

Navike koje imaš,
poboljšavaju ili uništavaju
tvoj život



Sanja Vuksanović - Life coach

Navike koje imaš, poboljšavaju ili uništavaju tvoj život

Da li znate da mi kreiramo svoje navike? Da smo mi odgovorni za nastanak navika i loših i dobrih? Sigurno se pitate kako je moguće? Možda smatrate da se navika u našem životu pojavi tek onako, slučajno bez našeg udjela u njenom stvaranju.

Um čovjeka je poput male tvornice misli. Prvo imamo određenu misao o tome kako bi bilo kada bismo npr. uradili nešto, šta bi se tada desilo, šta bismo onda dobilo šta sada nemamo, šta bismo imali što sada ne posjedujemo. Pojavi se misao da ako krenemo da radimo baš to, moći ću ovo i ono. Dođe vam misao o određenom rezultatu kao posljedici toga što mislite da uradite. Onda to počnemo sprovoditi u djelo jer nam se rezultat dopao, i mi nastavimo dalje da radimo to nešto. Potom, nakon nekog vremena mi više ne razmišljamo hoćemo li to uraditi ili nećemo, nego bez prigovora to radimo opet i iznova, i tako smo kreirali naviku.

Posljedice tog našeg djelovanja mogu biti divne i prihvatljive, spremni smo platiti cijenu jer nam donese određen pozitivan efekat u život. I to je super za nas. Međutim, desi se da smo kreirali naviku koja nas koči, usporava, sabotira i jednostavno nam zagorčava život.

Vjerujem da znate koliko je teško promijeniti navike koje za nas imaju loše posljedice. Vjerujem da svako od nas ima barem jednu naviku koju smo uspjeli da promijenimo ili da je izbacimo iz našeg života, ali možda imamo i još nekih drugih koje nismo uspjeli da promijenimo a rado bismo to učinili.



Veoma je važno da budemo svjesni naših navika, da osvijestimo koje su naše navike i one dobre a naročito da osvijestimo one loše koje nisu korisne za nas. Ponekad se desi da nešto radimo iz dana u dan a da nismo svjesni da je to naša navika koju smo sami kreirali.

Prvi korak u promjeni naših navika jeste da osvijestimo koje su to navike. To ćete uraditi tako što ćete na list papira ili u vašu divnu svesku napisati sve vaše navike, odnosno napisat ćete sve ono što radite veoma često ili svaki dan, npr. možda čim dođete kući upalite televizor jer se tako opustite, možda kasno liježete u krevet, možda ujutro pišete svoje zahvalnosti, možda volite da gledate serije tokom dana, možda se konstantno žalite na svog šefa, radnog kolegu, na državu, na muža, na suprugu, na djecu, na roditelje, možda tokom dana pijete kafu, vino, možda volite da svaki dan peglate veš, možda svakog dana idete u šetnju itd..

Kada ste napisali šta radite veoma često ili svaki dan, razmislite šta od toga doprinosi kvalitetu vašeg zdravlja, vašeg života, a šta od toga ne doprinosi. Zapišite i to. Kada ste napisali koje su loše navike a koje su dobre jer poboljšavaju kvalitet vašeg života, razmislite i napišite šta dobijete lošom navikom. Razmislite i napišite šta zapravo ispunjava vaša loša navika, koji cilj želite da ostvarite tom navikom.



Možda ste sada malo zbunjeni. Objasnit ću vam: npr. ako konzumirate cigarete, ili pijete mnogo alkohola vi možda želite da smanjite nervozu, da vas cigareta ili čaša alkohola dovede u stanje opuštenosti. Znači da je cilj vaše navike konzumiranja cigareta ili alkohola da vas umiri, da smanji nervozu.

Kada ste razmislili i napisali koji je cilj vaše navike, sada na red dolazi ključna stvar, a to je da razmislite na koji drugi način možete da ispunite cilj vaše navike, i to upišite.

Možda vam nije jasno. Objasnit ću vam. Npr. ako vam je potrebna cigareta ili alkohol da vas smiri, da smanji nervozu, na koji drugi način možete da smanjite nervozu? Možda da odete u šetnju, ili da u kući uradite neke vježbe.



Navike koje vam ne služe, ne koriste možete promijeniti novim ponašanjem. Navika je određeno ponašanje. Lošu naviku mijenjamo usvajanjem i prakticiranjem novog ponašanja. Potrebno je istrajati u prakticiranju novg ponašanja kako bismo dobili željeni rezultat.

Da bismo usvojili novu naviku potrebno je da novo ponašanje prakticiramo dvadesetjedna dan, jer nauka je dokazala da je 21 dan potrebno vrijeme da bi se usvojila nova navika i da bi se reprogramirala naša pažnja sa lošeg na ono korisno što će doprinijeti da se osjećamo bolje, i što će poboljšati kvalitet našeg života.

Stoga, svaki dan tokom dvadesetjednog dana primjenjujte i prakticirajte novo ponašanje kako biste stekli novu naviku. U vašu svesku ili na list posebnog papira možete pisati dnevnik vaših navika, odnosno da svaki dan, kada završite sa prakticiranjem novog ponašanja upišete da ste to uradili. Na ovaj način ćete uspješno voditi evidenciju onoga što prakticirate.