

STEPHEN
GUISE

MINI
ZVYKY

Jak **drobné návyky** způsobí
zásadní změny ve vašem životě

Bizbooks®

Stephen Guise

Minizvyky

*Jak drobné návyky způsobí
zásadní změny ve vašem životě*

BizBooks
Brno 2015

Minizvyky

Jak drobné návyky způsobí zásadní změny ve vašem životě

Stephen Guise

Překlad: Filip Drlík

Jazyková korektura: Martina Mojzesová

Obálka: Pavel Ševčík

Odpovědná redaktorka: Hana Hozová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Authorized translation from the English language edition *Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results*.

Copyright © 2015 Selective Entertainment, LLC

Translation © Filip Drlík, 2015

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0424-5

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23 200.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

**ALBATROS MEDIA** a. s.

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
<hr/>	
<i>1. Úvod do minizvyků</i>	11
<hr/>	
Jak to začalo: Jednokliková výzva	15
Jen pro dobré návyky	20
Stručné shrnutí minizvyků	22
O zvycích a mozku	24
<i>2. Jak funguje váš mozek</i>	33
<hr/>	
Mozek se mění pomalu, ale jistě	35
Hloupý opakováč a chytrý ředitel	36
Prefrontální kůra – vaše obrana proti automatickému chování	38
Bazální ganglia: váš detektor vzorů	40
<i>3. Motivace versus síla vůle</i>	43
<hr/>	
Řada problémů se „sebemotivací“	45
Proč síla vůle vítězí nad motivací	52
Jak funguje vůle	54
<i>4. Technika minizvyků</i>	59
<hr/>	
Využití vůle k minizvykům	60
Jak minizvyky rozšiřují vaši komfortní zónu	66

Dva okamžiky odporu	68
Minizvyky v přítomném okamžiku	71

5. V čem jsou minizvyky jiné **77**

Minizvyky mohou soupeřit s vašimi současnými zvyky	78
Malé krůčky a vůle tvoří vítězný tým	79
Jiné metody vám budou tvrdit, že můžete polevit příliš brzy	80
Minizvyky zvyšují vaši vnímanou osobní účinnost	81
Minizvyky vám dávají samostatnost	83
Minizvyky a cíle abstraktní a konkrétní	85
Minizvyky likvidují strach, pochyby, obavy a váhání	88
Minizvyky mají neuvěřitelné účinky navíc – zvýšené vnímání přítomného okamžiku a silnější vůli	89

6. Minizvyky – osm malých krůček k velké změně **91**

Krok číslo 1: Zvolte si minizvyky a sestavte plán	92
Krok číslo 2: Použijte vrtačku „proč“ na každý minizvyk	101
Krok číslo 3: Definujte své pobídky ke zvykům	103
Krok číslo 4: Sestavte plán odměn	113
Krok číslo 5: Všechno si napište	118
Krok číslo 6: Malé úvahy	124
Krok číslo 7: Dodržujte svůj harmonogram a zahodte přehnaná očekávání	128
Krok číslo 8: Všimněte si známek zvyku, ale buďte trpěliví	130

7. Osm pravidel minizvyků	133
1. Nikdy nepodvádějte. Nikdy.	134
2. Radujte se ze svého pokroku	135
3. Často se odměňujte, zejména po splnění minizvyku	136
4. Zůstaňte vyrovnaní	137
5. Cítíte-li silný odpor, couvněte a zmírněte své zvyky	138
6. Připomeňte si, jak je to snadné	140
7. Nikdy si nemyslete, že je některý krok příliš malý	143
8. Energii a ambice navíc nekládejte do vyšších požadavků, ale do bonusových opakování	144
Slovo závěrem	145
Odkazy	149
Autorské právo a vyloučení odpovědnosti	155
O autorovi	156
Poznámky	157

Předmluva

S technikami osobního rozvoje jsem experimentoval asi deset let. Když jsem náhodou začal s prvním minizvykem (tehdejší změny nakonec přežily), uvědomil jsem si, že moje předchozí techniky, na které jsem se do té doby spoléhal, byly úplně k ničemu. Když něco funguje, všímáme si toho, co nefunguje. Věda spojená s *minizvyky* odhaluje předvídatelně nekonzistentní výsledky většiny populárních technik osobního rozvoje a vysvětluje, proč jsou minizvyky stabilní.

Minizvyk je nepatrná pozitivní činnost, kterou se každý den zavázete dělat. Díky tomu, že minizvyky jsou „příliš malé na to, abyste selhali“, představují nenáročnou, účinnou a výhodnou techniku vytváření návyků.

Díky minizvykům budete mít lepší šanci změnit svůj život než 99 % lidí, s nimiž sdílíte tuto planetu. Lidé si často myslí, že nemohou dosáhnout trvalých změn kvůli nim samotným. Ale problém není v nich – spočívá v jejich technice. Skvělých věcí můžete dosáhnout i bez pocitu viny, zastrasování a opakovaných neúspěchů, které jsou často spojeny s technikami typu „motivujte se“, „dejte si předsevzetí“ nebo „prostě to udělejte“. Chcete-li, aby tyto změny byly trvalé, musíte přestat bojovat proti svému mozku. Jakmile začnete hrát podle jeho pravidel (z nichž vycházejí minizvyky), zjistíte, že trvalé změny se dají zavést snadno.

Rozdělení této knihy

Minizvyky jsou rozděleny do sedmi hlavních částí. Účelem a cílem této knihy je umožnit vám, abyste si v životě dokázali *natrvalo přidávat nové zdravé návyky*. V prvních třech částech se dočtete o tvorbě návyků, mozku, síle vůle, motivaci a o tom, jak to spolu všechno souvisí. V dalších dvou částech se dozvíte o logických a vědeckých závěrech ohledně toho, jak tyto informace nejlépe využít. Poslední tři části vám prozradí, jak to všechno můžete sami použít.

Podrobnější popis všech sedmi kapitol:

1. Úvod do minizvyků

Zde se dozvíte, co je minizvyk. V této části je i příběh o tom, jak jsem poprvé z jednoho kliku udělal plnohodnotné posilování (stal se z toho fenomén zvaný „Jednokliková výzva“). Také si povíme, proč je aktivní vytváření návyků tak důležité.

Shrnutí této části: co je minizvyk, význam zvyků a jak jsem narazil na svůj první minizvyk.

2. Jak funguje váš mozek

Ve druhé části se podíváme na lidský mozek. Pochopením mozku můžete nesmírně podpořit tvorbu nových zvyků, protože díky nabytým poznatkům můžete použít dokonalejší strategie. Dozvíte se o aktivních a pasivních (tj. vědomých a nevědomých) částech mozku a o tom, jak společně formují naše každodenní chování.

Shrnutí této části: vnitřní mechanismy lidského mozku při změně chování a tvorbě nových návyků.

3. Síla vůle vs. motivace

Máme dvě strategie, které nás přimějí jednat – buď se motivujeme tak, že *chceme* daný úkol dokončit, nebo se donutíme silou vůle. Je některá z nich lepší než ta druhá? Používáme obě? Věda pro nás odhalila vítěze a navrhuje i nejlepší způsob, jak toho využít.

Shrnutí této části: proč je nejlepší používat (u minizvyků) výhradně sílu vůle a motivaci úplně ignorovat.

4. Technika minizvyků

V prvních třech částech jsem popsal základy, na nichž stojí tyto drobné každodenní činnosti. V dalších dvou částech se budeme zabývat tím, *proč* tomu tak je a *jak* by to mělo fungovat. Minizvyky jsou nejefektivnější při správném duševním rozpoložení. V této části se dozvíte, jak se do takového stavu můžete dostat.

Shrnutí této části: souvislost mezi technikou minizvyků a vším, co jsme se až doposud dozvěděli o změně návyků.

5. Přínos minizvyků

V této části uvádím výhody techniky minizvyků a jak by vám mohla prospět, když všechny ostatní techniky selhaly.

Shrnutí této části: všechno, díky čemu jsou minizvyky jedinečné a efektivní.

6. Minizvyky – osm kroků k velké změně

V těchto osmi krocích se dozvíte, jak si zvolit zvyky, naplánovat cestu a jak začít s prvními krůčky. Najdete zde detailní popis všech kroků,

vysvětlení, proč jsou nezbytné, různé strategie, které můžete zapojit, a také rady, jak to nejlépe provést.

Shrnutí této části: jak zapojit minizvyky do svého života, a to od fáze „chci si vytvořit nový návyk“ až po úspěšné splnění cíle.

7. Osm pravidel minizvyků

V poslední části knihy jsou uvedena pravidla techniky minizvyků. Tato pravidla vám pomohou sledovat váš pokrok a zajistit maximální využití vašeho potenciálu a co nejlepší možné výsledky.

Shrnutí této části: pravidla minizvyků, která vám pomohou ke skvělým výsledkům a upozorní vás na chyby, jež často návyky přerušují.

—

Jste připraveni zjistit, jakým způsobem vedou menší zvyky k větším výsledkům? Pevně věřím, že ano, protože já už se nemůžu dočkat, až vám to ukážu. Jdeme na to!

1. kapitola

Úvod do minizvyků

„Cesta dlouhá tisíc mil
začíná prvním krokem.“

— Lao-c’

Začneme s vaším prvním minizvykem.

Každý den přečtete nejméně dvě stránky této knihy. Můžete přečíst víc, ale nikdy ne méně. Přečíst dvě stránky vás nebude stát moc času ani úsilí, takže se nemůžete na nic vymluvit. Můžete tak sami zažít, jaké to je *mít* minizvyk a při tom si číst o minizvycích.

Sáhněte si na nos. Myslím to vážně. Vysvětlím vám to později. Dobře. Teď se zamyslete nad tím, co následující pravdy znamenají ve vašem životě:

1. Velké záměry jsou k ničemu, když nepřinášejí výsledky. Můžu například říct, že budu každý den dvě hodiny cvičit, ale když to nikdy neudělám, velikost mého záměru nic neznamená. Ve skutečnosti je to tak, že záměr bez činnosti škodí sebevědomí.
2. Výzkum prokázal, že lidé chronicky přeceňují svou schopnost sebekontroly.¹

Tyto dva prosté body odhalují důvod, proč se tolik lidí potýká s neschopností změnit něco ve svém životě. Mají velké ambice, ale přeceňují svou schopnost přimět se k tomu, co změna vyžaduje. Dochází u nich k nesouladu mezi touhami a schopnostmi.

Zvažte další dvě skutečnosti:

1. Dělat něco *málo* je mnohokrát víc než nedělat nic (z praktického hlediska).
2. Dělat něco málo *každý den* má mnohem větší význam než udělat hodně za jeden den. O kolik větší? O hodně, protože když každý den uděláte něco malého, stačí to k tomu, aby se z toho stal

celoživotní přirozený návyk. A jak se brzy dočtete, návyky mají obrovskou moc.

Jestliže vám tato tvrzení připadají rozumná, pak můžete dospět k jednomu hlavnímu závěru – menší záměry jsou lepší než velké záměry. Je to zajímavé, že? A to jsme teprve na začátku.

Měli jste někdy pocit, že jste se zasekli? Pokoušeli jste se někdy změnit k lepšímu a nepodařilo se vám to? Pokoušeli jste se o to opakovaně a nakonec jste se i na dlouhou dobu úplně přestali snažit? Myslím, že jsme to zažili všichni, ale jsou tu ještě další zajímavé otázky, na které se vás zeptám.

Co když vaše neschopnost přijmout opatření a držet se plánu není problém vás samotných, ale problém vaší strategie? Problém strategie, kterou používá a podporuje většina lidí na světě? A co když výzkum lidského chování, síly vůle a mozku poukazuje na to, že existuje lepší alternativa, jak se držet svých plánů? Alternativa, kterou lidé téměř nepoužívají ani nepropagují? Co kdyby přechod na tuto novou strategii změnil celý váš život? Co kdybyste nehledě na své pocity věděli, že můžete jednat, dosáhnout svých cílů, utvořit si dobré návyky a změnit svůj život?

Vítejte ve světě minizvyků.

Vím, že to všechno zní přehnaně, ale právě jste si přečetli shrnutí mojí miniautobiografie. Taková je realita a objev, které do mého života vstoupily na konci roku 2012. Předchozích deset let jsem neustále jen hledal a snažil jsem se rozvíjet, ale výsledky jsem měl mizerné. Potom jsem zkusil něco, co způsobilo revoluci, jakou jsem předtím nikdy nezažil. Začal jsem se pít po tom, proč přesně tato zvláštní strategie

fungovala tak dobře, a ohromilo mě (a pořád mě ohromuje), jak do sebe všechno zapadá. A nakonec z toho vznikla tato kniha.

Když se nikam neposunujeme, dokážeme se sami v mžiku obklopit výtčtkami, ale své metody viníme málokdy. Pak je opakujeme pořád dokola a chceme, aby fungovaly. Ale jde o tohle – když používáte jednu konkrétní techniku a několikrát selžete, musíte zkusit jinou. Může fungovat u všech ostatních, ale na tom vůbec nezáleží, protože nefunguje u vás! Kdybych to tak jenom věděl už před lety.

Před chvílí jsem vás požádal, abyste si sáhli na nos, protože jsem chtěl, abyste si sami něco dokázali. Za prvé zvažte to, že za sáhnutí na nos jste nedostali žádnou odměnu. Za druhé si povšimněte, že jste to udělali, protože to můžete udělat. Jestliže jste to předtím neudělali, tak to udělejte teď, aby následující slova platila i pro vás (nebo si vyberte nějakou jinou drobnou činnost, pokud patříte mezi tvrdohlavce).

Dokázali jste se dotknout nosu, protože odpor, který jste cítili, nebyl silnější než vaše vůle. Gratuluji! Právě jste prošli prvním krokem k pochopení minizvyků.

To bylo takové hodně jednoduché cvičení vůle. Jestliže se dokážete přimět k tomu, abyste se dotkli nosu, potom můžete mít úspěch i s technikou popsanou v této knize. Nedělám si legraci. Tato kniha vznikla díky tomu, že jsem 28. prosince 2012 udělal jeden klik. Kromě toho to vedlo i k tomu, že bez problémů udělám 16 shybů za sebou a mám výrazně lepší fyzickou kondici. Díky tomu jednomu kliku také každý den čtu a píšu. Byl to první krok, který vedl ke všem velkým změnám v mém životě.

Každý velký počín stojí na základech postavených tím, co přišlo předtím. Když se ohlédnete, zjistíte, že na počátku byl jeden malý krok. Nebýt toho jednoho kliku, ještě pořád bych se snažil motivovat sám sebe k chození do posilovny a k pravidelnému čtení a psaní. Ten klik vedl k tomu, že jsem objevil novou techniku, která mi přinesla obrovské výhody. Jste připraveni na příběh o tom, jak mi jedna malá činnost změnila život?

Jak to začalo: Jednokliková výzva

Premýšlím nad tím, že bych to pojmenoval jako „zlatý klik“.

Bylo 28. prosince 2012 a blížil se Nový rok. Stejně jako mnoho ostatních lidí jsem se zamýšlel, jaký byl rok 2012, a moc nadšený jsem nebyl. Přál jsem si, abych měl v roce 2013 lepší život. Mou největší touhou bylo zlepšování fyzické kondice. Ale rozhodně jsem se nechystal učinit jakékoli novoroční předsevzetí – ta jsem zavrhl už před několika lety, protože jejich úspěšnost je zoufalých osm procent.²

Měl jsem pocit, že bych vyhrál spíš v kasínu v Las Vegas než v životě. Už od konce střední školy jsem se snažil ze cvičení udělat zvyk. Ale během následujících deseti let se to nikdy neusadilo natrvalo, třebaže jsem se snažil sebevíc. Takové výsledky vám sebevědomí zrovna nedodají! Moje návaly motivace ke změně mi vydržely zhruba dva týdny

a potom jsem obvykle z nějakého důvodu skončil. Občas jsem skončil i bezdůvodně; prostě jsem přestal. Na konci roku 2012 jsem však chtěl začít něco dělat ještě před prvním dnem nového roku, který je tak neodmyslitelně spojen s předsevzetími. Rozhodl jsem se přímo na místě, že budu půl hodiny cvičit.

Ale zůstal jsem stát bez hnutí. Nedokázal jsem se motivovat. Prošel jsem si obvyklým postupem „jak se motivovat“. *No tak, Stephene. Opravdoví šampioni na sobě dřou.* Zkoušel jsem poslouchat energickou hudbu, představit si sám sebe s vyrýsovaným tělem atd. Nic nezabralo. Připadal jsem si bez energie, bez formy a úplně k ničemu. Nedokázal jsem nic udělat. Třicetiminutové cvičení mi připadalo jako Mount Everest. Pomyšlení na cvičení mě vůbec nelákalo. Měl jsem pocit, že jsem prohrál. A tak tomu ve skutečnosti i bylo.

Neodrazoval mě čas ani úsilí spojené s třicetiminutovým cvičením, ale všechna ta práce, kterou jsem musel absolvovat k dosažení svých cílů. Mezi přítomným okamžikem a kýženou budoucností byla obrovská vzdálenost. Mou mysl zatěžovala představa celého roku cvičení. Cítil jsem se provinile, poraženě a demotivovaně, a to jsem ještě ani nezačal!

Bod zlomu

Pár měsíců předtím jsem přečetl úžasnou knihu o kreativním myšlení a řešení problémů *Thinkertoys* od Michaela Michalka. Jedna z „hraček“ kreativního myšlení, kterou uvádí, se nazývá „falešné tváře“. Spočívá v tom, že zvážíte protiklad toho, nad čím zrovna přemýšlíte, a zjistíte, jestli to přinese nějaké kreativní nápady. Zjednodušený

příklad – co kdybyste místo stavby mrakodrapu vystavěli budovu hluboko pod zemí? Tento způsob myšlení vytváří kreativní nápady tak, že vaši mysl přinutí „odzoomovat“ a podívat se na celé spektrum možností.

Řešil jsem problém a na mysli mi vytanula právě tato technika. Tak jsem začal přemýšlet nad protikladem třicetiminutového cvičení. Jedním takovým příkladem by mohlo být jezení zmrzliny u televize. Pak jsem se zamyslel nad tím, že třicet minut mi v tomto okamžiku připadá *jako* obrovská výzva (Everest). Napadlo mě, že další protiklad by mohl vycházet z délky cvičení. Co kdybych místo třicetiminutového závazku k pocení a nepohodě udělal jen jeden klik? Nemusel bych dělat víc – jen jeden jediný klik. To byl skutečný protiklad mého Mount Everestu.

Doslova jsem se svému nápadu zasmál. *To je fakt zoufalství! Jeden klik mi nijak nepomůže. Musím do toho vložit daleko víc úsilí!* Ale kdykoli jsem se vrátil ke svému původnímu plánu, nemohl jsem pokračovat. Nakonec mě přestalo bavit snažit se donutit k třicetiminutovému cvičení, a tak jsem si pomyslel: *„Vždyť je to jedno. Udělám jeden klik.“* Lehl jsem si na zem, udělal jsem klik a změnil jsem nadobro celý svůj život.

Když jsem si lehl do výchozí polohy pro klik, uvědomil jsem si, že ze stejné pozice začínám i zmiňované třicetiminutové posilování. Udělal jsem klik. Zalupalo mi v zádech a loktech. Měl jsem pocit, jako by se moje svaly probudily po celodenním spánku. Ale bez přestávky jsem jich udělal o něco víc, protože už jsem byl nachystaný v poloze na klik. Každý klik nepříjemně týral moje nepoužívané svaly a tvrdohlavý mozek. Když jsem pak vstal, došel jsem k závěru, že to je pořád lepší než

nic. I v tomto okamžiku jsem měl pořád pocit, že bych to měl vzdát. Pak mě ale napadlo, že si nastavím další malou výzvu – že udělám jeden shyb. S tím jsem neměl žádný problém. Nachystal jsem si hrazdu a udělal jsem shyb. Pak jsem udělal ještě pár dalších. *Zajímavé, pomyslel jsem si, je to těžké, ale ne tak těžké, jak jsem si to sám představoval.*

Rozehrály se mi svaly. Moje motivace pokračovat se rozhodně zvýšila, ale byla na začátku tak nízká (a já jsem byl tak moc z formy), že jsem ještě pořád cítil vnitřní odpor. Pokračoval jsem v započaté strategii – po krůčcích tak malých, že jsem mohl pořád pokračovat. Během jednoho klikování jsem si nastavil sedm mikrocílů ve stylu: *dobře, ještě jeden, dobře, ještě dva, a ještě jeden.* Kdykoli jsem se navnadil extrémně snadnou výzvou, splnil jsem ji, a nakonec jsem ji i překonal. Bylo příjemné pro změnu taky nějaký cíl splnit.

Když jsem skončil, měl jsem za sebou dvacet minut cvičení a měl jsem z toho skvělý pocit. Při klasickém cvičení v tomto bodě běžně ještě deset minut posiluji břišní svalstvo. Když se mi v hlavě objevila tato myšlenka, můj mozek ji sestřelil jako digitální kachnu ve videohře Duck Hunt a k tomu dodal: „Už sis užil, ale nepokoušej svoje štěstí.“ Ale nejspíš vás napadne, co jsem pak udělal.

Rozhodl jsem se, že si na zem natáhnou podložku. To mozek přijal. Potom jsem si řekl, že najdu instruktážní video. Mozek souhlasil. Potom jsem se rozhodl, že zmáčknou tlačítko přehrát. Deset minut nato byly moje břišní svaly v jednom ohni. Je důležité podotknout, že to všechno byla jednotlivá rozhodnutí. Ani v jednom bodě jsem nemyslel na to, že se musím přinutit k desetiminutovému intenzivnímu cvičení. Kdybych na to myslel, tak bych to neudělal.

Den potom, co jsem z jednoho kliku udělal třicetiminutové cvičení, jsem napsal na svůj blog příspěvek o „Jednoklikové výzvě“. I dnes je to jeden z mých nejpobulárnějších příspěvků. Ještě pořád mi chodí zprávy od lidí, kteří mi říkají, jak jim pomohl k pravidelnému a stabilnímu cvičení.

Rozhodl jsem se, že s tím budu v roce 2013 pokračovat a že po sobě budu vyžadovat jeden klik denně. Obvykle jsem jich udělal víc. Jednou jsem na to zapomněl a došlo mi to až večer, když jsem si lehl do postele. Obrátil jsem se na břicho a udělal jsem jeden klik v posteli. Zasmál jsem se tomu, jak jsem na poslední chvíli splnil svůj každodenní požadavek. Zní to jako zbytečnost, ale ve skutečnosti jsem z toho měl skvělý pocit a udržoval jsem si pravidelný návyk. Později mi také došlo, jak důležité to bylo pro můj úspěch.

Všiml jsem si dvou věcí. První z nich – i pár kliků denně úplně *změní* to, jak se cítíte, a to jak po duševní, tak po fyzické stránce. Cítil jsem se silnější a moje svaly byly lépe připravené. A za druhé jsem si uvědomil, že z mého cvičení se stává zvyk. I když to byla tak snadná výzva, dělal jsem něco *každý* den. Pravidelné cvičení bylo mnohem snazší. Po této pozitivní zkušenosti jsem byl zvědavý, jestli existuje nějaké vědecké vysvětlení, proč u mě fungují velmi malé krůčky lépe než větší cíle. Věda to již samozřejmě vysvětlila – a vysvětlím vám to i já v dalších částech této knihy. Neexistuje však žádná konkrétní studie, která by došla k závěru, že: „Minizvyky jsou odpověď, kterou hledáte.“ Filozofie vytváření návyků spočívá na ramenou desítek studií, které odhalily povahu lidské vůle a mozku a toho, co je nutné k tomu, abychom něco dělali pravidelně a stabilně.

Na konci července jsem vyměnil prostředí domova za posilovnu a od té doby jsem už nabral pár kilo svalové hmoty. Dvacátého září jsem si uvědomil potenciál své techniky i pro jiné oblasti svého života, například pro čtení a psaní. Od té doby jsem sám sebe překvapil tím, jak jsem dokázal zvýšit svou produktivitu a udržovat se v dobré formě. Všechno, co jsem chtěl, se právě teď děje. Nedávno jsem dokonce začal jíst obědové saláty. Prostě proto, že jsem chtěl. Když už do sebe zainvestujete v oblastech, jako je fitness a učení, sami to pak přirozeně chcete dělat i v dalších oblastech.

Jen pro dobré návyky

Než budeme pokračovat, chtěl bych vám vysvětlit, že tato kniha vám nepomůže přestat kouřit ani porazit závislost na hazardních hrách. Minizvyky se týkají pouze dobrých návyků – přidávání pozitivního chování, které váš život dlouhodobě obohatí. Odstraňování zlovyků a vytváření dobrých zvyků má společný cíl – nahradit stávající chování lepším chováním. U zlovyků funguje motivace tak, že postupujete *pryč od něčeho špatného*. U dobrých návyků je motivace ke změně založena na postupu směrem *k něčemu dobrému*. Minizvyky se zaměřují na druhý zmiňovaný typ změny.

Změna hluboce zakořeněných *aktivních* špatných návyků, jako je například drogová závislost, spočívá v jiném psychickém procesu a může vyžadovat i odbornou pomoc. Nicméně jestliže hledáte dlouhodobé řešení *pasivních* zlovyků, jako jsou lenost, strach nebo mrhání časem,

tato kniha vám může nesmírně pomoci. Pasivní zlozvyky mohou být často upozadněny aktivním zapojováním dobrých návyků do života. Jak byste jen mohli pokračovat ve zlozvycích, když trávíte všechen čas dobrými zvyky? A upřímně – přidávání dobrých návyků tímto způsobem je dost jednoduché. Rychlá řešení jsou často podvod, ale když doslova zápasíte se svým mozkiem už deset let (někteří z vás možná i déle), pak je technika, při níž s mozkiem spolupracujete, v porovnání s jinými opravdu snadná. Se správnými znalostmi a technikou k provedení změny se z dříve nemožných věcí stane něco přímočarého a uskutečnitelného. Je to podobné, jako když se pokoušíte odemknout zamčené dveře – je to snadné jen v případě, že máte správný klíč (nebo jste vyučený zámečnick, nebo kasař, ale to už se nám to přirovnání trochu komplikuje).

Nicméně i lidé tápající v temnotách (pravděpodobně kvůli špatným návykům) potřebují vnést do života světlo. Jestliže je váš život jedna velká změř špatných návyků, stačí přidat pár dobrých návyků a může vás to změnit. Temnota sama o sobě neexistuje – je to jen název, kterým pojmenováváme *absenci* světla. Je možné, že lidé mají špatné návyky kvůli tomu, že postrádají světlo dobrých návyků, a proto v životě tápají ve tmě. Když do svého života zapojíte dobré zvyky, vrhnou světlo na další cesty, obnoví vaše sebevědomí a dodají vám naději. Navíc fungují jako skvělý základ, na němž se dá začít stavět.

To platí dvojnásob, když tuto informaci přijmete jako životní filozofii, která dokazuje, vysvětluje a oslavuje to, že první krok je vždycky ten nejdůležitější. Jinými slovy vám to může prospět nejen v návycích, ale i v jiných oblastech. Říct, že doufám, že vám tato kniha pomůže, by nebylo tak přesné. Jsem si jist, že vám pomůže; je to stejně jisté jako to,

že většina lidí nesplní svá novoroční předsevzetí. Tím chci říct, že pro obou platí vysoká statistická pravděpodobnost. S minizvyky se můžete připojit k zástupcům lidí, kteří dokázali změnit svůj život tím nejneuvěřitelnějším způsobem.

Stručné shrnutí minizvyků

Vzhledem k tomu, že v celé knize hovořím o minizvycích, rád bych zde stručně tento pojem vysvětlil. Minizvyk je v zásadě *mnohem* menší verze nového zvyku, který si chcete vytvořit. Sto kliků za den zredukujete na jeden klik denně. K psaní tří tisíc slov za den se dostanete přes psaní padesáti slov denně. Nepřetržité pozitivní myšlení začíná dvěma pozitivními myšlenkami denně. Chcete-li mít podnikavý životní styl, můžete začít dvěma myšlenkami denně (a k tomu přidat další podnikatelské věci).

Základ systému minizvyků spočívá ve „směšně“ malých krůčcích. Koncepce malých kroků není nic nového, ale zatím nikdo dostatečně nerozebral, proč a jak funguje. Malé kroky jsou samozřejmě dost relativní pojem – váš krůček pro mě může být obrovský skok. Proto říkám „směšně“ malé krůčky, protože když takový krůček vyznívá směšně v porovnání s tím nejlepším výkonem, který byste mohli podat, jde o naprosto ideální nástroj.

Síla minizvyků tkví v jejich využití, v rámci myšlení, zabudovaných pozitivních zpětnovazebných smyčkách, v přirozeně rostoucím vnímání vlastní efektivity a samozřejmě v přeměně malých kroků na

zvyky. O tom se podrobněji dočtete dál v knize, ale to vše je součástí integrovaného řešení – je to jednoduchý systém s důmyslnou a chytrou podporou.

Při minizvycích postupujeme tak, že použijeme malé množství vůle, abychom se k něčemu přinutiti. Na jeden klik nebo pár nápadů moc vůle nepotřebujete. Výhodou dodržování systému minizvyků jsou překvapivě velké výsledky. Za prvé je hodně pravděpodobné, že po splnění svého „minipožadavku“ uděláte ještě pár „bonusových opakování“. Je to tak díky tomu, že po pozitivním chování už toužíme; a když s ním začneme, náš vnitřní odpor se zmírní. Druhou výhodou je rutinní opakování. I když svůj požadavek nepřekonáte, z vašeho chování se pomalu začne stávat (mini)zvyk. V tomto bodě můžete zvýšit počet opakování nebo rozsah zvyku.

Další výhodou je trvalý úspěch. Celá série může být moc dlouhá nebo velká, a šance selhání je tak vyšší. Ale minizvyky jsou *příliš malé na to, abychom v nich selhali*, a tím pádem nejsou doprovázeny obvyklými destruktivními pocity viny a neschopnosti, plynoucími z nesplnění cíle. Je to jeden z velice mála systémů, který prakticky zaručuje každodenní úspěch díky mocné spirále povzbuzení a cílů dosažitelných za každých okolností. Minizvyky mi dodaly pocit nezastavitelnosti. Předtím, než jsem s nimi začal, jsem se cítil „nenastartovatelně“.

Abych to shrnul – minizvyk je drobná pozitivní činnost, kterou se nutíte vykonávat každý den. Malé krůčky fungují pokaždé a zvyky se utvářejí díky stabilnímu opakování; z toho vyplývá, že krůčky a zvyky spolu jdou nerozlučně ruku v ruce. A navíc je to pořád lepší lovestory než *Twilight*.

O zvycích a mozku

Jak je to tedy s malými krůčky v každodenním životě? No, rozhodně byste je měli využívat! Zvyky tvoří rámec vašeho života, takže by byla velká chyba nevěnovat jim pozornost. Když jsem díky jednklikové výzvě zjistil, jakou moc mají malé krůčky, cítil jsem se jako superhrdina, který zrovna objevil svou superschopnost. V duchu jsem se ptal: *Jak bych to mohl využít k co největšímu užítku?* Odpovědi byly zvyky.

Tato kniha se zaměřuje na použití malých krůček k tvorbě návyků, protože nic důležitějšího než vaše návyky neexistuje. Výzkumníci z Dukeovy univerzity došli ve své studii k závěru, že zhruba 45 % našeho chování vychází z návyků.³ Jsou však mnohem důležitější, než naznačuje 45% podíl. Zvyky jsou často (obvykle každý den) opakované druhy chování; toto opakování se dlouhodobě projevuje buď velkým přínosem, nebo velkými škodami. Zvyk psát tisíc slov každý den vede k 365 tisícům slov napsaných za rok. To odpovídá sedmi románům o délce 50 tisíc slov. Je to hodně, i když to není až tak moc ve srovnání s Tolstojovým obrem *Vojna a mír* o 580 tisících slovech (ten chlapík toho měl hodně na srdci).

Podívejte se na následující klasické romány – každý z nich má zhruba padesát tisíc slov:

- Douglas Adams: *Stopařův průvodce po galaxii* (46 333 slov)
- Stephen Crane: *Rudý odznak odvahy* (50 776)
- Francis Scott Fitzgerald: *Velký Gatsby* (50 061)

Je možné, že román s takovým světovým ohlasem nenapíšete hned na první pokus (nebo na prvních sto), ale když jich napíšete sedm za rok, budete mít docela dost příležitostí ke zdokonalení svého umu, nemám pravdu?

Další zvyky, které by vám mohly změnit život:

- dvacet minut cvičení denně stačí k tomu, abyste si zlepšili postavu
- zvyk jíst zdravější jídlo vám může přidat roky života (a zlepšit jeho kvalitu)
- zvyk vstávat o jednu hodinu dříve, abyste mohli číst, vám každý rok poskytne 365 hodin navíc. Při průměrné rychlosti čtení 300 slov za minutu vám tento čas navíc umožňuje přečíst 6 570 000 slov neboli 131 a víc knih o délce kolem 50 tisíc slov za rok. To je opravdu hodně knih a zároveň je to zaručený způsob, jak si zdokonalíte své znalosti.

Pak jsou tu i další méně konkrétní příklady, například pozitivní myšlení a vděčnost. Ty mohou mít na váš život také obrovský dopad. Minizvyky pro vás otevrou „obchod“ s životními výhodami. Vyberte si své oblíbené zvyky a přidejte je do košíku. Pokud se chcete dozvědět další nápady na minizvyky, navštivte stránku minihabits.com. Ale počekejte, nikam teď nechodte! Nejdřív musíte dočíst knihu, než se do toho naplno pustíte. V dalších kapitolách najdete důležité informace, které vám pomohou k úspěchu.

—

Slovník spisovného jazyka českého definuje zvyk jako „ustálený způsob jednání osvojený pravidelným opakováním určité činnosti“.

Vzhledem k tomu, že nad zvyky uvažuji z pohledu odporu a síly vůle, tvrdím, že je to „chování, které se snadněji dělá, než nedělá“. Zvyky nejsou dostupné přímo – nemůžete je najednou vytvořit nebo odebrat. Osvojují se v průběhu času opakováním.

Jak vypadají zvyky v mozku?

Nervové dráhy jsou komunikačními kanály mozku, takže zvyky ve fyzickém světě „vypadají“ jako tyto dráhy. Funguje to takto: jakmile se aktivuje nervová dráha zvyku pomocí myšlenky nebo vnějšího podnětu, toutou drahou projede elektrický výboj a vy pocítíte potřebu vykonat chování, na které jste zvyklí. Když se například každý den hned po probuzení osprchujete, k tomuto chování se vytvoří nervová dráha. Vzbudíte se a „sprchové neurony“ se aktivují a vy pak dojdete do koupelny jako zombie – žádné myšlení k tomu nepotřebujete! V tom je to hlavní kouzlo nebo prokletí návyků – podle toho, jestli jsou dobré, nebo špatné. Když se zvyk usadí hlouběji, s ním spojená nervová dráha se doslova rozšíří a zesílí. Pane jo!

Tyto informace nám usnadňují a vysvětlují náš cíl. Chceme vytvořit a posílit určité nervové dráhy pomocí opakování. Když to řeknu takto, zní to snadně, ale na začátku je potřeba překonat vrozená lidská omezení, která nám v tom brání. Mnoho obvyklých strategií pro tvorbu návyků, s nimiž se setkáte, tyto prokázané překážky neberou v potaz, podceňují jejich závažnost, nebo o nich prohlašují neužitečné a neurčité komentáře typu: „Bude to těžké; musíte to opravdu chtít.“ Nebudete-li mít solidní plán, jak tyto překážky překonat, podlehněte vyhoření nebo nepravdělnosti a vzdáte to předčasně, i když jste

motivovaní. Máte pocit, že mám něco proti motivaci? Je to proto, že mně za deset let moc nepomohla. Ale k tomu se dostaneme později.

Zvyky jsou otázkou života a... stresu?

Když mluvíme o významu zvyků, je dobré zamyslet se i nad stresem. Život je dnes mnohem rychlejší než kdy dřív a my jsme následkem toho napjatější. Svět není dokonalý a my se chtět nechtět musíme potýkat se stresem. Většina lidí se nikdy nezamýšlí nad touto otázkou: „Jak stres ovlivňuje moje zvyky?“

Ukázalo se, že stres posiluje habituální chování – to dobré i to špatné! Dva experimenty provedené na Kalifornské univerzitě v Los Angeles a jeden experiment výzkumníků z Dukeovy univerzity dospěly ke zjištění, že stres zvyšuje sklon lidí k habituálnímu chování. Profesorka Wendy Woodová na základě své studie vydané v *Journal of Personality and Social Psychology*⁴ argumentuje: „Lidé se ve stresu nedokážou snadno rozhodovat, mají nízkou vůli a mají pocit, že je toho na ně moc. Když jsme příliš unavení na to, abychom se rozhodli, zpravidla jen opakujeme to, co obvykle děláme.“⁵ To platí pro dobré i špatné návyky a je to zcela zásadní poznatek o jejich významu v našem životě.

Na chvíli si teď představte, co se stane, když vám špatné návyky přivodí stres. Dokonalý recept na negativní zpětnovazebnou smyčku. Váš stres spustí špatný zvyk, ten spustí provinilost, vnitřní vztek a další stres, který znovu aktivuje špatný zvyk. Ale teď si zkuste představit, co by se mohlo stát, kdyby vaše návyky (jako cvičení) přirozeně

odbourávaly stres. V takovém případě vás stres dotlačí do posilovny a cvičení vám pomůže odbourat napětí. Rozdíl v dopadu na váš život je ohromný, protože jeden typ vás staví do pozitivní situace, kdy máte úspěch navzdory těžkým životním okolnostem, zatímco u druhého typu hrozí, že vás mrští do negativní spirály. Jsem fanoušek amerického fotbalu, a tak mi to připomíná jeden z velkých zvratů ve hře, kdy se jeden z týmů chystá na touchdown z jednoho yardu, ale quarterback zachytí přihrávku (interception) a jeho tým akci promění na touchdown. To znamená, že nezískají jen sedm bodů, ale zároveň připraví soupeře o sedm bodů, které mohl získat! To je 14bodový zvrát. Díky stresu jsou všechny zvyky zpravidla „14bodové zvraty“.

Dalším důležitým faktorem je pro nás obtížnost změny. Při vyšší úrovni stresu je těžké změnit svůj život. Jak tvrdí profesorka Woodová: „Spíše máme tendence opakovat to, co obvykle děláme.“ Jestliže nás stres nutí utíkat k návykům, pak nás také nutí utíkat *od* všeho ostatního, včetně nového pozitivního chování, ze kterého bychom si rádi návyk udělali. Vy to nemůžete vidět, ale právě teď se usmívám. Standardní vzorce chování se rozdrolí, když jsme ve stresu, protože naše stávající zvyky se posílí. Systém minizvyků vás ale v tomto případě nezklame.

Za jak dlouho si vytvoříme nový návyk?

Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Bude-li vám někdo tvrdit něco jiného, bude opakovat to, co se někde doslechl (což je špatně).

Není to 21 až 30 dní. Tohle by se mělo vyvěšovat na billboardy! Mýtus o zvycích za 21 dní pravděpodobně začal u doktora Maxwella Maltze, plastického chirurga. Doktor Maltz údajně zjistil, že lidem po amputaci trvá zhruba 21 dní, než si zvyknou na ztrátu končetiny. A proto tvrdil, že lidem trvá 21 dní, než si zvyknou na jakoukoli životní změnu. Vážně, doktore? Já bych namítl, že přizpůsobení se životu bez končetiny a snaha pít víc vody jsou odlišné typy životních zkušeností. A ještě bych dodal, že se oba podstatně liší od úsilí dělat 150 kliků denně.

Nejcitovanější přínosná studie o době potřebné k vytvoření návyku byla otištěna v roce 2009 v časopise *European Journal of Social Psychology*.⁶ Každý z účastníků si zvolil „chování související se stravováním, pitím nebo nějakou činností, které měl vykonávat každý den za stejných okolností (například po snídani) po dobu dvanácti týdnů“. K jakému zjištění dospěli?

Průměrná doba, která uplyne, než se z chování stane návyk, je 66 dní. Ale zjištěné rozpětí bylo hodně nepravidelné, od 18 do 254 dní. To poukazuje na to, že doba potřebná k dosažení automatizace chování se u lidí výrazně liší a že v některých případech to může trvat velice dlouho. Jednadvaceti- a třicetidenní výzvy jsou populární, ale je vysoce nepravděpodobné, že by nám pomohly utvořit mnoho druhů návyků. Pití sklenice vody denně by se do jednadvacetidenního okénka vejít mohlo, ale náročnější činnost, jako je například sto sedů-lehů denně, by mohla zabrat pár set dní a víc, než se z ní stane zvyk.

To je ta špatná zpráva. Dobrá zpráva je, že zvyky se vyvíjejí postupně, takže když 60 dní děláte sto sedů lehů, 61. den pro vás bude mnohem

snazší než první den, přestože vaše činnost ještě není úplně automatická. Vytváření návyku je jako jízda na kole do strmého kopce, který se časem vyrovná, pak vyjedete na vrchol a jedete dolů. Když chcete začít, musíte se do toho opřít vší silou. Potom je to postupně jednodušší, ale musíte šlapat, dokud nevyjedete na vrchol, nebo sjedete zpátky a přijdete o všechnu odvedenou práci.

Z vlastní zkušenosti můžu říct, že první známkou tvorby návyků je snížený odpor, což dává naprostý smysl. V naší mysli dochází k vnitřní komunikaci pomocí nervových impulsů v nervových drahách. A jak všichni víme, elektřina vždycky putuje cestou nejmenšího odporu. S touto koncepcí je to stejné – náš mozek upřednostňuje návyky, protože už jsou u nich vytvořené dráhy a známé odměny. Ale nové druhy chování jsou neověřené, riskantní a nemají v mozku stálé cestičky. Když tedy zatím nemáte pro daný druh chování vytvořenu stabilní dráhu, musíte manuálně obejít typické chování. Jakmile ho děláte častěji a víc, „zárodek“ nervové dráhy začne růst a s postupem času se popere s předchozím chováním.

Co se procesu samotného týče, nezáleží na tom, jak dlouho se u vás tvoří návyk, protože vaším cílem je dělat danou činnost navždy. Proč byste cvičili šest měsíců a nechali toho v okamžiku, kdy dosáhnete svého cíle? Nebylo by deprimující skončit v tomto bodě? Nejdůležitější ze všeho je poznat známky toho, že se z chování stává zvyk. Potom můžete přesunout svou pozornost na něco jiného a chování si i tak udržet.

Ještě bych rád zmínil jednu další zajímavou poznámku ze studie z roku 2009 – vědci došli k závěru, že když jeden den vynecháme,

z fyziologického hlediska to náš návyk nezlikviduje. Jeden den na celý proces nemá takový vliv, aby ho přerušil. Ale z psychologického hlediska může být jeden den obrovský problém, když si ho moc připustíte. Je lepší nevynechat ani jeden den, ale když už se tak stane, mějte na paměti tento fakt. Může vás zachránit před demotivací a promarněním všeho vykonaného úsilí.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.