Błyszcz o Brzasku dzień 15 Siła nawyku

written by Ewa Kozioł

Wieczorne i poranne rytuały to nic innego jak nawyk, który musimy w sobie wykształcić. Co nie będzie proste, gdyż człowiek nie lubi zmian. Dlatego jak tego dokonać, co zrobić aby faktycznie wcześniej pójść spać czy też wstać?

Nie ma znaczenia, czy chcesz zacząć pisać bloga, biegać, czy też wstawać wcześniej. Co ma znaczenie to zasada małych kroków.

Jak już wiesz z lekcji „Ustal swoje cele" istotne jest bycie bardzo precyzyjnym w określaniu tego co chcemy osiągnąć chodzi tutaj o napisanie „chcę schudnąć 10kg, chcę biegać 10 minut, chcę napisać jedną książkę". Jednakże kolejnym bardzo często popełnianym błędem jest to, że zaczynamy tworzyć nawyk od końca skupiając się na efekcie jaki chcemy osiągnąć, czy też rezultacie. I kiedy te „mierzalne" cele są dobre, to nie one popychają Cię do przodu i tworzą prawdziwy nawyk. Nawyk jest tworzony przez cele związane z naszą osobowością.

Chodzi w tym momencie o to, że chcemy uzyskać jakiś rezultat, nie wierząc, że jesteśmy osobą która może go osiągnąć. Oznacza to, że jeśli nie poczujesz się, że jesteś „rannym ptaszkiem" to nie będziesz wstawać rano, jeśli nie poczujesz, że jesteś pisarką, to nie napiszesz żadnej książki. Twoim celem jest stanie się nową osobą, i to właśnie określenie kim chcesz zostać, jaką tożsamość chcesz zaadoptować, pomoże Ci stworzyć stałe nawyki. Kiedy już określisz kim chcesz zostać należy niewielkimi krokami być tą osobą. Co to oznacza? Jeśli chcesz np. zacząć nitkować zęby, zacznij nitkować TYLKO jednego raz dziennie, z czasem poczujesz się, jak osoba która regularnie nitkuje zęby i będziesz nitkować coraz więcej. Jeśli chcesz

napisać książkę, zacznij pisać 5 zdań dziennie, z czasem poczujesz się jak autorka i nawet nie wiesz kiedy kilka zdań przeistoczy się w kilka stron. Pamiętaj twoim celem nie jest skupienie się na spektakularnych rezultatach na początku, a stanie się kobietą która jest w stanie osiągnąć to co zamierzasz, a oznacza to tworzenie nowej tożsamości dla siebie, niewielkimi krokami. Teraz skup się na nawyku, efekty pojawią się niebawem.