



SPOLU PRE SLOVENSKO

BUDOVANIE POZITÍVNYCH NÁVYKOV

DEŇ 10

Zautomatizuj svoje podporujúce návyky

Predstav si, že si pestovateľ drevín a rastlín. Máš dve semenka. Jedno semienko bambusu a jedno semienko jablone. Obe zasadíš v ten istý deň. Už o 30 dní sa z bambusového semienka pri ideálnych podmienkach a správnej starostlivosti stane dospelá rastlina.

Dostatočne odolná na zvládnutie nepriaznivých podmienok a plne pripravená plniť okrasné či akékoľvek úžitkové účely.

V prípade jablone budeš musieť počkať pár rokov, kým sa zo semienka stane nádherný kvetnatý strom s pevnými koreňmi a šťavnatými plodmi, no o to viac si vychutnáš jeho ovocie.

A ty dnes, aj vďaka tejto výzve, môžeš zasiať obe semiačka a vypestovať si budúcnosť, po akej túžiš.

Stačí 30 dní mierneho úsilia a pravidelnej starostlivosti a môžeš sa zmeniť z človeka, ktorý pociťuje ťažobu, úzkosť a nespokojnosť s vlastným životom na človeka, ktorý bude plný síl, sebavedomia a odhodlania zvládnuť akékoľvek prekážky.

A to len vytvorením pravidelných podporujúcich návykov.

Práve 30 dní je potrebných na to, aby mozgové bunky začali medzi sebou komunikovať a vytvorili dráhy (synapsie), ktoré slúžia na vytvorenie zvyku. Ak v tom budeš vytrvalý/á a neustále systematicky na sebe pracovať, dočkáš sa jablone, ktorá bude plodiť želané ovocie.

Ak každý deň začneš robiť čo i len jednu novú činnosť, za mesiac sa stane tvojou rutinou a niečím, čo budeš vykonávať automatizovane, napríklad ako umývanie zubov.

Vytvor si harmonogram plnenia tvojich nových návykov, ktoré si nadobudol/nadobudla plnením aktivít jednotlivých dní výzvy. Inšpiruj sa touto predlohou:

6:30 - 7:00

• **RANNÝ RITUÁL**

Ešte predtým než začneš čokoľvek robiť, venuj čas tvojmu rannému rituálu, ktorý si si stanovil/a v 8. deň výzvy.

• **VIZUALIZÁCIA - mentálne tvorenie budúcnosti**

Pozeraj sa na svoju mini nástenku cieľov, ktorú si si vytvoril/a v 3. deň výzvy. Prezri si jednotlivé obrázky a preži pocity a emócie s nimi spojené, ako keby to bolo skutočnosťou. Vnímaj a predstavuj si všetky detaily.

• **VĎAČNOSŤ**

Každé ráno sa zamysli minimálne nad 3 vecami, za ktoré si vďačný/á a zapíš si ich. Budeš mať väčšiu chuť a motiváciu do dňa, ktorý môže byť náročný.

• **NASTAVENIE MYSLE**

Prečítaj si viackrát po sebe pozitívnu afirmáciu/mantru/vetu, ktorú si si napísal/a v 5. deň výzvy.

13:00 - 13:30

• **CIEĽ**

Každý deň venuj cca 15 - 30 minút svojmu cieľu (napr. tomu, ktorý si si stanovil/a na začiatku výzvy). Čítaním špecializovaných kníh, zlepšovaním sa v konkrétnej zručnosti, ktorú k jeho naplneniu potrebuješ, alebo vykonávaním konkrétnych (drobných) krokov, ktoré ťa k nemu budú postupne približovať.

19:00 - 19:30

• **ZHODNOTENIE DŇA**

Ako vyzeral tvoj deň? Čo ťa dnešok naučil? Čo by si urobil/a inak? Odpovedaj si každý večer na tieto tri otázky a tiež si napíš 3 úspechy, ktoré sa ti v daný deň podarili.

• **OCENENIE**

Oceň sa a pochváľ sa za to, ako si zvládol/zvládla deň. Nikto to neurobí lepšie ako TY. Len ty totiž vieš, koľko si do daných aktivít vložil/a energie a úsilia.

20:30 - 21:00

• **VEČERNÝ RITUÁL**

Venuj čas tvojmu večernému rituálu, ktorý si si stanovil/a v 8. deň výzvy. Dopraj si kvalitný odpočinok a prípravu na spánok.

TVOJ DENNÝ HARMONOGRAM PODPORUJÚCICH NÁVYKOV

ČASOVÝ BLOK	POZITÍVNY NÁVYK



Tento harmonogram návykov zaved' do svojho života ako pevnú súčasť každého tvojho dňa. Zaznač si jednotlivé návyky do svojho diára, kalendára alebo si túto tabuľku (harmonogram) nalep na viditeľné miesto v domácnosti a v práci a od dnes rob všetko pre to, aby si ich pravidelne dodržiaval/a.



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„NAJSKÔR SI VYFORMUJ PODPORUJÚCE NÁVYKY,
A POTOM ONI VYFORMUJÚ TEBA.“**

— DR. ROB GILBERT —