



SPOLU PRE SLOVENSKO

BUDOVANIE POZITÍVNYCH NÁVYKOV

DEŇ 9

Zbav sa limitujúcich návykov

Okrem toho, že je dôležité zaviesť do svojho života nové podporujúce návyky, rovnako nevyhnutné je zbaviť sa tých, ktoré ťa oberajú o energiu, sťahujú dole a nedovolia ti posunúť sa vpred.

Nie sú to vyslovene len zlozvyky ako napríklad fajčenie, nezdravé stravovanie či nadmierne sledovanie televízie alebo sociálnych sietí.

To, čo nás často limituje v dosiahnutí snov sú vnútorné presvedčenia a viery, ktoré sme nadobudli výchovou či prostredím, v ktorom sa najčastejšie pohybujeme.

Toto je 5 najčastejších príčin, prečo pravdepodobne stagnuješ a nedarí sa ti tak, ako by si si želal/a:

1. Obklopuješ sa negatívnymi ľuďmi

Život je odzrkadlením ľudí, s ktorými tráviš najviac času. Prostredie a ľudia v tvojom okolí ťa ovplyvňujú viac, ako si myslíš. Nie je možné vytesnať zo života všetkých negatívnych ľudí, no určite urob jednu vec - zvyš počet tých pozitívnych, optimistických ľudí, ktorí ťa budú povzbudzovať a ťahať nahor. Aj keď si myslíš, že si dostatočne obrnený/á voči negatívnym myšlienkam iných, ver, že to má určite nejaký dopad, ktorý ti bráni dosiahnuť vytýčené ciele.

2. Nie si k sebe úprimný/á

Je možné, že nie si úprimný/á k tomu, čo by si v skutočnosti chcel/a. Konáš podľa toho, „čo by som mal/a robiť“ a podľa toho, čo sa od teba očakáva, a to formuje tvoj život. Nekonáš na základe tvojich skutočných túžob a snov. Ak budeš k sebe úprimný/á a zistíš, aký život by si naozaj chcel/a, tvoj úspech príde zaručene oveľa rýchlejšie.

3. Porovnávaš sa s ostatnými

Každý človek má sklon porovnávať sa s inými. Niektorí viac a niektorí menej. Je to prirodzené. Väčšinou sa porovnáваме s tými, ktorí majú viac ako my. No kvôli tomu sa často cítime smutní, nenaplnení, menejcenní a neúspešní.

Vždy sa nájde niekto, kto bude mať viac peňazí, bude mať krajší dom alebo bude mať lepšiu postavu. Inšpiruj sa nimi, ale neporovnávaj sa.

Porovnávaj sa len sám/sama so sebou. S tým, kde si bol/a pred rokom a kde si dnes!

4. Chceš všetko hneď

Na ceste za našimi cieľmi je dôležitá jedna zásadná vlastnosť, a to akceptovanie faktu, že všetko zaslúžené prichádza postupne. Každý človek je istým spôsobom netrpezlivý. Je to na jednej strane vlastnosť, ktorá môže byť prospešná a byť akýmsi zdrojom motivácie, drajvu a energie. Počas tvojej cesty sa však môžu vyskytnúť situácie a prekážky, ktoré ťa budú obťažovať a znepokojovať. A prekonať ich možno len trpezlivosťou a vytrvalosťou.

5. Neúspech berieš ako zlyhanie

Bez ohľadu na to, či máš veľké alebo malé ciele, budeš čeliť prekážkam, ktoré ťa zrazia na kolená. Tvoja reakcia na ne rozhoduje o tom, či do cieľa skutočne dôjdeš. Musíš si osvojiť postoj, ktorý ťa presvedčí, že neúspechy a nezdary sú odrazovým mostíkom k tvojmu budúcemu úspechu. Preto musíš vytrvať, lebo len tí, ktorí sa nevzdajú, skutočne zvíťazia.



Identifikuj to, čo ťa ťahá dole a brzdí v naplnení tvojich túžob odpovedaním na tieto otázky:

Ktoré činnosti/návyky ťa oddávajú od tvojich snov a cieľov?

S kým najčastejšie tráviš čas a prečo?

Je tento okruh ľudí pre teba podporujúci a motivujúci? Ak, áno, v čom?

Ak, nie. Čo je dôvodom toho, že sa nimi obklopuješ?

Akú chceš mať kvalitu života? Vyjadruje to aktuálne tvoja práca, bývanie, priatelia a životný štýl?

Ak, nie, čo z toho vieš prestať robiť alebo požiadať o pomoc, aby si sa priblížil/a k tomu čo chceš?



Vyber si jednu činnosť, návyk, aktivitu, ktorú považuješ, že ťa momentálne najviac limituje v tom, aby si sa posunul/a vpred.

Čím ju vieš nahradiť? Čo vieš už dnes začať robiť inak ako doteraz? Aký pozitívny návyk vieš namiesto toho zaviesť do svojho života? Napíš si (napr. začnem aktívne vyhľadávať komunitu ľudí, ktorí chcú to isté čo ja; vždy, keď to budem chcieť vzdať, prečítam si afirmácie a pripomeniem si svoje „prečo“...)



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„ZLOZVYKY SÚ AKO JEMNÉ REŤAZE – SPOČIATKU
ICH NECÍTIME, AŽ KÝM NIE SÚ TAKÉ SILNÉ,
ŽE SA NEDAJÚ PRETRHNÚŤ.“**

— ROBERT COLLIER —