

# TY KONTRA

# NIA

# WYK.

Czyli wszystko, co musisz wiedzieć,  
aby zacząć pracować nad (nie)zdrowymi nawykami

Agnieszka Kopczyńska

*Aga Ma Smaka.pl*

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	<b>4</b>
<b>Czym jest nawyk?</b> .....	<b>7</b>
Ćwiczenie 1 – skojarzenia .....	7
Ćwiczenie 2 – dobre i złe nawyki .....	9
<b>Czy mózg odróżnia nawyki „dobre” od tych „złych”?</b> .....	<b>10</b>
<b>Jak powstaje i funkcjonuje nawyk?</b> .....	<b>12</b>
<b>Dlaczego budowanie nowych nawyków zdrowotnych boli?</b> .....	<b>15</b>
Ćwiczenie 3 – zrób to wreszcie! .....	20
Ćwiczenie 4 – korelacje .....	23
<b>Co NIE działa w budowaniu nawyków prozdrowotnych?</b> .....	<b>26</b>
<b>Co działa w budowaniu nawyków prozdrowotnych?</b> .....	<b>29</b>
Dobre nawyki przyciągają... dobre nawyki .....	30
1. Technika implementacji intencji prof. Petera Gollwitzera.....	31
Ćwiczenie 5 – znajdź bodźce.....	32
Ćwiczenie 6 – implementacja .....	34

2. WOOP Skuteczna metoda osiągnięcia celów prof. Gabriele Oettingen.....	37
Ćwiczenie 7 – WOOP .....	39
3. Pętla nawyku .....	42
Ćwiczenie 8 – pętla nawyku .....	45
<b>Drobizgi, o których też warto pamiętać.....</b>	<b>48</b>
Aplikacje, kalendarze, przypomnienia, powiadomienia .....	48
Czynności wspierające budowanie nawyków .....	49
Priorytety i wartość poszczególnych sfer życia .....	50
<b>Lista nawyków.....</b>	<b>52</b>
<b>O autorce .....</b>	<b>56</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>57</b>

# WSTĘP

Wokół pełno żywieniowych i zdrowotnych prawd. Wszyscy mamy świadomość, że powinniśmy żyć zdrowo. Niektórzy nawet wiedzą, JAK to zrobić. Często mówią, że jest to bardzo proste, bo wystarczy podjąć decyzję i działać. Uwierzyć w moc swojej sprawczości, nie oglądać się za siebie i po prostu przejść na dietę, realizować treningi, a później już tylko cieszyć się zdrowiem. Jednak w praktyce nie zawsze tak jest, a to bywa czasem frustrujące. Wielokrotnie próbujemy budować nowe nawyki z sukcesami do... pierwszej porażki. Gdzie popełniamy błąd? Co zrobić inaczej, aby zdrowe nawyki „wystarczyły” na dłużej niż tylko na pierwsze dni nowego roku? Co może stanąć na drodze do sukcesu w różnych obszarach naszego życia? Jak skutecznie (prze)budować schematy działania i co zrobić, aby nas ta cała walka o zdrowsze życie nie bolała zbyt mocno?

Wielokrotnie trafiamy na „motywujące” komunikaty, których autor(k)ami są twórcynie i twórcy internetowi oraz medialni zajmujący się tematem zdrowia, diety i fitnessu. Zachęcają do zmiany diety, podjęcia działań, zadbania o siebie. Wybierania takich produktów i aktywności, które służą naszemu organizmowi. To wszystko jest zapewne słuszne, ale czy... skuteczne?

Czytamy: „Po prostu działaj”, „Wybierz zdrowy lunch”, „Schudnij w 30 dni”, „Stań się lepszą wersją siebie”. Chcielibyśmy? Oczywiście, że o tym marzymy! Przecież tej atrakcyjnej kobiecie z kaloryferem zamiast brzucha udało się to zrobić, więc nie pozostaje nam nic innego, jak zjeść fit śniadanie, popić je *matcha latte* zamiast małej czarnej i iść w stronę zdrowego życia.

Od dziś bierzemy się więc w garść, przestajemy kupować słodczyce i fast foody, zaczynamy jeść domowe, zdrowe posiłki – gotowane regularnie ze świeżych

produktów i według najlepszych receptur. Kiedy dopada nas wilczy apetyt na coś słodkiego, z uśmiechem na ustach chwytamy marchewkę, która, obrana i pokrojona w słupki, czeka już w lodówce. Mija tydzień za tygodniem, a my z entuzjazmem realizujemy plan dietetyczny. Zdziwiona nas, jak do tej pory mogliśmy jeść inaczej. Jak byliśmy w stanie wytrzymać bez regularnych treningów i twierdzić, że trudno było znaleźć na nie czas? Przecież to wszystko jest proste i daje bardzo szybkie rezultaty! Dokładnie tak, jak obiecywał wysportowany mężczyzna krzyczący z YouTube'a, że wszystko zależy tylko od nas.

Byłoby pięknie! A jak jest w rzeczywistości? Od roku próbujesz przestać podjadać, ale ilekroć dopadnie Cię większy stres lub wychodzisz ze znajomymi, nie możesz się pohamować i sięgasz po to, co miało odejść w zapomnienie. Cyklicznie przechodzisz na diety po to, żeby wracać do starego żywienia z coraz większymi wyrzutami sumienia. Wzmagają się zawsze, ilekroć odwiedzasz znowu swoje ulubione konta na Instagramie i Facebooku, a tam przecież każdemu udaje się wziąć los w swoje ręce, codziennie wypijać zielone koktajle, jeść sałatki, ćwiczyć i tracić kolejne centymetry w talii, biodrach czy gdzie się tam chce.

Poza tym trudno Ci odzwyczaić się od picia energetyków. Papierosy dalej trzymają w garści. Regularne ćwiczenia skończyły się dość szybko, bo przecież popołudnia są zajęte wożeniem dzieci na zajęcia, a wieczorem chciałoby się po prostu zalec w łóżku. Człowiek nie ma już na nic siły. Może jutro, może za miesiąc, może w nowym roku, a może kiedyś... przyjdzie czas na ćwiczenia z Chodakowską albo inną Lewandowską. Jeśli tylko wykrzeseś z siebie motywację i nie zgubisz jej zaraz po tym, jak ją znajdziesz.

Jaki z tego wniosek? Jestem beznadziejnym człowiekiem: niesystematycznym i niekonsekwentnym. To proste i intuicyjne dla wszystkich, a tylko ja mam

najwidoczniej problem z wdrożeniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.  
Co jest ze mną nie tak?

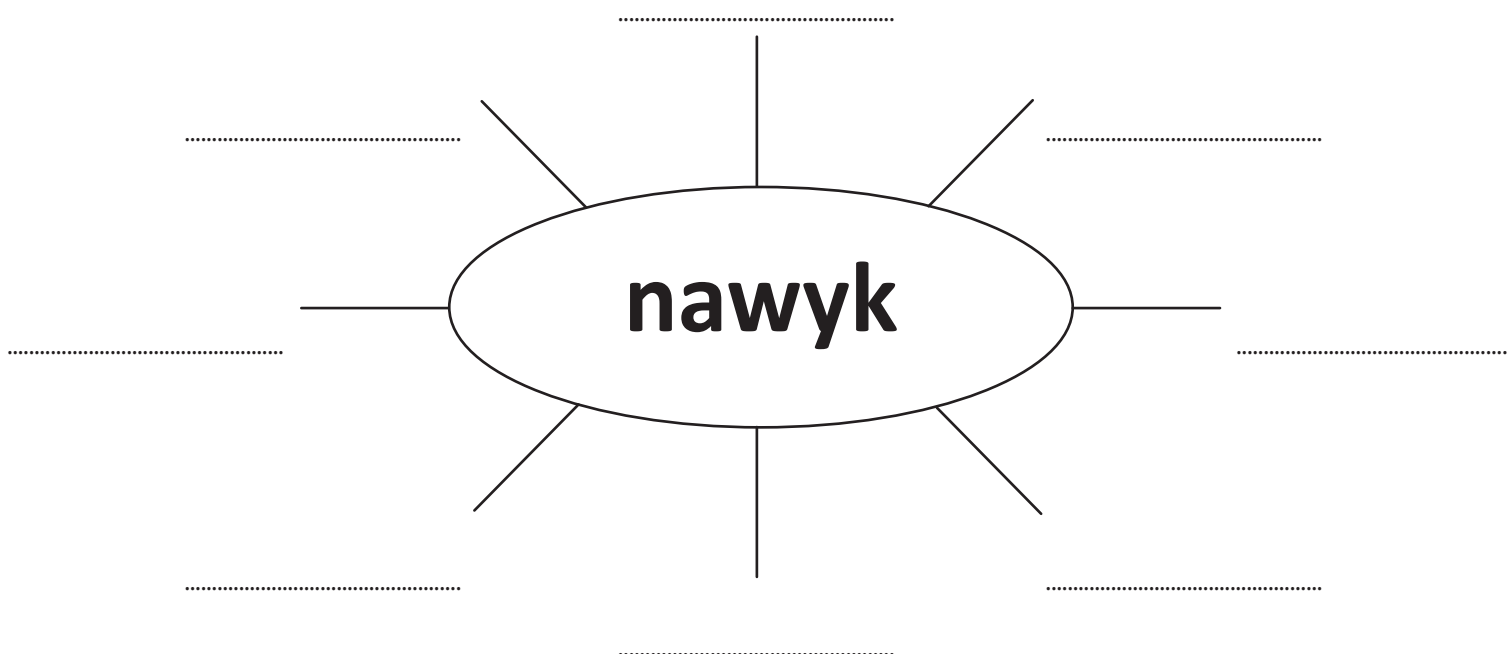
Nic nie jest z Tobą nie tak! To najzupełniej normalne i dotyka większość z nas, zanim skutecznie wpłyniemy na nasze zwyczaje. To wypracowanie nawyków jest jedną z bardziej istotnych i niezbędnych kwestii, aby móc zrealizować jakiegokolwiek cele – również te zdrowotne. Ten temat jest bardzo szeroki i nadaje się na osobny ebook. Teraz chciałabym Ci przekazać, że próby zrealizowania jakiegokolwiek celu bez pracy nad nawykami będą karkołomne.

# CZYM JEST NAWYK?

Jeśli chcemy zrozumieć, jak działa nawyk, musimy poznać jego strukturę i mechanizmy działania. Solidna dawka wiedzy oraz ćwiczenia, które niebawem wykonasz, pozwolą Ci na dobry start.

## ĆWICZENIE 1 – SKOJARZENIA

Weź kartkę i zapisz na niej skojarzenia ze słowem „nawyk”. Wynotuj wszystko, co przyjdzie Ci do głowy.



Jestem bardzo ciekawa, jakie masz asocjacje. Czy nawyki kojarzą Ci się bardziej z czymś pozytywnym czy negatywnym?

Wielu osobom, z którymi mam styczność, kojarzą się z czymś złym. Przywodzą na myśl od razu nałogi, a przecież doskonale wiemy, że nawyki mogą być zarówno pozytywne, jak i takie, które nam nie służą. Na pewno wiesz dokładnie, które z nich nie działają na Twoją korzyść, prawda? Masz świadomość, z czym chcesz powalczyć i co przynosi najwięcej szkód i negatywnych konsekwencji zdrowotnych i nie tylko. Jakie to nawyki?



## ĆWICZENIE 2 – DOBRE I ZŁE NAWYKI

Zapisz swoje dobre i złe nawyki. Wypisz te, które mają dość duży wpływ na Twoje zdrowie i jako pierwsze przychodzą Ci do głowy.

*Dobre nawyki:*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

*Złe nawyki:*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

# CZY MÓZG ODRÓŻNIA NAWYKI „DOBRE” OD TYCH „ZŁYCH”?

To ważne pytanie, a odpowiedź na nie może w Twoim życiu wiele zmienić. W moim zmieniła. Ty bez problemu porządkujesz nawyki według kategorii dobry/zły. Twój mózg, a dokładniej jego ewolucyjnie stare struktury, nie kategoryzuje nawyków w taki sposób. Gdyby to potrafił, nie pisałabym tego tekstu. Tobie natomiast nie potrzeba by było rad, jak przechytryć mózg i zrobić to, co jest dla nas korzystne, długoterminowo, a nie to, czego on od nas oczekuje w danym momencie.

A czego pragnie nasz mózg ssaczy czyli ten „emocjonalny”? Wymaga nagrody. Nie jest ona dla niego niestety tym samym, czym będzie bonus dla świadomego umysłu. Dla przykładu, Twój mózg domaga się słodkości, mimo że Twój umysł doskonale rozumie, jakie konsekwencje wiążą się ze zbyt wysokim spożyciem sacharozy. Nie masz problemu z przewidzeniem skoku poziomu cukru, dyskomfortu trawienego czy innych dolegliwości, z którymi będziesz się borykać, kiedy przesadzisz ze spożyciem konkretnych produktów. Mimo że nie będą Ci służyć i potrafisz to ocenić, masz wielką ochotę na zjedzenie jeszcze jednego batona czy kawałka ciasta. Ten „głód” nie jest niczym innym jak skutecznym dążeniem Twoich starych struktur mózgu, aby otrzymać nagrodę w postaci upragnionych doznań smakowych, odprężenia, a może i doładowania energii.

Nawyki bywają niestety bardzo silne, a my czepiamy się ich kurczowo, wyłączając niejednokrotnie logikę, perspektywiczne myślenie i zdrowy rozsądek. Nawyki determinują wiele codziennych decyzji i czynności. Dlatego możesz coś zmienić w swoim funkcjonowaniu, jeśli spróbujesz świadomie na nie wpływać. Mamy ku temu narzędzie, którym jest tzw. kora mózgowa, o której przeczytasz nieco dalej.

Zastanów się, jak i kiedy myjesz zęby. Pomyśl o tym, po jakie produkty sięgasz podczas zakupów i co zjadasz na śniadanie lub obiad. Przeanalizuj, jaką drogą docierasz do pracy. Co zwykle pijesz lub jesz, kiedy wychodzisz ze znajomymi do kawiarni czy restauracji?

Olbrzymia ilość codziennych sytuacji ma określony kształt nie dlatego, że zawsze podejmujesz świadomą decyzję. Dzieje się tak a nie inaczej, bo każdy z nas działa nawykowo. Nasz mózg lubi korzystać ze sprawdzonych wzorców działania. Dlaczego? O tym za chwilę, a teraz chciałabym Ci przedstawić moją ulubioną (bo bardzo sugestywną) definicję nawyku Charlesa Duhigga, dziennikarza, który napisał fenomenalną książkę: „Siła nawyku”.

*Nawyki (...) to wybory, których wszyscy w pewnym momencie naszego życia dokonujemy w sposób celowy, ale nadchodzi taka chwila, kiedy przestajemy o nich myśleć, choć wciąż je robimy – a zdarza się, że codziennie.*

Kiedyś każdy z nas musiał się nauczyć mycia zębów. Jako małe dzieci robiliśmy to nieporadnie. Ruchy dłoni nie do końca były w stanie pokierować szczoteczką tak, aby dobrze wyszczotkować wszystkie przestrzenie. Nauczyliśmy się tego dopiero z czasem. Dziś, idąc do łazienki, prawdopodobnie nie zastanawiasz się, czy masz ochotę na zadbanie o higienę jamy ustnej, czy też może zamiast tego lepiej byłoby poleżeć na kanapie. Przygotowując sobie kawę, nie zastanawiasz się prawdopodobnie, czy chce Ci się ją zaparzyć i jak to wykonać. Kiedy zapalasz papierosa lub jesz słodkości, również możesz robić to automatycznie, odpowiadając na pewną potrzebę, którą sygnalizuje Ci Twój mózg. Jak to dokładnie działa? Dlaczego sięgasz po kawę z większą łatwością niż po zielony koktajl? Dlaczego chwytasz słodczyce chętniej niż świeże warzywa czy owoce? Zaraz Ci to wyjaśnię.

# JAK POWSTAJE I FUNKCJONUJE NAWYK?

Teraz chciałabym opowiedzieć Ci, jak powstaje nowy nawyk i jak to się dzieje, że zaczyna funkcjonować w Twoim życiu, mimo że wcześniej go nie było. Ma to bardzo duże znaczenie dla Twoich przyszłych planów budowania zdrowych nawyków.

Wyobraź sobie, że robisz coś pierwszy raz. Na przykład pierwszy raz wsiadasz na rower. Aby jechać, musisz przeanalizować niezbędne czynności i ruchy, ale także włożyć wiele świadomego wysiłku w utrzymanie równowagi, kontrolę prędkości i obserwację tego, co dzieje się dookoła. Im dłużej to robisz, tym więcej energii potrzebujesz. Z każdą kolejną jazdą na rowerze wszystko przychodzi Ci łatwiej. Po pewnym czasie poruszasz się tym środkiem transportu już machinalnie i bez rozmysłu. Poruszasz się szybciej, a może nawet jesteś w stanie rozmawiać przez telefon w trakcie jazdy, trzymając kierownicę tylko jedną ręką. Bezpieczne to nie jest, ale jakże daleka przepaść dzieli Twoje pierwsze próby rowerowe od tego, jak dziś śmigasz przez miasto.

Co to oznacza? Mózg zapisuje działania, które doprowadzają Cię do konkretnego efektu. W ten sposób utrwala nawyk. Jeśli coraz częściej korzystasz z roweru, przyzwyczajasz się do jego użytkowania, ale i do pozytywnych aspektów jazdy takich jak chociażby: wiatr we włosach, szybka komunikacja po zakorkowanym mieście, a może endorfiny, jeśli to Twój ulubiony sport. W przypadku tak zwanych hormonów szczęścia nie bez znaczenia jest czas trwania i intensywność przejażdżki. Każda z tych okoliczności (przyjemność, oszczędność czasu czy satysfakcjonujące zmęczenie po wysiłku) jest nagrodą. Twój mózg jej oczekuje. W zasadzie to dla niej decyduje się na wejście na rower i korzysta z już istniejących połączeń neuronowych przy każdym wykonywaniu tych samych czynności.

Dlaczego jest to takie ważne? Przytoczę tu znowu słowa Charlesa Duhigga, bo wyraził to bardzo klarownie:

*Zdaniem naukowców nawyki pojawiają się, ponieważ mózg bezustannie szuka sposobów na ograniczenie wysiłku. Jeżeli tylko dać mu wolną wolę, mózg będzie próbował przekształcić każdą rutynową czynność w nawyk, ponieważ to właśnie nawyki pozwalają naszym umysłom na częstszy urlop.*

Już rozumiesz, że to nie Ciebie charakteryzuje „beznadziejność”, tylko my wszyscy mamy z tym problem? Nasz mózg uwielbia chodzić na skróty i jeśli tylko może, zdaje się na automatyzmy, aby uniknąć dodatkowej, zbędnej roboty. Każdy mózg tak ma. Jego ewolucyjnie stare struktury wspierają nas w tym, aby wybierać relaks i drobne przyjemności tu i teraz. Nie zachęcają do podejmowania starań pomyślanych na efekty długoterminowe i wymagających dodatkowych pokładów energii.

Na szczęście jednak mamy również tzw. korę przedczołową. Nie wdając się w szczegóły, napiszę Ci, że dzięki niej właśnie człowiek jest w stanie planować i przewidywać konsekwencje. Często z tego rezygnujemy, bo obraz sytuacji przysłaniają nam emocje czy pragnienie natychmiastowej gratyfikacji. Praca nad nawykami nie jest niczym innym jak właśnie dopuszczeniem do głosu kory przedczołowej, która mówi „STOP! Teraz przemyślimy, czy ten pączek jest Ci naprawdę potrzebny i jak będziesz się czuć za 10 lat, pozwalając sobie na takie rarytasy zbyt często”.

Nie zapomnij o tym jakże funkcjonalnym uproszczeniu: nawyk powstaje przez powtarzanie tej samej drogi w ten sam sposób, aby dotrzeć do tej samej nagrody. Do tej pory był pączek, ale możesz go świadomie zamienić na zdrową kanapkę z dużą ilością warzyw.

Jak długo trzeba powtarzać daną czynność, aby weszła nam w nawyk? Zależy to z pewnością od jego rodzaju i wielu zmiennych. Nie łudź się jednak, że wystarczy kilka razy coś zrobić, aby ukonstytuował się nowy zwyczaj. Nastaw się raczej na minimum 20–30 dni działań, które później faktycznie wejdą Ci w krew.

Pomyślisz sobie teraz: no to super. Muszę więc zbudować nowy nawyk, czyli wykształcić automatyzm i załatwione. Niestety mam złe wieści. Jest kilka problemów, które pojawią się na Twojej drodze. Przygotuj się na nie, a przynajmniej unikniesz zaskoczenia, kiedy jakaś kłoda znajdzie się pod Twoimi nogami.

# DLACZEGO BUDOWANIE NOWYCH NAWYKÓW ZDROWOTNYCH BOLI?

Budowanie nowych nawyków zdrowotnych boli z kilku powodów i wcale nie jest takie proste, jakby się nam mogło wydawać.

Przede wszystkim, jak już wiesz, nasze życie składa się w dużej części z nawyków. Wiele z nich kultywowanych jest przez lata. I teraz wyobraź sobie, że **mamy mnóstwo starych nawyków i nawet jeśli będziemy chcieli je zastąpić nowymi, te dawne nigdy nie znikną całkowicie**. Może nadejść taki moment, że znowu się „odezwą”, a Ty dasz się złapać w pętlę ich kultywowania.

Ten stan rzeczy ma oczywiście swoje dobre strony, bo nie musimy w kółko uczyć się mycia zębów czy jazdy na rowerze, a więc oszczędza nam to wiele trudu. Jednak tak samo nie musimy się „uczyć”, jak sięgnąć po słodycze, alkohol, papierosy, czy jak leżeć na kanapie. Niekorzystne nawyki czyhają w uśpieniu. Wystarczy, że wydarzy się coś niespodziewanego: zapomnisz zabrać ze sobą jedzenie do pracy, pójdziesz na imprezę, a tam rozegra się zaskakująca powtórka z rozrywki, choć wcale tego przecież nie chcesz.

**Są sytuacje i okoliczności, w których stare nawyki mają wspaniały grunt, aby odezwać się nawet po latach przerwy.** Wystarczy, że trafisz w odpowiednie miejsce, spotkasz konkretnych ludzi, a oni też mogą wyzwolić w Tobie pewne zapamiętane przez mózg reakcje i zachowania. O tym napiszę dalej nieco więcej. Póki co chciałabym Ci zasygnalizować jedynie, że fakt, iż osoby borykające się z chorobą alkoholową unikają zwykle wychodzenia do miejsc, które stwarzają sposobność wypicia alkoholu, nie jest przypadkowy. Także ludzie i sytuacje mogą być wyzwalaczami

dla starych nawyków, o których najchętniej już byśmy zapomnieli, a które mogą niepostrzeżenie się odezwać.

Ponadto pamiętaj, że **brak nawyku jest... również nawykiem**. Czyli, jeśli nie masz w zwyczaju uprawiania aktywności fizycznej, masz z pewnością tendencję do wybierania biernych form spędzania czasu. Jeśli nie masz nawyku gotowania z produktów nieprzetworzonych, prawdopodobnie sięgasz po półprodukty, kupujesz gotowce lub jesz poza domem. Nie zapomnij o tym. To też może Ci utrudniać pracę nad wdrażaniem zdrowszych przyzwyczajeń.

**Budowanie nowych i zdrowych nawyków boli również dlatego, że najczęściej nie możemy się spodziewać szybkich efektów.** Tyjemy zwykle łatwo i błyskawicznie. Nie można już tego jednak powiedzieć o zrzucaniu nadmiernej masy ciała. Bezproblemowo zaniedbujemy wysiłek fizyczny, ale już nie tak sprawnie odbudowujemy wydolność organizmu. Jest to prawda niby oczywista, a jakże frustrująca, gdy doświadczamy tego na własnej skórze.

Nieraz otrzymywałam zapytania: „Aga, co polecasz na odporność?”. Odpisywałam zgodnie z prawdą: dla pobudzenia sił obronnych organizmu najlepsza jest odpowiednio zbilansowana dieta, dostosowana do indywidualnych potrzeb, której towarzyszy zracjonalizowana aktywność fizyczna. Zawsze, ale to zawsze, otrzymywałam odpowiedź zwrotną, w której autor(ka) próbował(a) doprosić się o rekomendację jakiegoś specyfiku w formie tabletki lub płynu, który rozwiąże problem sezonowego spadku odporności. Koniecznie chcemy wierzyć, że istnieje coś, co w krótkim czasie i bez wysiłku rozwiąże nasz problem. Jesteśmy leniwi i nie chcemy przyjąć faktu, że szybkie efekty są dostępne jedynie w bajkach takich jak „Smerfy”, gdzie Matka Natura działa od ręki i nawet nie trzeba za to płacić kartą.

Powiedzmy jednak, że nie chcesz mieć efektów od razu, bo rozumiesz, że bez pracy nie ma kołaczy. Rozwijasz wytrwale zdrowe nawyki, ale jednak w pewnym



momencie okazuje się, że coś poszło nie tak. Być może Twoje działania dotyczyły zbyt dużej ilości nawyków? **Często, przy przypiływie motywacji, chcemy nagle zmienić wszystko i być jak najbardziej efektywni. W rezultacie bierzemy na siebie zbyt wiele** i nie jesteśmy w stanie sprostać wszystkim zamierzeniom. To częsta sytuacja przy zmianach w żywieniu i aktywności fizycznej. Jedno wymaga drugiego, a nawet jedno wspomaga drugie, ale osobiście jestem zdania, że warto stopniowo wprowadzać zmiany i nie od razu w obydwu obszarach. Chyba że jesteśmy w bardzo trudnej sytuacji zdrowotnej, która tego wymaga, ale wtedy warto skonsultować się ze specjalistami, którzy doradzą, jak to zrealizować możliwie bezboleśnie.

Jednym z groźniejszych wrogów budowania zdrowych nawyków jest **prokrastynacja**, a więc tendencja do przekładania działań na (najczęściej) święte nigdy. Jeżeli ktoś mówi, że zrobi coś, ale dopiero za jakiś nieokreślony czas, istnieje możliwość, że nigdy nie wywiąże się z obietnicy. Przecież niekonkretne postanowienia można przekładać w nieskończoność, bo zawsze znajdzie się jakiś powód i to najczęściej nie byle jaki. Wszak każdy z nas miewa problemy i niedogodności życiowe, które faktycznie nie ułatwiają realizacji postanowień.

Prokrastynację można bardzo skutecznie ukrócić, działając... nawykowo. W jaki sposób? Zawsze ilekroć pojawi się sytuacja, w której coś chcesz przełożyć na później, podejmij i zrealizuj postanowienie, aby tego nie przekładać, tylko zrobić to natychmiast. Teraz pewnie myślisz: „Płacę za ebooka tylko po to, żeby się dowiedzieć, że mam zrobić to, czego nie chce mi się zrobić. Doprawdy genialne!”. Przykro mi, ale tak właśnie jest. Jeśli odkładasz ćwiczenia na jutro, bo dziś jednak wolisz odpocząć przed telewizorem po ciężkim dniu, nic innego nie pomoże Ci tak bardzo jak natychmiastowe zerwanie się z kanapy i spełnienie tego zamierzenia w odwrotnej kolejności: dziś ćwiczenia a jutro TV. Zrób tak z choćby jedną rzeczą. Satysfakcja gwarantowana.

**Kształtowanie nowych nawyków boli również dlatego, że zbyt często bazujemy na inspiracji i motywacji**, a one wcale nie równają się zmianie. Oczywiście nie ma w nich nic złego. Sama uwielbiam czytać poradniki dotyczące stylu życia czy żywienia, ale z doświadczenia wiem, że przeczytanie książki (nawet bardzo inspirującej) nie ma nic wspólnego z wdrażaniem nowych nawyków. Chodzenie na tzw. wykłady motywacyjne mówców, którzy obiecują Ci, że „masz tę moc” również niewiele Ci da. Usłyszysz tam to, co chcesz usłyszeć, ale przyływ emocji i pozytywnego myślenia pozostaje tylko pozytywnymi emocjami i pozytywnym myśleniem, które nie zawsze okażą się pomocne, a czasem mogą i zaszkodzić. Dlaczego? O tym przeczytasz już niebawem.

**Budowanie nawyków, a następnie konsekwentna ich realizacja, wymaga... silnej woli.** Nawet jeśli nawyki są już ugruntowane. Silna wola z kolei to nie jakaś tajemna moc, którą otrzymujemy od losu automatycznie i dożywotnio. Po pierwsze, siła woli może oznaczać właśnie nawykowe działanie, a nie jak wiele osób uważa – jakiś nieludzki wysiłek. Po drugie, siła woli nie jest non stop na tym samym poziomie. Czasem może jej zabraknąć. Nie oczekuj, że pójdziesz na bardzo intensywny trening, jeśli Twój dzień w pracy był bardzo wymagający, a do tego cała Twoja silna wola została wykorzystana na walkę z nawykiem podjadania słodczy w biurze. Dodajmy do tego jeszcze nieudaną rozmowę z kontrahentem, chorobę bliskiej osoby i Twoja silna wola może już lecieć na rezerwie. Ostatnia i najważniejsza rzecz: nie każdemu wykształcenie nawyków związanych z siłą woli przychodzi łatwo. Niestety. Każdy jednak może nad nią pracować i ją wzmacniać.

**Brak poczucia sensu i autonomii utrudnia budowanie nawyków**, a zatem również przeszkadza naszej silnej woli działać i nas „odciążać”. Mówiąc krótko: jeśli nie mamy poczucia, po co i dlaczego coś robimy, a także wiary w to, że mamy realny wpływ na to, co się dzieje, pojawiają się problemy z zaangażowaniem i koncentracją na zadaniu. Być może to wyjaśnia fakt, dlaczego tak wiele osób ma trudności

z wdrożeniem różnych diet leczniczych. Nawet wtedy kiedy ich sytuacja zdrowotna jest bardzo poważna. Często ludzie nie mają świadomości, że będzie to miało wpływ na ich samopoczucie czy zdrowie. Dodatkowo, nie widząc od razu efektów aktywności fizycznej, powątpiewają, czy przyniesie ona jakiegokolwiek rezultaty.

Czasem pewne zasady dotyczące diety czy aktywności spadają na człowieka jak grom z jasnego nieba, jako rekomendacje specjalistów, np. lekarzy. Często nie czuje się on wtedy traktowany podmiotowo, a nawet decyzyjny. Mam w związku z tym taką osobistą teorię, że warto wtedy bardzo inwestować w działania edukacyjne i uświadamiające pacjenta: tak długo bowiem, jak nie będzie miał poczucia decyzyjności, wpływu, sprawczości i odpowiedzialności za to, co się z nim dzieje, bardzo trudno będzie mu przychodziło wdrażanie zdrowych nawyków. Nawet tych najmniejszych. A od najmniejszych właśnie najlepiej zaczynać. Więc może spróbujmy.

## ĆWICZENIE 3 – ZRÓB TO WRESZCIE!

Czas na nasze trzecie, wspólne ćwiczenie. Nie kontynuuj lektury, jeśli go nie wykonasz. Pewnie Twoim zamiarem było czytanie tego tekstu dalej, a więc masz przed sobą odrobinę czasu. Poświęć go na zrobienie jednej rzeczy, która wisi nad Tobą od jakiegoś czasu. Co to może być? Coś, co odkładasz na później od kilku dni, tygodni, a może nawet miesięcy.

Oto przykłady takich działań prozdrowotnych:

- Zrealizuj zdrowy przepis, który został przez Ciebie zapisany już jakiś czas temu.
- Rozłóż matę i poćwicz choć 15–30 minut. Możesz odpalić jakiś trening fitness online, jogę, pilates czy cokolwiek innego, co już od dawna za Tobą „chodzi”.
- Idź do sklepu i zrób zakupy, których potrzebujesz już od dawna. Kup te zdrowe produkty, które są niezbędne do zrealizowania zdrowych przepisów. Wyzwanie dla Ciebie: kupić tylko to, co znajdzie się na liście zdrowych sprawunków.

Wiesz już, co zrobisz za chwilę? Świetnie! Jeśli będziesz mieć za sobą to zadanie, masz moje błogosławieństwo i możesz czytać dalej. Wcześniej nie ma sensu. Czytanie o budowaniu nawyków bez podjęcia działania w kierunku ćwiczenia samodyscypliny nic Ci nie da. Gwarantuję Ci jedno: jeśli przeczytasz ten ebook bez wykonywania ćwiczeń, zapewne nic nie zmienisz w Twoim codziennym funkcjonowaniu.

**Kolejną kłodą na naszej drodze do rozwinięcia nowych zdrowych nawyków może być fakt, że stawiasz sobie zbyt ambitne i nieosiągalne cele.** Przed chwilą pisałam o dużej ilości nowych nawyków, które chcesz rozwijać. Może czasem problem leży również w ich rodzaju i Twoich ambicjach? Najczęściej spotykam się (zarówno u innych, jak i u siebie 😊) z niedoszacowaniem czasu, który jest potrzebny do realizacji zadań albo z przeszacowywaniem swoich możliwości.

Przykłady? Proszę bardzo. Pewna osoba planuje wdrożenie swojego planu żywieniowego i przeznaczenie konkretnego czasu na gotowanie według nowych receptur. Zapomina jednak, że są to dla niej zupełnie nowe przepisy i ich realizacja będzie trwała dłużej niż dotychczasowe gotowanie. Nie uwzględnia też czasu na zakupy, które będą, przynajmniej na początku, również pochłaniały więcej czasu – aż do znalezienia odpowiedniej lokalizacji produktów i wykształcenia nawyków zakupowych. Inna osoba może mieć problem z oceną swoich możliwości i zapisać się na trening o takiej intensywności, że dojdzie do kontuzji lub po prostu spadku motywacji do uprawiania zbyt wyczerpującej aktywności.

Najlepiej nie porywać się z motyką na słońce. Korzystniej jest zacząć od drobiazgów. To one torują drogę do realizacji nawyków na większą skalę i dłuższy czas. Jeśli unikasz ruchu i jesteś osobą bardzo zapracowaną, łatwiej Ci będzie zdecydować się na trening raz w tygodniu na dobry początek. Taka częstotliwość ma dużą szansę powodzenia i istnieje mniejsze ryzyko, że odpadniesz w przedbiegach, kiedy przytłoczy Cię logistyka codzienności. Gdy rozwiniiesz już nawyk bywania raz w tygodniu w klubie fitness czy rozkładania w domu maty, z pewnością z czasem pójdiesz dalej. Ale nawet ten jeden trening w tygodniu, w rozrachunku rocznym, ma znaczenie. Większe niż plan trzech treningów w tygodniu, który realizujesz przez 2 tygodnie, a później rezygnujesz, bo nie dajesz rady.

Przedostatnim bardzo ważnym powodem, dla którego budowanie nowych nawyków zdrowotnych może boleć, jest fakt, że często poszczególne obszary, nad którymi pracujemy, są w naszym poczuciu odizolowane od reszty wzajemnie się warunkujących kwestii. **Brak sukcesu w budowaniu konkretnego nawyku prozdrowotnego może wynikać z lekceważenia innego kluczowego nawyku, z nim powiązanego.**

Przykładem niech będzie chociażby osoba, która chce wykształcić w sobie nawyk podejmowania porannej aktywności fizycznej. Chce biegać o godzinie 4.30, aby zdążyć przed pracą. Jej organizm nie daje rady i po kilku próbach poddaje się. Sportowcom wstającym tak wcześnie, oprócz ambicji, potrzebna jest odpowiednia ilość snu, a nasz „neofita” spać chodzi na przykład około północy. Analogicznie: ktoś chce schudnąć, więc zaczyna uprawiać sport. Niestety nie chudnie i masa ciała, przez długi czas, utrzymuje się na tym samym poziomie. Nic dziwnego. Nie chudniemy za sprawą samego sportu, a w wyniku zaistnienia deficytu kalorycznego, czyli mówiąc prosto: kiedy wydajemy więcej energii niż dostarczamy z dietą. Sport to zdrowie – oczywiście, ale dieta też ma znaczenie, jeśli chcemy osiągnąć konkretne cele w obrębie utraty masy ciała. Przykład numer trzy: ktoś chce poprawić swoją wydolność i pojemność płuc. Zaczyna więc biegać ulicami swojego miasta, w którym jakość powietrza pozostawia wiele do życzenia. Rozpoczynają się z czasem problemy z układem oddechowym, a frustracja rośnie. Zwróć uwagę na kontekst. On też ma znaczenie.

Te przykłady są oczywiście pewnymi uproszczeniami, ale mam nadzieję, że rozumiesz, co mam na myśli. Budowanie konkretnego nawyku zdrowotnego, niezależnie od tego, czy dotyczy on diety, czy aktywności fizycznej, nie odbywa się w izolacji od wielu innych aspektów naszego funkcjonowania. Na nasze zdrowie ma wpływ nie tylko dieta i aktywność fizyczna, ale również czynniki środowiskowe (np. powietrze, którym oddychamy), sen, higiena psychiczna, ale również sytuacja materialna, która często determinuje to, co ląduje na naszym talerzu.

## ĆWICZENIE 4 – KORELACJE

Zapisz w tabeli na następnej stronie trzy zdrowe nawyki, na których zbudowaniu Ci zależy, a następnie wynotuj, o czym musisz pomyśleć, żeby wszystko miało szansę realizacji. Które dodatkowe nawyki dotyczące stylu życia, a może jakie aspekty towarzyszące, mogą mieć wpływ na Twój sukces w pracy nad nawykami?

Nawyki	Nawyki i aspekty towarzyszące
1. Nawyki zjadania dużej porcji świeżych warzyw do obiadu.	Dbanie o regularne zakupy w warzywniaku/supermarkecie.
2. Wcześniejsze chodzenie spać – o godzinie 22.00 zamiast 24.00.	Unikanie późnych powrotów do domu w trakcie tygodnia. Przełożenie późnowieczornego treningu na popołudnie.
3.	
4.	
5.	



Na samym końcu chciałabym napisać coś najważniejszego. **Budowanie nowych nawyków żywieniowych boli po prostu dlatego, że chodzi o NOWE nawyki.** To właśnie je najtrudniej budować. Ze zmianą starych jest nieco łatwiej. Zostań ze mną, a niebawem dotrzemy i do tej kwestii.

# CO NIE DZIAŁA W BUDOWANIU NAWYKÓW PROZDROWOTNYCH?

Pewnie ciekawi Cię w takim razie, co zrobić i jak budować nawyki, aby nic nam nie przeszkodziło, a nowe przyzwyczajenia pracowały na nasze zdrowie. O tym za chwilę. Teraz napiszę Ci, co NIE działa w budowaniu nawyków zdrowotnych.

Wiele osób czasem zawiesza swoje wszelkie nadzieje na jednym działaniu czy narzędziu, zakładając, że to cudowny sposób na zbudowanie trwałych, dobrych nawyków. Tymczasem te wszystkie instrumenty w izolacji nie przyniosą oczekiwanych efektów, a mogą nawet zaszkodzić (de)motywuując, podtrzymując płonne nadzieje, a nawet zamazując prawdziwy obraz rzeczywistości.

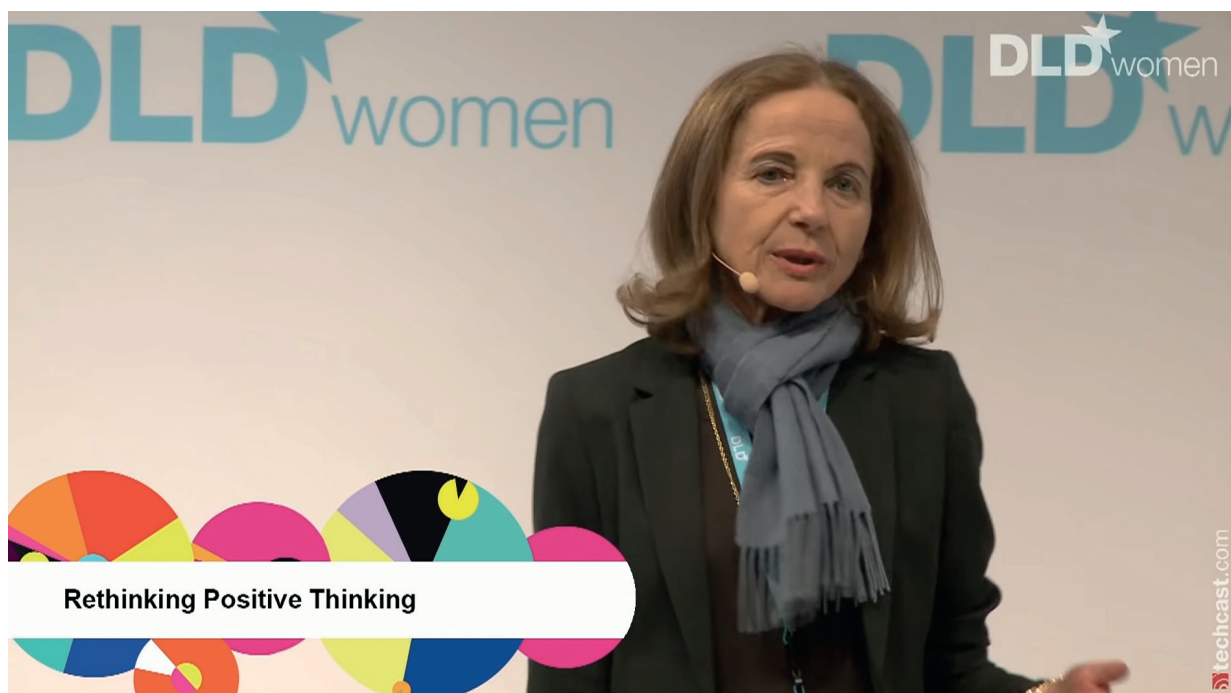
Pozwól więc, że wymienię kilka z nich. Nie łudź się, że samodzielnie mają moc i sprawią, że nagle zdrowe nawyki ukonstytuują się w Twoim życiu jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

**Pozytywne myślenie** to hasło, które w mniemaniu wielu rozwiąże wszystkie problemy. Masz jakieś życiowe trudności? Zaczynaj pozytywnie myśleć! Opanował Cię smutek lub niemoc? Koniecznie nastaw się pozytywnie!

Mam złe wieści dla tych, którzy upatrują w samym pozytywnym myśleniu szansy na zmianę swojej sytuacji. Nie, nie dlatego, że jestem pesymistką. Raczej z tego względu, że w przypadku kształtowania nawyków potrzebujemy konkretnego działania i motywacji wewnętrznej zamiast fantazjowania i skupiania się na marzeniach.

Oczywiście nie znaczy to, że nie masz wierzyć w sukces podjętych działań, ale, aby go osiągnąć, musisz dobrze przygotować się również na to, co może stanąć na Twojej

drodze. Aby zrozumieć to lepiej, zachęcam Cię do obejrzenia [wykładu prof. Gabriele Oettingen na YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=7mobxikaYgU) (<https://www.youtube.com/watch?v=7mobxikaYgU>).



Jeśli nie masz teraz możliwości zapoznania się z tym nagraniem, zrób to koniecznie później. W tym niespełna 13-minutowym wystąpieniu tej psycholożki wykładającej na Uniwersytecie w Nowym Jorku oraz w Hamburgu znajdziesz wyjaśnienie tego, jak powinno się przededefiniować powszechnie rozumiane „pozytywne myślenie”, aby nie narobiło nam więcej szkody niż pożytku w trakcie pracy nad nawykami. Koncentracji na fantazjowaniu zamiast realnej oceny szans, możliwości i ich zaplanowania również i ja mówię stanowcze NIE, bo wiem, że na złudzeniach nie da się nic zbudować.

**Harmonogram działania** to kolejna kwestia, której wiele osób przypisuje jakieś wyjątkowe moce. Czy Ty też uważasz, że samo zapisanie w kalendarzu: wizyty u dietetyka, treningów, badań ma wpływ na realizację nawyków? Czy Ty również jesteś zdania, że jeśli stworzysz sobie harmonogram, jesteś w stanie trzymać się swoich postanowień?

Mam złe wieści. Sam harmonogram może być tak samo nieskuteczny jak **plan działania**. O tym drugim mówi również wspomniana wyżej prof. Oettingen. Zapisanie planu (często przeceniającego nasze możliwości, niedoszacowującego niezbędnego czasu etc.) jest tylko deklaracją i ona sama w sobie (bez konkretnych działań i wcześniejszej analizy) niestety nic Ci nie da.

**Metoda kija i marchewki** to kolejna kwestia, która jest mocno przeceniana. Oczywiście muszę się zgodzić, że człowiek jest w stanie zrobić wiele rzeczy dla nagrody czy z lęku przed karą z zewnątrz, ale wtedy mamy do czynienia z tzw. motywowaniem zewnętrznym. Ten ebook traktuje głównie o nawykach zdrowotnych, a tu akurat liczy się przede wszystkim motywacja wewnętrzna, a więc przekonanie, że nasze działania mają i będą miały sens, a do tego będą dla nas dobre w kontekście długoterminowym. Podsumowując: pyszne ciacha zjedzone dziś sprawią Ci wiele przyjemności, ale regularne jedzenie słodczy i produktów wysoko przetworzonych np. przez 20 lat może wywołać cukrzycę, próchnicę, otyłość etc. Co wybierasz? Przyjemność dziś czy „zysk” w przyszłości? Nie wiem jeszcze, co postanowisz, ale Ty na pewno pamiętasz, co zwykle wybiera nasz emocjonalny mózg.

Może w takim razie oszczędźmy sobie tego planowania, ustalania terminów, bawienia się w afirmowanie sukcesu i pójdźmy w stronę **natychmiastowego zerwania ze złym nawykiem!** Przecież są osoby, którym udaje się z dnia na dzień rzucić palenie, słodczy, a także nagle rozpocząć aktywność fizyczną i w niej wytrwać przez długi czas. Może i Ty jesteś takim typem człowieka, który będzie w stanie unieść ciężar natychmiastowej zmiany? Oczywiście, są ludzie, którzy deklarują, że nagle zmienili swoje nawyki, pozbyli się tych negatywnych i wykształcili nowe. Pamiętaj jednak, że nie wystarczy przestać wykonywać jakąś czynność, aby zupełnie zlikwidować stary nawyk. Tak, jak pisałam wcześniej, nie da się go zupełnie wyeliminować. Kiedy zaistnieje sprzyjająca okoliczność, mózg może domagać się osiągnięcia pewnej nagrody. Pozostaje pytanie: kiedy to się stanie i jak mocno da nam w kość.

# CO DZIAŁA W BUDOWANIU NAWYKÓW PROZDROWOTNYCH?

Wreszcie przechodzimy do konkretów! Nie miej mi za złe, że najpierw chciałam Ci wytłumaczyć, co nie działa, zamiast od razu pisać, co przynosi efekty. Podczas szkoleń zdarza mi się, że powyższe tematy (pozytywne myślenie, rzucanie od ręki złych nawyków etc.) są często poruszane, a uczestnicy wskazują na nie, argumentując tymi słowami:



Musiałam więc wyjaśnić, że nie chodzi mi tylko o nauczenie Cię radzenia sobie ze starym nawykiem sposobem wyparcia go na jakiś czas z Twojej codzienności, ale przede wszystkim na pokazaniu prostych narzędzi, które okażą się przydatne w modyfikacji starych nawyków, a nie ich „usypianiu”.

Mam dla Ciebie trzy propozycje, które najbardziej do mnie przemawiają. Pierwsza opcja będzie nieco prostsza. Sprawdzi się na sam początek i możesz potraktować ją jako ćwiczenie wprowadzające. Druga jest nieco bardziej rozszerzona i może przynieść naprawdę wspaniałe efekty, kiedy do niej dojrzejesz. Są to bardzo wartościowe techniki przygotowawcze, które później pomogą Ci uporać się z tzw. pętlą nawyku – techniką numer 3.

## Dobre nawyki przyciągają... dobre nawyki

Zanim przejdę jednak do ich omówienia, chciałabym napisać Ci coś pozytywnego, co być może sprawi, że uwierzysz w to, że praca nad każdym drobnym, zdrowym nawykiem, ma sens.

Dobre nawyki w obrębie konkretnej sfery życia często przenoszą się na inne dziedziny funkcjonowania. Wyobraź sobie, że jeśli zaczniesz ćwiczyć swój „mięsień dyscypliny” przez na przykład sięganie po zdrowsze produkty, z czasem Twojemu wytrenowanemu mózgowi coraz łatwiej będzie przychodziło np. rezygnowanie z podjadania czy codzienna aktywność fizyczna. Taką właśnie moc ma samodyscyplina, samokontrola, kontrola nad emocjami i silna wola. Jeśli więc Twoje dziecko chodzi regularnie na jakieś treningi, wiedz, że to nie tylko czasowa i finansowa inwestycja w jego kondycję oraz zdrowie, ale także w budowanie silnej woli. Wielu sportowców wypowiada się bardzo często na temat tego, jak wiele dał im sport. To nie przypadek, że większość osób, które osiągnęły sukcesy w tej dziedzinie, regularną aktywność fizyczną praktykowała od najmłodszych lat. Rozwijali mięśnie (nie tylko fizyczne, ale i te związane z silną wolą) i teraz znakomicie odciążają one ich kręgosłup. Nie tylko ten anatomiczny. 😊

Pracuj więc ze mną nad wybranymi, nielicznymi, zdrowymi nawykami, a z czasem będziesz w stanie z łatwością przełożyć swoją „krzepę” na realizację celów z różnych dziedzin życia.

Nie zapomnij: jeden zbudowany dobry nawyk ciągnie za sobą kolejny, ale budowanie kilku zdrowych nawyków naraz może co najwyżej pociągnąć Ciebie w dół. Aby tak się nie stało, przechodzimy do konkretów.

# 1. Technika implementacji intencji prof. Petera Gollwitzera

Profesor Gollwitzer to kolejny naukowiec pochodzenia niemieckiego, z którym chciałabym Cię poznać. Zajmuje się realizacją celów i badaniem, jak ich planowanie oraz urzeczywistnianie wpływa na procesy poznawcze, zachowania czy emocje. Ten ebook nie traktuje o osiągnięciu celów, ale technika pana profesora może być bardzo pomocna w modyfikacji istniejących już nawyków, a więc i, pośrednio, realizacji zamierzeń.

## ĆWICZENIE 5 – ZNAJDŹ BODŹCE

Wybierz kilka prostych nawyków, z którymi chcesz się uporać. Mogą to być jakieś drobiazgi, z których składa się codzienność. Być może sięgasz po ciastko do kawy, a zależy Ci, aby tego nie robić. Może o 13.00 wypijasz czwartą kawę, a chcesz z niej zrezygnować. Chodzi mi o kilka przykładów pozornie nieszkodliwych nawyków, które w efekcie skali i powtarzalności nie są dla Ciebie dobre. Wypisz wybrane nawyki w kolumnie po lewej stronie, np. *ciastko do kawy, czwarta kawa w ciągu dnia, zakup słodkości w biurowym automacie, etc.*

<i>nawyk</i>		<i>bodziec</i>
_____	←	_____
_____	←	_____
_____	←	_____
_____	←	_____
_____	←	_____
_____	←	_____



Teraz zastanów się, co poprzedza realizację danego nawyku. Czasem nie jest to wcale takie proste do określenia. Musisz bowiem znaleźć pewien bodziec czy też, inaczej mówiąc, „wyzwalacz”, który sprawia, że nawyk ma się dobrze i jest realizowany z pewną regularnością.

Cóż to może być? Bodźcem może być spadek energii, napad zmęczenia. To wtedy prawdopodobnie sięgasz po kawę. Na batona w trakcie pracy decydujesz się zapewne, kiedy poczujesz głód, ale może również spadek energii. Może sięgasz po pewne produkty, dlatego że sprzyja temu sytuacja towarzyska? Wszyscy jedzą i piją, więc robisz to samo. Znasz to? Postaraj się więc wynotować bodźce, które są istotne dla realizacji konkretnych nawyków. Być może nie dasz rady zrobić tego z marszu i potrzebna będzie autoobserwacja przez dwa–trzy dni. Możliwe też, że wpiszesz konkretny bodziec, a podczas jutrzejszej kawy czy sięgania po słodkość okaże się, że było nim coś innego? Daj sobie czas i zaobserwuj, co faktycznie popycha Cię do automatycznego działania. Ważne, aby potrafić to dobrze zdiagnozować.

## ĆWICZENIE 6 – IMPLEMENTACJA

Skoro już doskonale wiesz, jaki bodziec poprzedza konkretne, nawykowe działanie, możemy przejść do czynu.

Zabawa proponowana przez prof. Gollwitzera polega na tym, że „implementujemy”, a więc po prostu wprowadzamy inne pożądane zachowanie w sytuacji, kiedy pojawi się bodziec.

Wybierz jeden najmniejszy nawyk. Powiedzmy, że decydujesz się na pracę nad sięganiem po czwartą kawę, a chcesz ograniczyć jej ilość. Pojawia się zmęczenie, a więc bodziec, który zwykle popychał Cię do zaparzenia kawy. Wybierz inne zachowanie, które wdrożysz, gdy znowu pojawi się bodziec. Skoro pojawia się zmęczenie, musi to być coś, co będzie pomocne w tym przypadku. Kilka pomysłów:

- otwarcie okna i kilka przysiadów lub pompek,
- krótki spacer,
- wyjście do toalet biurowych, a tam zrobienie na szybko kilku ćwiczeń rozciągających i wzmacniających (np. jogowe asany takie jak: „drzewo”, jeden z „wojowników” czy inne pozycje z rękami wyciągniętymi do góry – dodają energii),
- zielona herbata,
- uzupełnienie płynów (woda, herbata ziołowa).

Dlaczego piszę o wyjściu do toalety? Ponieważ doskonale wiem, że nie każdy ma luksus pracowania w domu i czasem otwarcie okna, spacer czy głębokie oddychanie jest niemożliwe. Za to wyjście do toalety i choć 2–3 minuty ćwiczeń leżą zwykle w obszarze możliwości większości z nas.

W ostateczności zdecydowanie się na zamianę jednej kawy na zieloną herbatę może dać podobny efekt pobudzenia, a do tego w ten sposób dostarczymy sobie substancje antynowotworowe.

Uzupełnienie płynów może dać również wiele dobrego – często nałogowi kawosze wypijają za mało płynów, co potęguje efekt zmęczenia.

### **Podsumowując:**

bodziec wywołujący nawyk → implementacja nowego pożądanego zachowania

Spróbuj więc zautomatyzować nową czynność poprzez częstsze wykonywanie jej w odpowiedzi na pojawiające się bodźce. Kiedy opanujesz jedną i na stałe wejdzie już do repertuaru Twoich zachowań, możesz przejść do kolejnej.

Zapisz sobie plan w następującej formie: jeśli zdarzy się to (np. poczuję zmęczenie o 13.00), zamiast sięgnięcia po kawę/ciastko/batona zrobię to.... Opisz w ten sposób każdy nawyk z ćwiczenia 5, aby móc teraz zająć się jednym z nich, a następnie kolejnymi – jeden za drugim, krok po kroku.

*Jeśli będzie miało miejsce/zdarzy się/pojawi się .....,  
zrobię/wykonam .....*

*Jeśli będzie miało miejsce/zdarzy się/pojawi się .....* ,

*zrobię/wykonam .....*

*Jeśli będzie miało miejsce/zdarzy się/pojawi się .....* ,

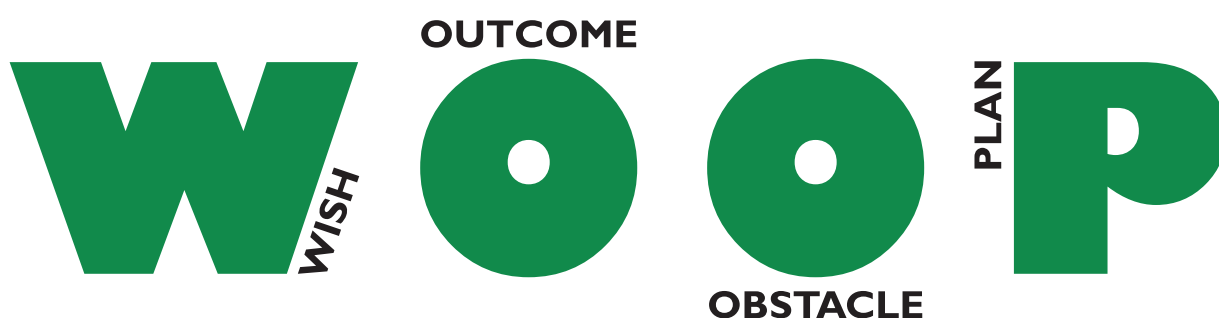
*zrobię/wykonam .....*

Zrealizuj plan. Spróbuj powtarzać czynność przez minimum kilka dni. Przeanalizuj, jak się z tym czujesz. Zapisuj wrażenia i rób notatki dzień po dniu. Taka gorliwa obserwacja swoich reakcji i refleksja na ich temat to przeciwność tego, co było Twoim udziałem do tej pory. Czyniąc tak, powoli uczysz się przejmować kontrolę nad nawykami. Nie daj się namówić swojemu mózgowi na opuszczenie tego ćwiczenia. Coś czuję, że już Ci podpowiada, że mu się nie chce.

Jesteś już po realizacji tego zadania? Możemy iść dalej. Teraz mam dla Ciebie propozycję rozszerzonych działań w obrębie pracy nad nawykami. Kolejna metoda jest nieco bardziej rozbudowana i będzie wymagała więcej analizy. Jest ona jednak preferowanym przeze mnie narzędziem i bardzo zależy mi, aby Twoje serce również zapętało do niej miłością i przekonaniem.

## 2. WOOP Skuteczna metoda osiągnięcia celów prof. Gabriele Oettingen

Wspomniana już wcześniej profesorka psychologii, Gabriele Oettingen, stworzyła metodę WOOP, o której również chciałabym Ci opowiedzieć. To metoda osiągnięcia celów, która jest skuteczna, a przy tym bardzo prosta – do zastosowania przez każdego, w każdej dziedzinie życia. WOOP to skrót od: *wish*, *outcome*, *obstacle* i *plan*.



Dzięki dwóm poprzednim ćwiczeniom potrafisz już uważnie analizować swoje schematy działania. Wykorzystaj te doświadczenia do realizacji celów z pomocą budowania nowych nawyków i planowania.

Już doskonale wiesz, że prof. Oettingen nie jest zwolenniczką pozytywnego myślenia w formie współcześnie promowanej przez kulturę popularną i szereg nie-naukowych publikacji. Pozytywne myślenie potrafi tworzyć w nas iluzję już osiągniętego sukcesu, podczas gdy tak naprawdę jeszcze na dobre nie zabraliśmy się do jego realizacji.

Metoda Oettingen również korzysta z pozytywnego nastawienia, bo przecież masz konkretne życzenie, jakiś cel do spełnienia (*wish*) i wierzysz, że uda Ci się go

zrealizować. Jednak nacisk kładzie również na inne, niemniej ważne, a nawet kluczowe aspekty niezależne od siły wyobraźni:

- wynik czy korzyść płynącą z Twojego działania (*outcome*),
- główne przeszkody w realizacji zamierzeń (*obstacle*),
- *plan* działania, który wdrożysz zawsze, ilekroć pojawią się te konkretne przeszkody.

Bardzo często składamy sobie różne obietnice dotyczące zdrowego stylu życia:

- że będziemy chodzić wcześniej spać,
- że nie będziemy jeść słodczy,
- że będziemy zabierać do pracy zdrowe posiłki,
- że będziemy codziennie ćwiczyć.

Marzenie jest. Korzyść teoretycznie znamy – jest nią zdrowie i dobre samopoczucie. Przeszkody, które stoją na naszej drodze do realizacji celu, są najróżniejsze, ale zarówno u mnie, jak i u wielu osób, z którymi rozmawiam, problemem są często najbardziej prozaiczne przeszkody, których łatwo można byłoby uniknąć, gdybyśmy... opracowali plan działania nieco wcześniej.

Wystarczy, że masz więcej pracy lub pojawiają się nieplanowane obowiązki, a już Twoja realizacja zdrowych nawyków jest pod wielkim znakiem zapytania. Niezależnie od tego, jakie nawyki wdrażasz, musisz mieć zawsze tzw. plan B. Opcję działania, którą wdrożysz zawsze, ilekroć coś pójdzie nie tak. A musisz wiedzieć, że zawsze coś idzie nie tak, kiedy wdrażasz zdrowe nawyki. Przygotuj się na to.

## ĆWICZENIE 7 – WOOP

Postaraj się teraz, zgodnie z metodą WOOP, przygotować się na wszystkie możliwe przeszkody, aby wesprzeć budowanie zdrowych nawyków. Dla ułatwienia przedstawiłam Ci mój przykład. Wypisz w tabeli na następnej stronie swoje szczegółowe cele w obrębie zdrowego trybu życia i wypełnij rubryki według wzoru. Poświęć na to sporo czasu, aby dogłębnie przeanalizować cele według metody WOOP. Dokładny plan działania, który w ten sposób powstanie i który będzie uwzględniał możliwe przeszkody, może być bardzo skutecznym programem wdrażania zdrowych nawyków.

Bardzo specyficzny cel	Korzyść z jego realizacji	Przeszkoda	Plan działania
Codziennie zdrowy obiad	Lepsze samopoczucie, uporanie się z problemem wieczornego wilczego głodu, lepsze trawienie	Może się zdarzyć późniejsze wyjście z pracy i brak czasu na zrobienie zakupów oraz gotowanie po południu. Może pojawić się duże zmęczenie.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) W weekend przygotowywać zawsze kilka porcji posiłków do zamrożenia, żeby były dostępne w takich sytuacjach.</li> <li>2) Mieć w kuchni – na wypadek braku czasu na gotowanie np. makaron z ciecierzycy, sos pomidorowy i mrożony szpinak.</li> <li>3) Znaleźć wcześniej przepisy bazujące na możliwie najprostszym składnikach na obiady w 15 minut.</li> </ol>



Pamiętaj o tym, aby zawsze, wyznaczając sobie nawet najmniejsze cele, tak je sobie rozpisywać. Dzięki temu prawie nic Cię nie zaskoczy, a Twoja silna wola będzie się umacniać mimo przeciwności. Zapisywanie bardzo tu pomaga. Dzięki niemu wprowadzasz kolejne świadome działania, wiesz, co dalej robić, a Twoje kolejne kroki nie są zdane na automatyzmy.

Jeśli chcesz poczytać więcej o zapisywaniu zamierzeń, przeczytaj mój artykuł na blogu:

[„Czy warto zapisywać swoje cele?”](https://www.agamasmaka.pl/2019/01/czy-warto-zapisywac-cele.html)

(<https://www.agamasmaka.pl/2019/01/czy-warto-zapisywac-cele.html>).

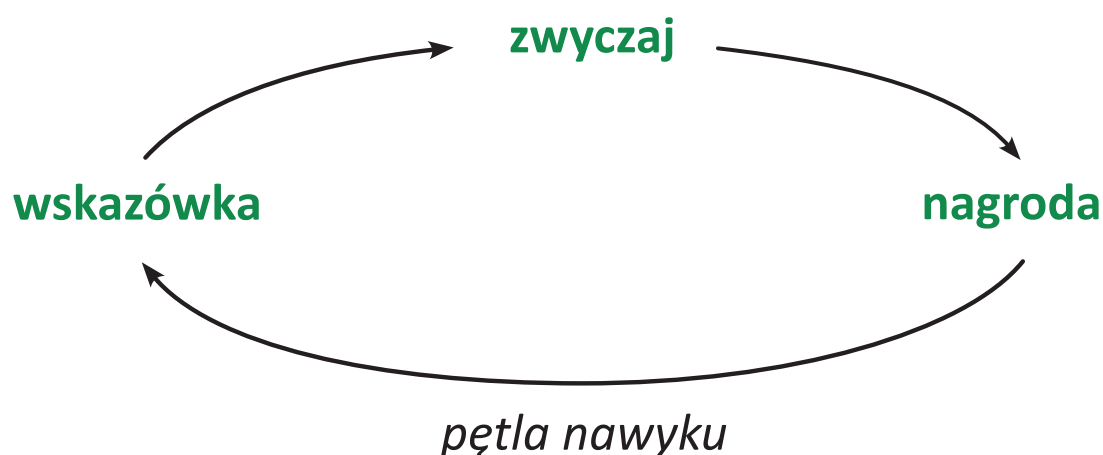
### 3. Pętla nawyku

Wiesz już doskonale, jak przygotować się na przeciwności losu. Teraz przejdźmy do pracy właściwej, a więc do pojęcia pętli nawyku. Charles Duhigg w książce „Siła nawyku”, która jest dla mnie wielką inspiracją, podkreśla, że, aby zmienić jakikolwiek nawyk, trzeba go po prostu rozłożyć na czynniki pierwsze. Niczym detektyw musisz prześledzić, co jest czym w każdym Twoim nawykowym działaniu. Już potrafisz rozpoznać bodźce (wyzwalacze) i wprowadzać nowe zachowania. Teraz dojdzie do tego jeszcze jedno pojęcie i usprawnimy oraz uzupełnimy ten proces – znowu z pomocą tworzenia notatek.

I tu pojawia się bardzo ważna kwestia, którą chciałabym podkreślić, a która już została zasygnalizowana w części, w której wyjaśniałam, dlaczego budowanie nowych nawyków boli. Ochoczo rzucamy się w wir budowania **nowych** przyzwyczajzeń. Latami nie ćwiczyliśmy, ale nagle postanawiamy chodzić do klubu fitness trzy razy w tygodniu. W ogóle nie mieliśmy zwyczaju gotować, a teraz nagle zamierzamy pichcić i to zupełnie inaczej niż wcześniej. Do tej pory odpoczywaliśmy przed telewizorem, a teraz nagle chcemy wdrożyć popołudnia pełne ruchu na świeżym powietrzu i to najlepiej codziennie.

Nie polecam takiego podejścia. Dlaczego? Bo jest trudne. Nasz mózg dąży do wygody i tak łatwo nie da sobie zabrać komfortu i nagród, którymi karmiliśmy się przez całe życie. Co będzie lepszym rozwiązaniem na sam początek pracy nad nawykami? Ponieważ już wiesz, że stare nawyki nie znikają, a mogą nam nawet przeszkadzać w realizacji nowych, to może... popracujmy najpierw nad tymi starymi nawykami? Zmodyfikujmy je nieco. To będzie prostsze niż jednoczesne próby wprowadzenia nowych zasad, podczas gdy stare nawyki mocno nam ciążą i przeszkadzają w inicjowaniu świeżych przyzwyczajzeń. I pamiętaj: brak nawyku jest też nawykiem.

Nawyki to niezwykle mechanizmy, które rządzą naszym działaniem, czy tego chcemy, czy nie. Jeśli samodzielnie i świadomie nie zaczniesz modyfikować starych nawyków i/lub wdrażać nowych i tak będziesz działać nawykowo. Będą one po prostu funkcjonowały poza Twoją świadomością. Dobra wiadomość jest natomiast taka, że Ty również możesz kształtować poszczególne nawyki. Spróbujmy więc przyjrzeć się temu, jak intencjonalnie modyfikować Twoje zautomatyzowane już działania.



Chciałabym wyjaśnić Ci, jak działa pętla nawyku, o które pisze Charles Duhigg. Żeby to zrozumieć, musimy odnieść się do poszczególnych jej składowych. Zabawmy się więc w detektywa, który odkryje, jak działają poszczególne nawyki i co popycha nas do określonych zachowań.

**Wskazówka** to, inaczej mówiąc, wyzwalacz konkretnego zachowania. Może to być jakiś impuls, który popycha Cię do zjedzenia batona, wypicia kawy, piwa lub wyłączenia budzika i spania dalej, kiedy tak naprawdę należy już wstać i brać się do roboty. Wyzwalacze mogą być różne. Mogą działać na Twój zmysł wzroku, jak na przykład widok słodczy w sklepie lub reklama w telewizji. Może to być konkretne miejsce, pora dnia czy towarzystwo konkretnych osób, które wyzwalają w Tobie zachowania nawykowe, na przykład zawsze o konkretnej porze pijesz kawę, a gdy

wychodzisz z daną osobą do baru, pijesz piwo lub palisz papierosa po imprezie, mimo że nie jesteś osobą palącą na co dzień. Wyzwalaczem mogą być również emocje: smutek, stres – często zdarza się, że ludzie zjadają więcej słodczy, kiedy dochodzi do trudnych sytuacji w ich życiu lub pojawiają się problemy.

**Zwyczaj** to po prostu automatyzm, a więc działanie, które przychodzi naturalnie wskutek pojawienia się wcześniej wspomnianego wyzwalacza. Zwykle nie skupiamy się na nim, bo dzieje się samoistnie. Kawa zaparza się nieomal sama. Opakowanie ciastek otwiera się jak zaczarowane. Wieczorem paczka chipsów jest gotowa do konsumpcji, jak tylko rozpoczynamy oglądanie filmu.

**Nagroda** może być zarówno jedzenie, jak i efekt, który jedzenie czy używki wywołują. Nagroda jest silnym motywatorem i sprawia, że cały proces pętli nawyku się kręci. Gdyby nie nagroda, nasz mózg nie dążyłby do realizacji nawyku. Kiedy zjadasz słodczy, odczuwasz prawdopodobnie przyjemność i/lub chwilowego kopa energetycznego. Tak samo działa kawa, energetyk. Pod wpływem spożycia alkoholu może pojawić się odprężenie, zapominasz o bieżących problemach. Nagrodą może być również uczucie dumy, które towarzyszy Ci, kiedy pochwali Cię nauczyciel lub szef. Dlatego też dążysz do osiągnięcia tego stanu. Za każdym razem, kiedy udaje Ci się otrzymać nagrodę, zwiększa się poziom dopaminy, a więc neuroprzekaznika, który jest tak zwanym hormonem szczęścia. Nie dziw się więc, że czasem dążenie do nagrody może dziać się poza Twoim świadomym wyborem.

Dobra wiadomość jest taka, że, wykorzystując ten mechanizm, możesz zadziałać również na korzyść Twojego zdrowia i realizacji celów przez budowanie „dobrych” nawyków.

## ĆWICZENIE 8 – PĘTLA NAWYKU

Przejdźmy do wypełnienia i projektowania na nowo naszej osobistej pętli nawyku.

Wypełnij tabelę na następnej stronie według schematu:

1. Zapisz zwyczaje, które chcesz zmodyfikować, np. uporanie się z nawykiem podjadania między posiłkami słodczy i słonych przekąsek.
2. Gorliwie, długo i nieprzerwanie obserwuj, co jest wskazówkami, a co nagrodami w realizacji Twoich nawyków? Notuj to skrzętnie.
3. Zapisz, co innego może dać Ci nagrodę? Znalezienie dobrego źródła nagrody jest bardzo istotne – szczególnie na początku.
4. Postaraj się teraz wbudować nowe zwyczaje w istniejące już procesy. Przyjdzie Ci to na pewno łatwiej niż kształtowanie nowych nawyków od początku. Pamiętaj jednak o metodzie WOOP prof. Oettingen. Była tam mowa o przeszkodach, które mogą stanąć na Twojej drodze do realizacji celu. Zabezpiecz i przygotuj się na możliwe przeciwności losu.

Nawyki	Co jest wskazówką tj. wyzwalaczem danego nawyku?	Nagroda	Co innego może dać mi nagrodę?	Recepta na przeszkode
<p>Podjadanie słodyczy i słonych przekąsek między posiłkami.</p>	<p>nuda, uczucie głodu (zbyt długa przerwa między posiłkami), widok produktów w sklepie + głód, koleżanka/kolega, który mnie odwiedza (przekąska do kawy).</p>	<p>zaspokojenie głodu, spokój, przyjemność.</p>	<p>Zaspokojenie głodu: regularne posiłki, zdrowsze przekąski, Spokój i przyjemność: ćwiczenia oddechowe, joga, rozmowa z przyjaciółmi przez telefon, masaż, basen etc.</p>	<p>Wcześniejsza prośba do przyjaciół i rodziny, aby nie przynosili niezdrowych przekąsek. Zdrowe przekąski pod ręką (owoce, warzywa pokrojone w słupki, orzechy, pestki). Realizacja 3 pełnowartościowych posiłków w ciągu dnia. Dostępne ćwiczenia oddechowe nagrane na płycie, w telefonie etc.</p>

To kluczowe ćwiczenie. Kiedy drobiazgowo rozkładanie na czynniki pierwsze każdej pętli nawyku wejdzie Ci w krew, zbudujesz w sobie nawyk... analizowania i uświadamiania sobie pewnych automatycznych zachowań. Będziesz w stanie na nie wpływać dzięki rozpoznawaniu wskazówek oraz nagród. Stąd już tylko jeden (świadomy) krok do wyznaczenia nowych nagród i przygotowania się na przeciwności.

Tak dużo ostatnio się pisze i mówi o uważności. Myślę, że to ona jest rdzeniem naszych świadomych wyborów. Nie pozwól, aby cokolwiek i ktokolwiek wpływał na kluczowe dla Ciebie decyzje. Kreuj automatyczne zachowania, które będą pracowały na Twoją korzyść – czy to w temacie zdrowia, czy też w innych sferach życia. Naprawdę jest tak, jak napisał Charles Duhigg:

*Kiedy nie dostrzegamy pętli nawyków i tego, kiedy się one wykształcają, jesteśmy też ślepi na możliwość ich kontrolowania. Zmienimy zwyczaje poprzez zwracanie uwagi na wskazówki i nagrody.*

Czujesz już gotowość na przejęcie odpowiedzialności za kolejną sferę swojego życia?

# DROBIAZGI, O KTÓRYCH TEŻ WARTO PAMIĘTAĆ

Najważniejsze już wiesz. Te metody naprawdę działają. To wielkie narzędzia, bo ich skuteczność wynika z wykorzystania naszej silnej woli, świadomości i samodyscypliny. Zarówno uważność, jak i determinację można ćwiczyć. Wszyscy mamy realny wpływ na to, co robimy. Nie zawsze mamy wpływ na wszystko, ale zwykle mamy więcej możliwości, niż nam się wydaje. Dlatego warto analizować dobrze swoje priorytety i możliwości, a następnie przechodzić do realizacji realnie osiągalnych celów poprzez budowanie nawyków. Już wiesz, jak to robić. Nie zapomnij też o kilku drobiazgach, które mogą Ci pomóc.

## Aplikacje, kalendarze, przypomnienia, powiadomienia

Nowoczesne technologie oraz media społecznościowe kradną nam czas i zawłaszczają naszą uwagę. To już (niby) wszyscy wiemy. Jest jednak wiele aplikacji, które mogą być pomocne w budowaniu nawyków. Warto z nich korzystać i dodawać przypomnienia oraz planować z ich pomocą najdrobniejsze kroki. Ja używam:

- aplikacji Trello, która pomaga mi w porządkowaniu zaległych, aktualnych i przyszłych obowiązków zawodowych funkcjonujących w obrębie bardzo różnych projektów, ale również osobistych spraw,
- aplikacji Todoist, która pozwala mi notować bieżące zadania według terminów i stopnia ich pilności,



- Kalendarza Google, dzięki któremu obydwój z mężem doskonale wiemy o swoich planach i zmianach w grafiku – również tych dotyczących aktywności fizycznej.

## Czynności wspierające budowanie nawyków

Już wiesz, jak ważne jest przygotowanie się na problemy, które się pojawią. Bardzo często przeszkodą stają się drobiazgi, z którymi borykamy się każdego dnia, a o których zapominamy: brak czasu, zmęczenie, lenistwo. Co zrobić, żeby się nie poddać? Zabezpiecz się i przygotuj. Przykłady takich czynności wspierających, które na początku rozwijania zdrowych nawyków mogą być pomocne:

- Miej przy sobie zdrowe przekąski, świeże owoce, jeśli wiesz, że w pracy ktoś będzie Cię mamił słodyczami.
- Jeśli wstajesz zbyt późno i nie jesz śniadań, przed pójściem spać przygotuj sobie coś do zjedzenia i połóż to choćby koło łóżka. Znam przypadek kobiety, która przygotowywała sobie produkty do zblendowania na koktajl w małym blenderze, który stał na szafce nocnej. Takie były początki. Teraz je już normalne śniadania.
- Masz problem ze zbyt małą ilością wypijanych płynów? Niech zawsze pełen dzbanek i szklanka stoją tam, gdzie aktualnie przebywasz: na biurku, na szafce nocnej, a w torbie miej zawsze pełną butelkę lub bidon.
- Nie chodź na zakupy czy do miasta ze znajomymi, kiedy kiszki grają marsza.
- Przygotuj strój i/lub sprzęt do ćwiczeń wcześniej, aby, gdy wrócisz z pracy, mieć od razu wszystko gotowe do wyjścia czy też rozpoczęcia ćwiczeń w domu.

- Przygotuj ubrania i wszystko, czego potrzebujesz do wyjścia następnego dnia rano, przed snem, aby po przebudzeniu mieć czas na zjedzenie porządnego śniadania, ćwiczenia rozciągające, medytację czy cokolwiek, co jest istotne dla Twojego zdrowia.
- Tam gdzie możesz, zaplanuj rezerwy czasowe. Pośpiech sprawia niestety, że często podejmujemy złe i niezdrowe decyzje – czy to żywieniowe, czy dotyczące szeroko pojętego trybu życia.

## Priorytety i wartość poszczególnych sfer życia

Priorytety to temat, do którego warto często wracać. Może to być zawsze punkt wyjścia do dalszej pracy i wprowadzania świadomych zmian w Twoim funkcjonowaniu.

Ten ebook przekazuje podstawowe informacje, które mogą przydać Ci się, jeśli planujesz pracować nad (nie)zdrowymi nawykami. Masz już do dyspozycji narzędzia, które mogą Ci się przydać. Od czego zależy fakt, czy zrobisz z nich użytek? Od Twoich priorytetów.

Większość osób pomyśli teraz: oczywiście, że moim priorytetem jest zdrowie. Jeśli i Ty do nich należysz, odpowiedz sobie na jedno pytanie:

*Czy życie osobiste jest dla Ciebie tak samo ważne jak życie zawodowe?*

Przez życie osobiste rozumiem między innymi troskę o zdrowie, relaks, czas z rodziną i przyjaciółmi, sen, higienę psychiczną, samorealizację pozazawodową (np.

hobby). Odpowiedz sobie na pytanie, czy Twoje dotychczasowe decyzje nie stawiały pracy wyżej na drabinie priorytetów niż Twojego życia i zdrowia.

- Czy zdarzyło Ci się często rezygnować z aktywności fizycznej czy spotkań z najbliższymi, bo bardziej zależało Ci na skończeniu projektu, rozmowie z klientem, wykonaniu jakiegoś ambitnego zadania?
- Czy masz tendencję do rezygnowania z pełnowartościowych posiłków i/lub do jedzenia niezdrowych przekąsek w pracy, bo „nie było czasu”?
- Czy nie przygotowujesz sobie zdrowego lunchboxa do pracy ze względu na brak sił i/lub czasu na zrobienie czegokolwiek lub zakupy?

Takie przykłady można mnożyć, ale myślę, że już wiesz, o co mi chodzi. Ile to razy w ciągu dnia wybieramy nie to, co nam służy i jest dla nas dobre w dłuższej perspektywie czasowej, ale to, co jest określane jako pilne, ale krok po kroku pogarsza naszą sytuację zdrowotną i życiową?

Oczywiście nie na wszystko mamy wpływ. Jednak możemy się starać najbardziej optymalnie wykorzystać możliwości, które mamy, aby deklarowane priorytety stały się nimi w praktyce, a nie tylko w poprawnie brzmiących obietnicach noworocznych.

Tego nam wszystkim życzę: szczerości wobec samych siebie, odrobiny dyscypliny i silnej woli, regularnej pracy i pewności, że to naprawdę ma sens. Nawet jeśli efektów nie zobaczymy od razu.

# LISTA NAWYKÓW

Bardzo dziękuję Ci za uważną lekturę ebooka. Pewnie masz głowę pełną planów i zamierzeń – życzę Ci, aby zostały zrealizowane krok po kroku i z przekonaniem, że mają sens. Natłok informacji mógł jednak sprawić, że zastanawiasz się teraz, od czego zacząć.

Zanim wpadniesz w wir testowania poznanych technik, przypomnę Ci jeszcze dwie podstawowe zasady:

| *Nie zmienisz wszystkiego w jeden dzień.*

| *Nie bierz na siebie zbyt dużo i zaczynaj od jak najmniejszych nawyków, stopniowo starając się podnosić poprzeczkę.*

Oto mała pomoc ode mnie - zestawienie drobnych nawyków, nad którymi warto popracować. Zdarza się, że sama muszę wracać do niektórych punktów, bo o pewnych rzeczach można zapomnieć w natłoku codziennych obowiązków.

Wybierz sobie z listy poniżej to, co Ci pasuje, z czym masz problem lub poczucie, że chcesz się tym zająć. Zaznaczaj, zmieniaj i dostosowuj te postanowienia do Twoich potrzeb, diety i stylu życia. Uzupełnij tę listę o nawyki, które pragniesz rozwijać, zmieniać lub budować, a które się tu nie znalazły.

Szerokiej drogi!

## Zestawienie drobnych nawyków:

1. Codziennie/\_\_\_ razy w tygodniu \_\_\_ minut ruchu. Pamiętaj, aby zaczynać od możliwie najkrótszego (czyt. realnego) czasu aktywności, ale również od jej rodzaju, który najbardziej sprzyja Twojemu stylowi życia.
2. Codziennie \_\_\_ porcji warzyw.
3. Codziennie \_\_\_ szklanek wody.
4. Codzienna zamiana słodyczy na owoce.
5. Codziennie pieczywo pełnoziarniste zamiast zwykłego.
6. Codziennie zdrowy koktajl warzywny.
7. Codziennie duża porcja warzyw zielonolistnych.
8. Zielona herbata zamiast \_\_\_ kaw(y) dziennie.
9. Co tydzień \_\_\_ papieros(y) dziennie mniej.
10. Zamiana czekolady mlecznej na gorzką (80% kakao) – jednorazowo maksymalnie \_\_\_ kostki na \_\_\_.
11. Codziennie \_\_\_ godzin snu.
12. Codzienna medytacja lub ćwiczenie uważności.
13. Rezygnacja z używania smartfona, tabletu, komputera \_\_\_ minut przed zaśnięciem.
14. Hartowanie się zimną wodą pod prysznicem.
15. Wcześniejsze chodzenie spać (o godzinie \_\_\_) i wstawanie (o godzinie \_\_\_).
16. Rezygnacja z kupowania słodyczy do domu.

17. Zamiana tradycyjnych słodyczy na takie bez cukrów dodanych.
18. Zamiana zwykłego piwa/wina na bezalkoholowe.
19. Zamiana rodzaju tłuszczu dodawanego do dań.
20. Obniżenie ilości tłuszczu dodawanego do dań.
21. Zamiana dań smażonych na pieczone/gotowane/gotowane na parze/duszone.
22. Obniżenie ilości soli dodawanych do dań.
23. Zamiana gotowych przypraw ze wzmacniaczami smaku i cukrem na naturalne zioła i przyprawy.
24. Zabieranie \_\_\_posiłków do pracy lub szkoły.
25. Przygotowywanie obiadu na następny dzień.
26. Mrożenie obiadów/półproduktów na sytuacje uniemożliwiające gotowanie.
27. Wyznaczenie konkretnych dni na zdrowe zakupy.
28. Wykonywanie kilkuminutowych ćwiczeń oddechowych każdego dnia.
29. Ograniczenie korzystania ze sprzętów elektronicznych i social media.
30. Regularne badania kontrolne i wizyty u lekarzy.
31. Codzienna dawka pozytywnych emocji: śmiech, realizacja hobby, kontakt z rodziną i znajomymi etc.

**Dopisz własne:**

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

## O AUTORCE

Nazywam się Aga Koczyńska. Z zawodu jestem edukatorką, trenerką, autorką i promotorką zdrowia. Z wykształcenia - nauczycielką (lingwistką), kulturoznawczynią, ale także specjalistką od komunikacji, psychologii biznesu i dietetyki.



Na co dzień pokazuję innym proste rozwiązania w obrębie zdrowych nawyków, tłumaczę z polskiego na nasze i zamiast obiecywać gruszki na wierzbie, promuję metodę bardzo małych kroków.

Na moim blogu [AgaMaSmaka.pl](http://AgaMaSmaka.pl) podpowiadam, jak żyć zdrowiej i po prostu lepiej.

*Aga Ma Smaka.pl*



# BIBLIOGRAFIA

- Charles Duhigg „Siła nawyku”, PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2014;
- Gabriele Oettingen „WOOP Skuteczna metoda osiągnięcia celów”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018;
- Strona internetowa metody WOOP: <http://woopmylife.org>;
- [Gollwitzer, P. M. \(1999\). Implementation intentions: Strong effects of simple plans.](#) American Psychologist, 54, 493-503;
- [Gollwitzer, P. M., & Crosby, C. \(2018\). Planning out future action, affect, and cognition.](#) In G. Oettingen, A. T. Sevincer, & P. M. Gollwitzer (Eds.), The psychology of thinking about the future (pp. 335-361). New York: Guilford.

Copyright © rewizja.net, 2019

Copyright © Agnieszka Kopczyńska, 2019

Wydanie 1, 2019

Wydawca: rewizja.net

Skład: KIMSO Marcin Żakiewicz

Korekta: jabda.pl

