



**Ako dať životu  
nový smer**

V tejto stručnej príručke sme pre vás poskladali dohromady pár osvedčených, ale málo známych stratégií, ako zlepšiť svoj život. Po malých krôčikoch a v rôznych oblastiach. Najhoršie je totiž zaviazať sa jednému veľkému, v podstate vopred nedosiahnuteľnému cieľu. Je totiž dosť možné, že ho nespĺníte, a všetka dobrá vôľa by tak vyšla nazmar. A to by bola škoda, pretože v sebe tú silu určite máte. Len ju musíte správne využiť.

# Ako si vytvoriť dobré návyky a opustiť tie zlé?

Návyky sú malé rozhodnutia, ktoré automaticky opakujeme každý deň. Vedci z Duke University v Severnej Karolíne tvrdia, že tento „autopilot“ má na starosti 40 % správania. Náš život je v podstate súčtom v čase pozbieraných návykov. Som tučný alebo chudý? Je to výsledkom mojich návykov. Som šťastný alebo nešťastný? Výsledok návykov. Úspešný alebo neúspešný? Zase za to môžu návyky.

## Mýtus: Osvojenie nového návyku trvá 21 dní

V roku 1950 plastický chirurg Maxwell Maltz poznamenal, že trvá 21 dní, kým si zvyknete na svoju fyziologickú premenu i psychicky. Stalo sa to síce všeobecne uznávaným faktom, nie je to však pravda. V skutočnosti trvá 2 až 8 mesiacov, než akýkoľvek návyk prijmete za svoj a začleníte ho do repertoáru svojich obvyklých kúskov (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract>). Obrňte sa preto trpezlivosťou, nebude to hneď.

**„Je celkom zbytočné sa pýtať, či má život zmysel alebo nie. Má taký zmysel, aký mu dáme.“**  
– Seneca



## Dávajte si úlohy také jednoduché, aby ste im nemohli povedať nie

Keď sa ľudia chcú zmeniť, väčšinou hovoria: „Potrebujem len väčšiu motiváciu.“ Alebo: „Kiež by som mal takú vôľu ako ty!“ Takýto prístup je ale zlý. Výskumy ukazujú, že vôľa je ako sval. Keď z nej celý deň čerpáme energiu, unaví sa a naša motivácia ochabne. Presnejšie povedané: Vôľa sa pohybuje po výkonnostných vlnách – po chvíľach na vrchole nasledujú prepady.

Takže keď sa snažíte osvojiť si nový návyk, nastavte si taký ľahký cieľ, aby jeho splneniu nešlo odolať. Skôr, než aby ste sa hneď snažili meditovať desať minút denne, skúste radšej meditovať minútu. A než sa každé ráno nútiť do 50 klikov, začnite len s piatimi. Rozdeľujte si úlohy na menšie kúsky. **Nech je to také jednoduché, že to môžete urobiť aj bez motivácie.**

## Keď raz poľavíte, nevadí

Výskum ukázal, že keď sa na to raz vykašlete a budovanie návyku prerušíte, nemá to na vašu dlhodobú výkonnosť žiaden merateľný vplyv. Takže nie je potrebné, aby ste boli dokonalí. **Spôsob myslenia „všetko alebo nič“ pokojne opustite.**

Buďte pripravení na problémy. Svoj neúspech neplánujte, ale počítajte s tým, že zmena potrvá dlho. Tiež sa zamyslite nad tým, aké prekážky vám budú prichádzať do cesty. Je niečo, čo by vás každý deň mohlo vychýliť z kurzu? Dá sa tomu predísť? A keď už sa to stane, ako sa čo najrýchlejšie zase zoceliť a odraziť od dna?

**„Je len jediný  
spôsob, ako presvedčiť  
človeka niečo urobiť.  
A to presvedčiť ho,  
že to urobiť chce.“ –**

**Dale Carnegie**



# Prilepte nové návyky na staré

Zrejme už máte vybudované veľmi silné každodenné zvyky, ktoré považujete za samozrejmosť. Napríklad že ráno otvoríte okno, uvaríte si kávu, osprchujete sa... Tisíce týchto malých a zavedených návykov sú veľmi efektívne - a môžete na nich postaviť tie nové. Najrýchlejším spôsobom, ako si vytvoriť nové návyky, je totiž naviazať ich na tie súčasné. Odborník na počítačovú modeláciu ľudského správania, profesor B. J. Fogg zo Stanfordovej univerzity, tomu hovorí stohovanie. Funguje to preto, že aktuálny zvyk už je v mozgu pevne zapísaný. A do tejto zapísanej, rýchlej a efektívnej siete neurónov môžete niečo nové pridať oveľa ľahšie, než keď budete začínať úplne od nuly. Matematický zápis techniky stohovania by vyzeral takto:

**PO / PRED [aktuálnom návyku] BUDEM [NOVÝ návyk].**

**Meditační návyk:** Poté, co si ráno uvařím kafe, si minutu zamedituji.

**ZVYK posilnenia:** Než se ráno osprchuji, dám si deset kliků.

**ZVYK vdáčnosti:** Než začnu večeřet, řeknu si jednu věc, za kterou jsem dnes vděčný.

**ZVYK priateľstva:** Když se vrátím z oběda, pošlu jednomu člověku zprávu, že se s ním chci setkat.

## Plán pre chaos

Predchádzajúce techniky sú založené na pravidelne opakovaných stereotypoch. Zvládnuť sa však dajú aj neočakávané situácie, len trochu zmeníme a doplníme rovnicu:

**AK [NIEČO NEOČAKÁVANÉ], POTOM [MOJA ÚLOHA].**

Príklad: AK zaspím a už si nestihnem ísť zabehať, pôjdem behať večer.

AK si dám na obed niečo bombastické, zjem niečo zdravé na večeru. A tak ďalej.

„Ak je človek nespokojný so svojim stavom, môže ho zmeniť dvoma spôsobmi.

Buď zmení podmienky svojho života, alebo svoj duševný postoj. Prvé nie je vždy možné, to druhé je možné vždy.“

– Ralph Waldo Emerson



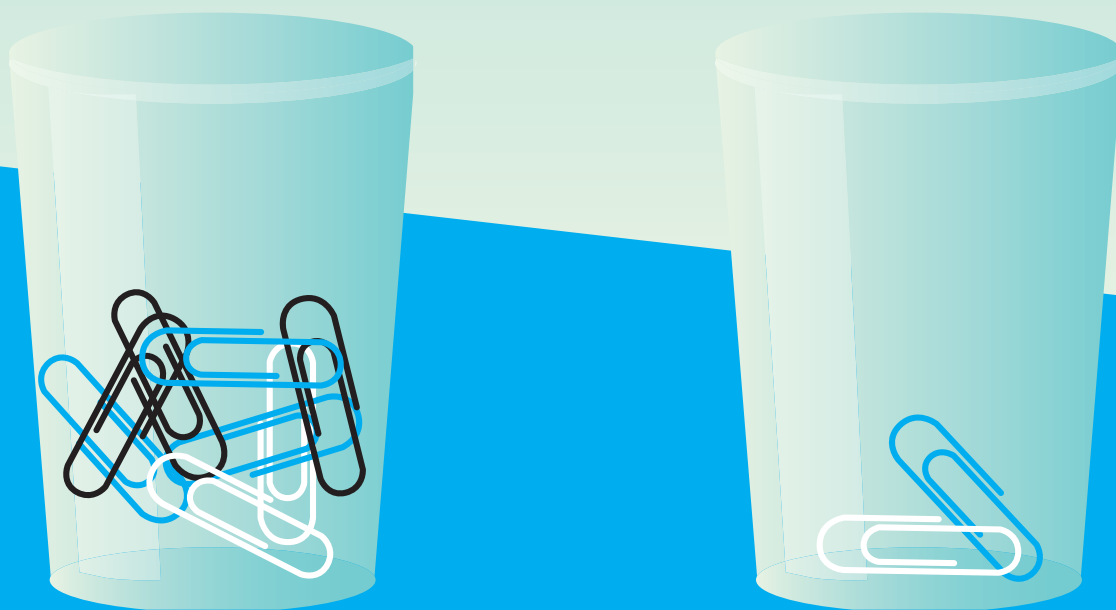
# Vytvorte si vlastnú spinkovú stratégiu

Existujú jednoduché stratégie, ktoré vám pomôžu držať sa správnych návykov každý deň. Veľmi pomáha, keď je súčasťou nácviku nejaký vizuálny prvok. Americký maklér Trent Dyrsmid (23) to vymyslel takto: Každé ráno mal na stole dva poháre. V jednom bolo 120 kancelárskych spiniek a druhá bola prázdna. Trent si povedal, že za každý obchodný telefonát jednu spinku presunie. „Každé ráno som začínal s kancelárskymi spinkami v jednom pohári a neprestal som telefonovať, kým som ich všetky nedal do druhého.“

A to je všetko. Za 18 mesiacov Trent zvýšil obrat o 18 miliónov dolárov a zarobil 75 tisíc dolárov. Za pár rokov potom zarábal 200 tisíc. Celý trik spočíva v tom, že si vytvoríte vizuálny spúšťač, značku. A tiež odmenu, ktorá vás motivuje a pomáha vám praktizovať postup dôslednejšie.

Vizuálne značky upozorňujú, že je nutné, aby ste zahájili akciu. Sú tiež spätnou väzbou, ktorá ukazuje vaše pokroky. Dodržiavať predsavzatia je oveľa jednoduchšie, keď vás v tom okolité podnety vizuálne podporujú.

**„Existujú tisíce spôsobov, ako zabiť čas,  
ale žiadny, ako ho vzkriesiť.“  
– Albert Einstein**



# Využijte dominový efekt

Nikdy nemôžete zmeniť len jeden návyk. Podľa profesora Fogga sú vzorce správania vzájomne prepojené. Jedna zmena naštartuje inú, a potom sa lavínovito šíri ďalej. Dobrá správa je, že dominový efekt nemusíte prijímať len pasívne. Reťazovú reakciu dobrých návykov a správania môžete naštartovať úplne vedome.

## 3 pravidiel dominového efektu

1. Začnite s vecou, ku ktorej máte najväčšiu motiváciu. Nech je to pokojne niečo malé, robte to ale dôsledne. Budete sa cítiť dobre a zároveň sa začnete vžívať do osoby, ktorou sa chcete stať.
2. Nespomaľujte a okamžite po dokončení série postúpte na ďalšiu úlohu. Nech vás tempo plnenia cieľov samo nesie za ďalšími dobrodružstvami.
3. Ak máte pochybnosti, rozdeľte si úlohy na menšie kúsky. Zamerajte sa na udržanie malých a zvládnuteľných cieľov. Dominový efekt je o pokroku, nie o výsledkoch. Jednoducho udrzte dynamiku a efekt domina skolí ďalšiu úlohu samospádom.



**„Nezlyhal som 10 000 krát.  
Len som našiel 10 000 spôsobov,  
ktoré nefungujú.“  
– Thomas Alva Edison**

# Definujte si cieľ. Písomne.

Skvele sa nám osvedčil trik hlavného hrdinu sci-fi románu Varianta 13, ako ho opísal Richard K. Morgan (<http://www.databazeknih.cz/knihy/varianta-13-88581>). Spíšte si zoznam, čo by ste v živote chceli zažiť alebo dokázať. Nech toho ale nie je príliš, maximálne 10 vecí. Napíšte to na papier alebo napríklad do počítača. Nikomu nehovorte, čo na zozname je. A občas sana neho pozrite a doplňte ho alebo preškrtnajte. To je všetko.

Funguje to skvele. Zrazu chápete, ako ste tu dočasne, že na také to „Raz by som chcel...“ jednoducho nie je čas.



## Richard K. Morgan

Britský politológ a autor postkyberpunkových románov. Z jeho dystopického sveta musíme vyzdvihnúť príbehy s geneticky zmutovaným zabijakom a antihrdinom Takeshim Kovaczom.

# Zlepšite aj svoju duševnú pohodu

Dúfame, že vám stratégie zafungujú. Postupujte ale opatrne - niektoré z nich je síce možné kombinovať, ale rozhodne sa nevrhajte na všetky naraz. Tým by ste si totiž celé úsilie zase mohli pokaziť. Každý neúspech navyše posilňuje negatívne myšlienky, čo vedie k paradoxu - nie úplne úspešná snaha o zlepšenie môže viesť k zhoršeniu, a to najmä duševnej pohody. Je to taký mentálny jojo efekt. Niektorí ľudia sa tak síce snažia o zlepšenie života, ale neustálymi márnymi pokusmi si iba vypestujú skutočné psychické bloky a ďalšie problémy.

Pre prehľad sa pozrite na modelové príklady životného poistenia svetovej poisťovacej jednotky AXA, ktorá pomáha riešiť aj také životné situácie, na ktoré bohužiaľ žiadne stratégie pre zlepšenie života nefungujú. Či sú to duševné choroby, iné vážne ochorenia alebo napríklad ťažké úrazy.

**„Väčšina ľudí je taká šťastná,  
ako šťastná sa rozhodla byť.“  
– Abraham Lincoln**



# Ako dať životu nový smer



**Patálie.**

