drugu teglu.  
  
Nakon što završim svaki set u teretani, zabeležiću ga u dnevnik rada.

**Merač navika** je jednostavan način za merenje navika. Kao što je X na kalendaru kada nešto završite.

NIKADA ne propustiti niz 2 puta(npr. 2 treninga za redom).