



**GHIDUL AVANSAT
PENTRU INSTALAREA DE
✓OBICEIURI
PRODUCTIVE**

Dan Luca – 5AM Coaching

Mulțumesc!

Mulțumesc tuturor participanților în programele mele de coaching.

Mulțumesc pentru încrederea cu care m-ați investit. Timpul petrecut împreună a fost fundamental în a cristaliza conceptele și strategiile care se regăsesc în acest eBook.

Mulțumesc mentorilor mei în domeniul productivității și implementării de obiceiuri. Munca lor de pionierat este foarte valoroasă, mai ales într-un domeniu în care mai sunt atât de multe lucruri de descoperit.

Mulțumesc în special inspirației primite de la Brian Tracy, Tony Robbins, Steve Pavlina, Stephen Covey, Eben Pagan, Charles Duhigg, James Clear și Jeremy Dean.

Mulțumesc colaboratorilor mei care m-au ajutat să pot să îți ofer acest eBook în forma și la calitatea pe care o vei descoperi în continuare. Mulțumiri speciale pentru Mihaela Băcanu (Research), Ioana Dumitrescu (Editare) și Alin Matei (Grafică).

Și nu în ultimul rând, îți mulțumesc ție, cititorule pentru setea de cunoaștere, pentru dorința de a crește și pentru că vrei să fii azi mai bun decât ai fost ieri.

Îți doresc lectură plăcută și utilă!



CUPRINS

CAP. 1: CINE ÎȚI DOREȘTI SĂ DEVII

CAP. 2: CUM TE POȚI TREZI LA 5 AM BĂTÂND CUIE

CAP. 3: OBICEIURILE ȘI CREIERUL NOSTRU

- A. Unde se formează obiceiurile și de ce?**
- B. Cum se formează obiceiurile?**
- C. Secvența “Stimul – Rutină - Recompensă”**
- D. Neuro-plasticitatea creierului**
- E. Cum învingi rezistența la schimbare**

CAP. 4: PREGĂTIREA PENTRU IMPLEMENTAREA UNUI OBICEI POZITIV

- A. Creează imaginea a ceea ce vrei să devii**
- B. Formulează obiceiul**
- C. Stabilește-ți stimulul**

- D. Pregătește-ți spațiul și instrumentele**
- E. Alege-ți recompensele**
- F. Practică vizualizarea**
- G. Definește care sunt excepțiile și minimul ne-negociabil**
- H. Formează-ți o rețea de suport și sprijin**

CAP. 5: CUM IMPLEMENTEZI UN OBICEI POZITIV?

- A. Repetiția și constanța**
- B. Lanțul victoriilor**
- C. Jurnalul de parcurs**

CAP. 6: 10 GREȘELI FRECVENTE ÎN IMPLEMENTAREA OBICEIURILOR

CAP. 7: Q&A – IMPLEMENTAREA OBICEIURILOR

CAP. 8: STABILEȘTE-ȚI OBIECTIVELE PE 2014!

ANEXE

- 01. “Recunoscător în fiecare zi”: Pregătire și Implementare**
- 02. “Activ fizic zilnic”: Pregătire și Implementare**
- 03. “Setarea Priorităților”: Pregătire și Implementare**
- 04. “Trezirea la 5AM”: Pregătire și Implementare**
- 05. Template: Implementarea unui obicei nou**
- 06. Check-list: Evaluarea zilnică a obiceiului**
- 07. Template: Lanțul Victoriilor**
- 08. Idei de obiceiuri**
- 09. Idei de stimuli**
- 10. Idei de recompense**

CAPITOLUL 01

CINE ÎȚI DOREȘTI SĂ DEVII?

“A fi ceea ce suntem cu adevărat
și a deveni tot ceea ce putem fi mai bun –
acesta este adevăratul scop al vieții.”

(Robert Louis Stevenson)



Un studiu recent cu care **NU** sunt de acord:

O cercetare condusă de Phillippa Lally de la Colegiul Universitar din Londra în anul 2010, a ajuns la concluzia că, în medie, **pentru a instala un obicei nou sunt necesare 66 de zile.**



Acest studiu vine să contrazică “mitul” perpetuat de mai bine de 50 de ani de la **celebra carte a lui Maxwell Maltz “Psihocibernetica” (1960).** În acea carte, era descrisă o observație a autorului în legătură cu durata necesară unui pacient de a se obișnui cu pierderea unui membru (mână sau picior).

Maltz a estimat această durată la **21 de zile.** Cartea a avut un succes răsunător, iar industria de dezvoltare personală a preluat cu succes această durată ca fiind adevărată și universal valabilă, generalizând astfel un context foarte restrâns. Unii au dus această perioadă la 30 de zile, alții la 90 de zile, etc.

Dar să ne întoarcem la studiul recent, întreprins de psihologii britanici.

În cadrul acestei cercetări au fost implicați 96 de voluntari cărora li s-a cerut să înceapă un obicei legat de alimentație, hidratare sau un alt comportament pe care să îl facă zilnic, în același context, timp de 12 săptămâni.

În urma studiului, participanții au raportat că și-au instalat un obicei, la nivel de automatism... după un interval cuprins între 18 și... 256 de zile !!!



Printre altele, studiul a concluzionat că pentru a introduce un obicei legat de băutul zilnic al unui pahar cu apă sunt necesare, în medie, **59 (!) de zile**, iar pentru a face 50 de abdomene în fiecare dimineață sunt necesare **91 (!) de zile**.

De ce nu sunt de acord cu acest studiu?



Pentru că **media (66 de zile) de fapt nu spune nimic despre un obicei particular practicat de un individ oarecare**, ci doar induce așteptări care mai mult descurajează decât ajută la modificarea stilului de viață. Este la fel cu a spune că dacă stai cu o mână pe o plită încinsă și cu alta pe un bloc de gheață... în medie, îți e bine!



Pentru că acești “subiecți” nu au avut acces la nici o strategie de succes pentru a introduce un obicei nou. De aici și duratele exagerat de mari. În plus, în studiu **a fost folosit principiul “Descurțați-vă și raportați rezultatele”**.



Nu a existat o corelație între obiceiul ales și nivelul de semnificație asignat de fiecare participant acelei rutine pe care a ales-o de implementat. Voi detalia acest aspect în continuare.

Din punctul meu de vedere, aceste studii nu țin cont de factori esențiali care, de cele mai multe ori, au un efect preponderent negativ.

Am avut privilegiul să lucrez direct în programe de creștere a productivității și instalării de obiceiuri cu mai mult de 500 de persoane și concluziile mele diferă de ceea ce au raportat cercetătorii britanici.



Eu cred că instalarea unui obicei poate dura oricât între 5 secunde și 5 ani!

Poate spui... “măcar în studiu se spune că e între 18 și 256 de zile”...

Ai dreptate, însă vei vedea că această simplă afirmație pe care am făcut-o mai sus este foarte eliberatoare!



Se vorbește foarte mult de neurologie și de modul în care se exersează căile neuronale pentru a practica aceste obiceiuri cu consecvență, pe durate mari de timp.

Nu neg că aceste conversații au un rol important, dar nu cel mai important!

De ce ar dura 59 de zile ca să automatizezi băutul unui pahar cu apă?

Sau de ce ar dura 91 de zile ca să faci 50 de abdomene?

Simplu! Pentru că în interiorul tău nu ai terminat de negociat cu tine!

Nu ai luat încă decizia că acel obicei este atât de important încât nu îți permiți să nu îl practici!

De cele mai multe ori, ai nevoie să practici un comportament pentru multe zile pentru că ai o negociere interioară complicată și durează până “se aprobă în forul intern” obiceiul pe care vrei să îl implementezi.



Să îți dau 2 exemple extreme:

1

Situație: Mergi la doctor și îți spune: “Starea ta de sănătate este foarte precară. E necesar să iei pastila X în fiecare zi, altfel ai putea muri subit în somn.”

Întrebare: Cât îți va lua să instalezi obiceiul de a lua pastila zilnică?

Răspuns: 5 secunde?...

2

Experiența mea: Am cochetat cu ideea de a mă trezi la 5AM mai bine de 5 ani și cred că am auzit ideea asta în cel puțin 7-8 contexte diferite. Mi se părea că are un potențial foarte mare... însă în interiorul meu încă negociam cu mine dacă să fac acest lucru... sau nu.

Concret: Din momentul în care am terminat de negociat, am avut nevoie de mai puțin de 2 săptămâni ca să schimb ora de trezire din 7AM în 5AM.



Ce au în comun aceste două exemple?

Amândouă au atașate o semnificație foarte ridicată. Ambele sunt conectate la valori profunde. În primul caz este vorba de **supraviețuire**, în al doilea caz este vorba despre **creștere și evoluție**.

Și pentru că am ajuns la valori, dă-mi voie să îți prezint ceea ce consider eu a fi motorul principal care facilitează instalarea oricărui obicei suficient de semnificativ.

Întrebarea fundamentală

Din păcate, **marea majoritate a oamenilor nu știu ce vor...**

În schimb, **o parte semnificativă știu ce NU vor...**



Presupunând că ești între cei care știu ce vor... cât din ceea ce îți dorești este contaminat de ceea ce au vrut părinții tăi, ce au vrut colegii tăi, ce au vrut prietenii tăi sau ce vor să îți vândă miile de reclame zilnice?...

Cât din ceea ce îți dorești poți spune cu mâna pe inimă că îți aparține?

Ok, să presupunem că obții ceea ce îți dorești. **De ce atunci când obții ceea ce ți-ai dorit, acel lucru nu te face *întotdeauna* fericit ?** Pentru că nu era al tău în mod autentic...

Ce ai zice dacă am schimba întrebarea?... și în loc să te întreb "Ce îți dorești să obții", să te întreb...



Cine îți dorești să devii?

De ce e aceasta o întrebare mai bună?

Pentru că după ce îți clarifici cine vrei să devii, e mult mai evident ce ai de făcut pentru a obține ceea ce vrei cu *adevărat* să obții!

Orice schimbare începe cu "a fi"... și nu cu "a face" sau "a avea".

Daca e să mă refer la studiul cu care nu sunt de acord... acea cercetare s-a focusat exclusiv pe "a face" și "a obține"... iar evident că rezultatul a fost unul denaturat.

Instalarea unui obicei este de multe ori mai grea dacă nu începi cu legătura între rutină și cine vrei să devii.

Va dura mai mult să instalezi obiceiul și vei renunța mai ușor la acesta.



Angajamentul pe termen lung este dat doar de asignarea unei semnificații suficient de importante pentru a continua și când dai de greutate... pentru că acestea vor apărea cu siguranță.



Iar pentru a te clarifica în legătură cu “Cine vrei să devii”, e util să îți răspunzi și la aceste întrebări:



Cum arată persoana care îți dorești să devii din punctul de vedere al energiei și vitalității ?



Cum arată persoana care îți dorești să devii din punctul de vedere al clarității, productivității și disciplinei ?



Cum arată persoana care îți dorești să devii din punctul de vedere al echilibrului interior și al armoniei relațiilor ?



Cum arată persoana care îți dorești să devii din punctul de vedere al recunoștinței și contribuției pe care vrei să o ai în lume ?



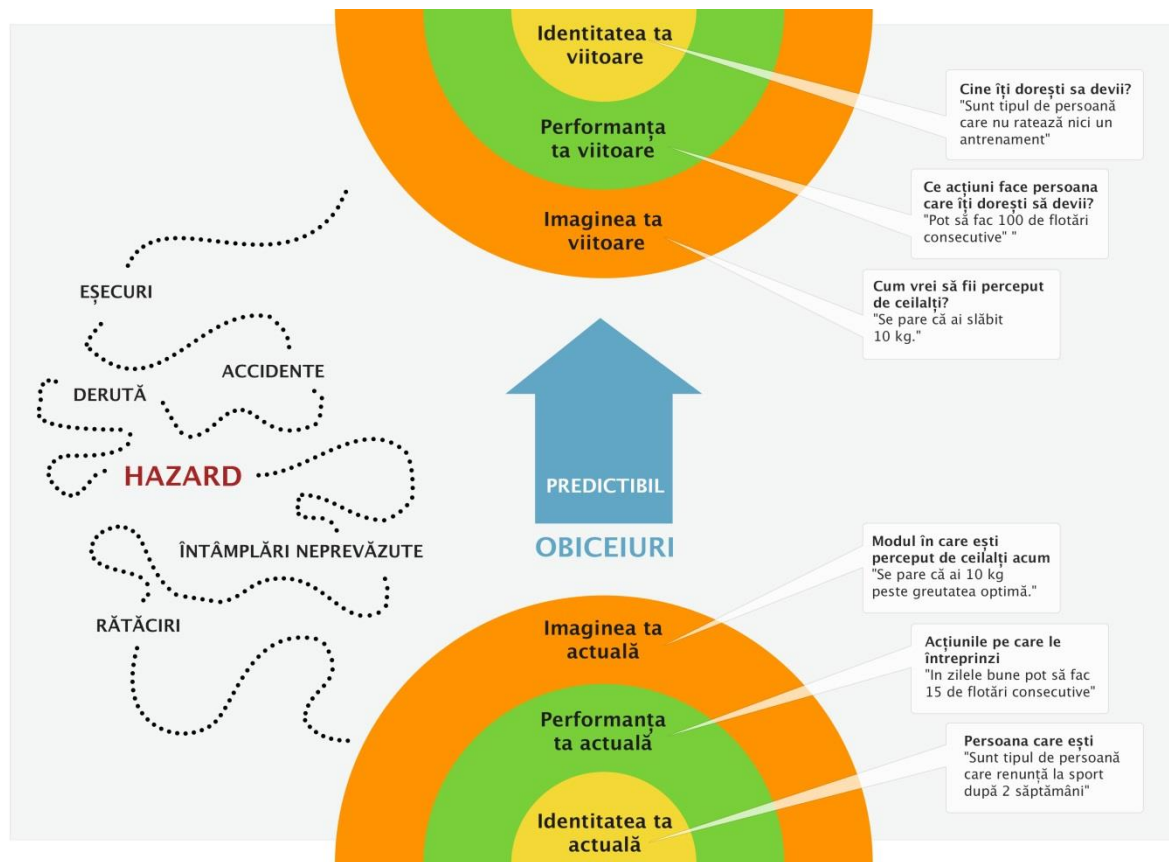
Cum arată persoana care îți dorești să devii din punctul de vedere al prosperității și abundenței financiare ?



Ce obiceiuri te-ar ajuta să devii această persoană ?

După ce ai aflat CINE îți dorești să devii și ai început să intuiești CE obiceiuri poți adopta... e timpul să fundamentezi DE CE-ul pentru care să faci toate astea.

Apoi, vei afla CUM să îți instalezi obiceiurile și CÂND e optim să le practici.



Să devii persoana care crezi că poți deveni - adică cineva care trăiește după un standard elevat, cineva care crede în sine, cineva în care ceilalți îți pun încrederea fără rețineri - este în strânsă legătură cu lucrurile pe care le faci zi de zi.

Alegi să rătăcești prin viață... sau poți să alegi calea prin care devii acea persoană care îți dorești și obții ceea ce îți propui într-un mod predictibil.

De ce e așa? Pentru că **viața ta e de fapt suma obiceiurilor tale.**

Care este nivelul tău de energie și vitalitate? Un rezultat al obiceiurilor tale.



Cât de fericit sau nefericit ești? Un rezultat al obiceiurilor tale.

Cât succes ai? Un rezultat al obiceiurilor tale.

Obiceiuri care te transformă ca și persoană

Așa cum vei putea să observi în continuare, **obiceiurile nu sunt la fel.**

Există obiceiuri care ne definesc ca și indivizi, obiceiuri care ne definesc doar prin comportamentele noastre și obiceiuri care se concentrează pe imaginea pe care o proiectăm în exterior.

De exemplu:



Obiceiul de a purta haine în culoarea neagră și dungii orizontale pentru a părea mai suplu - este o rutină care se concentrează pe **imaginea** pe care vreau să o proiectez în afară.



Obiceiul de a mânca la fiecare masă legume verzi este o practică prin care urmăresc să am o digestie mai bună și este orientată pe un **comportament** specific.



Obiceiul de a face zilnic sport 20 de minute pentru a avea energie și vitalitate și la 80 de ani este un ritual legat de **identitatea mea** și de “cine vreau să devin”.



Dintre aceste trei exemple, **cel care are șansele cele mai mari să fie menținut pentru cea mai lungă perioadă este obiceiul legat de identitatea viitoare.**

Motivul pentru care este atât de greu pentru cei mai mulți oameni să implementeze obiceiuri noi este pentru că încearcă să schimbe un comportament sau o imagine externă, fără să vrea să își schimbe și identitatea sau altfel spus “cine devin în urma acestui proces”.

În acest proces de modificare e identității prin obiceiuri productive, **e esențial să faci tranziția cu victorii mici, fără dezechilibre produse de “hei-rup”-uri.** E ca și când ți-ai demonstra ție însuși că începi să devii acea persoană la care aspiți.

Câteva exemple:

1. Vrei să mai dai jos din kilograme?



Identitate: Devino persoana care face mișcare în fiecare zi.

O mică victorie imediată: Achiziționează un pedometru. Măsoară câți pași faci zilnic într-o zi normală. Propune-ți să crești cu câte 100 de pași pe zi.



2. Vrei să devii un blogger mai bun?



Identitate: Devino persoana care scrie minimum 1,000 de cuvinte pe zi.

O mică victorie imediată: Începe să scrii chiar de azi câte un 1 paragraf.

3. Vrei să devii un prieten mai bun?



Identitate: Devino persoana care păstrează legătura cu cei dragi.

O mică victorie imediată: Sună un prieten în fiecare sâmbătă. Dacă repeți lista o dată la 3 luni, vei putea să rămâi în contact cu 12 prieteni buni.

În măsura în care îți dorești cu adevărat să faci o schimbare, sunt mai puțin importante rezultatele (mai ales în zilele și săptămânile de început) însă este mult mai important procesul și secvența în care aplici acest proces.



“Dacă plantezi sămânța potrivită în locul potrivit, va crește fără a avea nevoie de alte constrângeri.” Cred că aceasta este cea mai bună metaforă pentru adoptarea de obiceiuri noi.

“Sămânța potrivită” este acel comportament minuscul pe care îl alegi să îl practici. “Locul potrivit” este secvența de pași pe care o adopți.

Dă-mi voie să fiu și mai explicit:

Dacă identifici comportamentul potrivit și îi găsești secvența de pași optimă, nu vei avea nevoie să te motivezi pentru a crește.

Acest lucru se va întâmpla natural, asemeni unei semințe bune, “plantate într-un loc bun”.

(Citat de BJ Fogg Profesor la Stanford University)

CAPITOLUL 02

CUM TE POȚI TREZI LA 5AM BĂTÂND CUIE.

“O viață este șansa ta de a-ți exprima Sinele în cel
mai palpitant și creativ mod cu putință.”

(Richard Bach)

“ Mai jos sunt câteva cuvinte legate de propria experiență în implementarea obiceiului de a mă trezi mai devreme.

Rezolvarea a constat într-un cui. :)

În primul rând, sunt o persoană care întotdeauna a avut dificultăți cu trezitul de dimineață. Dar nu o vedeam ca pe o problemă până în momentul în care am conștientizat că schimbarea acestui lucru poate avea un impact major în dezvoltarea mea personală dar și profesională.

La această schimbare de percepție a contat contribuția ta cu proiectul 5AM și exemplele a multor oameni de succes care beneficiază de acest obicei.

Ok, conștientizarea s-a transformat în dorință dar timp de mai bine de 1 an și jumătate nu am reușit să schimb ceva. Doar a apărut un sentiment de dezamăgire...



Până în momentul în care mi-am alocat câteva minute asupra provocării, fiind focusat doar pe subiect, pentru a înțelege, în primul rând, unde este problema.

Am înțeles că, pentru creierul meu, dimineața în primele minute, când este trezit:

- de o sonerie foarte enervantă...

- tocmai în momentul în care el și-a creat în mulți ani de zile obiceiul ca la acea oră încă să ruleze procesul intern de regenerare a organismului în urma activității de ieri...

- când încă nu s-a trezit complet și nu și-a activat toate circuitele...

... nu dă doi bani pe cuvinte atât de profunde ca dezvoltarea personală sau profesională, cititul de dimineață, momentele de liniște pentru a-ți crea o listă cu task-uri...

Concluzia?

În acele momente, creierul meu nu este între cele mai luminate din câte există...

În aceste condiții, nu pot să-l dau jos din pat pentru niște obiective pe care nu le poate înțelege ci trebuie să-i dau un obiectiv foarte simplu, fără implicații prea profunde, care practic să îl păcălească să se dea jos din pat.

Soluția, în cazul meu, a fost (și este) următoarea:



Sarcina creierului este să se trezească înainte de ora 06:23 (am decis să scad ora treptat). Și primul lucru pe care trebuie să-l facă este să bată un cui într-un perete, atât.

Am scris pe perete data când am început testul, am desenat 12 pătrate (unul pentru fiecare lună din an) pentru a putea urmări evoluția testului prin numărarea cuielor bătute în fiecare lună (adică zile când m-am trezit înainte de ora 06:23).

Un lucru important a fost că, înainte să adorm, m-am gândit intens că a doua zi dimineață am de realizat neapărat acea sarcină.



Efectul a fost surprinzător. M-am trezit cu aproximativ 1 minut înainte să sune ceasul iar imediat după ce a sunat m-am dat jos din pat cu gândul să bat acel cui, după care să mă întorc în pat.

Odată ce am ieșit din cameră, am bătut cuiul și m-am spălat pe față... creierul meu a început să-și pornească toate motoarele și nu m-am mai întors în pat.

În prima lună, în fiecare dimineață mă ridicam din pat cu gândul că doar voi bate cuiul acela și după aceea, mă voi întoarce să mai dorm "puțin". Dar nu s-a întâmplat acest lucru în niciuna dintre cele 26 de zile (duminica am avut pauză).

Acum mai am puțin și ating 2 luni iar procesul începe să devină mai ușor. La suprafață poate părea o idee prostescă, ciudată. Poate chiar este, dar scopul este altul, acela de a ne atinge obiectivul.

Cuiul a fost ideea de moment. Fiecare persoană își poate găsi o sarcină simplă sau foarte interesantă raportată la interesele și mediul lor.

Poate fi un puzzle în care pot pune doar o piesă pe zi și doar dacă se trezesc la ora dorită. În mod clar că după o muncă de 100 de zile îl vor aprecia cu mult mai mult decât dacă îl realizau într-o oră.

Constantin Stanciu
București



CAPITOLUL 03

OBICEIURILE ȘI CREIERUL NOSTRU.

“Inteligența nu înseamnă să nu faci greșeli,
ci să vezi repede cum poți să le îndrești.”

(Bertolt Brecht)



A. UNDE SE FORMEAZĂ OBICEIURILE ȘI DE CE?

Înainte de a începe să implementezi un nou obicei este important să știi cum funcționează creierul și cum se formează obiceiurile. Altfel, nu vei înțelege mecanismul de a pune în practică un obicei, și îți vei scădea șansele de a avea succes.

Toate activitățile din cadrul obiceiurilor sunt coordonate de către **ganglionul bazal**. Ganglionul bazal este acea parte a creierului care este folosită pentru a eficientiza și automatiza orice acțiune cu scopul de a face loc în activitatea creierului nostru pentru alte task-uri mai complexe.



Mai exact, atunci când înveți un lucru nou (de exemplu, **șofat**) ești foarte concentrat pe toate manevrele implicate (apăsarea pedalelor, rotirea volanului, verificarea oglinzii, etc.).

Dar pe măsură ce te obișnuiești – automatizezi aceste acțiuni, ganglionul bazal preia controlul gândirii, și lasă restul creierului disponibil pentru alte activități cerebrale.

Practic, acest ganglion bazal este centrul de unde sunt coordonate obiceiurile – acele activități pe care le faci în mod automat, fără să te gândești prea mult la ele – așadar, aceste activități nu mai implică un proces decizional.



B. CUM SE FORMEAZĂ OBICEIURILE?

De fiecare dată când ești implicat într-o activitate / situație nouă, creierul tău lucrează la capacitate maximă (pentru că nu ești familiarizat cu ceea ce se întâmplă) pentru a strânge toate informațiile de care ai nevoie pentru a face față.

Dar dacă repeți acea activitate, în aceleași condiții, atunci creierul tinde să folosească aceeași rută pe care a folosit-o și datele anterioare care s-au dovedit a avea succes.

Exemplu:



Când mergi pentru prima oară pe drumul spre noul loc de muncă, ești atent la toate detaliile, și încerci să îți minte cât mai multe detalii posibil.

După o vreme, mergi pe acest drum, fără să te mai gândești pe unde să o iei, pentru că deja ți-ai stabilit ruta, te-ai obișnuit deja.



C. SECVENȚA “STIMUL – RUTINĂ - RECOMPENSĂ”

Fiecare obicei urmează această secvență și, cu ajutorul acesteia, poți pregăti obiceiurile pe care dorești să le adopți.



Stimulul / Declanșatorul este punctul în care creierul tău își dă seama că este vorba de un obicei, o rută deja bine stabilită, și intră pe pilot automat.

Dacă cineva te-ar lega la ochi și te-ar duce într-un loc necunoscut, ai merge foarte atent ca să găsești drumul, până în momentul în care întâlnești un punct cunoscut, după care drumul devine deja ceva automat.



Rutina este acea parte a drumului pe care o cunoști foarte bine, și la care nu trebuie să te mai gândești pentru a te orienta.



Recompensa este rezultatul pozitiv care te face de fiecare dată să repeți această rutină. Aici poate fi satisfacția ajungerii la destinație.

Alt exemplu:

Atunci când o femeie trece pe lângă o oglindă (stimul) se oprește pentru câteva clipe și se uită puțin la propria reflexie (rutină) pentru a se admira (recompensă).

Uneori recompensa se întâmplă concomitent cu rutina, nu o precedează.

O persoană vede o femeie în vârstă în autobuz (stimul), îi cedează locul (rutină) și se simte instant foarte bine pentru fapta respectivă (recompensă).

Stimulul poate fi orice:



O reprezentare vizuală sau o imagine;



Un moment al zilei;



O emoție;



O secvență de gânduri;







Compania unor persoane.



Unele rutine pot fi incredibil de complexe sau foarte simple (anumite obiceiuri legate de emoții sunt măsurate în milisecunde).

Recompensa poate fi de ordin fizic, mental, emoțional sau spiritual.

Atunci când:

-  Faci exerciții fizice, te aștepti să te simți foarte bine, prin eliberarea **endorfinelor** în corp.
-  Atunci când îmbrățișezi pe cineva, simți o conexiune profundă și eliberezi hormonul **oxitocină**.
-  De fiecare dată când te rogi, te aștepti la pace interioară și eliberezi **serotonină**.
-  Când pui în balanță avantajele și dezavantajele unei situații, în mod conștient, dorești să găsești indicii pentru decizia următoare.

În momentul în care îți dai seama că ai luat o decizie bună, eliberezi **dopamină**.



D. NEURO-PLASTICITATEA CREIERULUI

Cea mai întărită cale neuronală va fi aleasă ca și preferință.

Neuro-plasticitatea este capacitatea creierului de a-și transforma conexiunile neuronale.



Creierul alege calea cu cea mai puțină rezistență – cu care este obișnuit. Din acest motiv, atunci când încerci să implementezi un obicei nou, îți va fi mai greu la început, pentru că nu este ruta pe care ar fi ales-o creierul în mod normal.



Dar cu cât repeți mai mult acea activitate, îi permiți creierului să formeze o rută bine stabilită, care în cele din urmă va fi acceptată ca și calea preferată, cu cea mai puțină rezistență.

Asta înseamnă că nu mai ai nevoie să decizi, de fiecare dată, să pui în practică acea activitate pentru că a devenit deja o cale preferată de urmat de către creierul tău.



E. CUM ÎNVINGI REZISTENȚA LA SCHIMBARE



Una dintre greșelile realizate de persoanele care vor să își dezvolte un obicei este să își propună, **încă de la început**, o practică cu un consum mare de energie și timp (ex: **să alerge 10 km în fiecare zi**).

Este clar că, în acel moment, creierul o să reziste acestei dorințe pentru că are de luat decizia unde să investească acel timp și acea energie și nu este o cale pe care a urmat-o până atunci.

Cel mai important lucru este să îți formulezi obiceiul cu un consum mic de timp și energie iar, pe parcurs, să crești atât durata cât și intensitatea activității.

Exemplu:

Alerg 0,5 km în fiecare zi sau alerg timp de 5 minute zilnic, în prima săptămână. Alerg 1 km în fiecare zi sau timp de 10 minute zilnic în cea de-a doua săptămână, etc.

În acest mod creierul nu o să opună rezistență încă de la început pentru că startul e ceva considerat acceptabil.

Și, pe măsură ce practica obiceiului continuă, se acomodează în ceea ce privește consumul de energie și de timp.



Creierul nu observă schimbările foarte mici, așa că dacă reușești să zbori pe sub radarul lui, poți implementa schimbări mai mici de 10% în privința unui comportament nou sau activitate nouă fără ca acesta să opună rezistență.

Dacă totuși observi că opui rezistență internă, sau începi să negociezi cu tine însuși, înseamnă că nu ți-ai setat practica suficient de mică. Atunci este momentul perfect pentru a restabili parametrii obiceiului.

Exemplu:

Dacă ți-ai propus să faci 10 flotări în fiecare zi și simți că amâni sau paralizezi și nici măcar nu începi, atunci îți poți propune să faci câte 3 flotări în fiecare zi.

Pentru multe activități pe care le întreprindem se aplică:

Este mult mai valoros și ai rezultate mai bune dacă reușești să depui un efort constant, des dar mic, versus un efort mai susținut dar inconsecvent.

“Legea Mediilor pe Termen Lung”.



Acest lucru se întâmplă așa pentru că **nu exista momente de "Hei-Rup"** în care să pierzi nopțile, să te simți vlăguit de energie și să consumi foarte multă voință.

Mai degrabă, **îți împarți energia uniform**, fără excese pentru corp, într-un mod mult mai armonios.

Exemplu:



Un obicei pe care îl practici 10 minute pe zi – timp de 5 zile – îți aduce rezultate mult mai valoroase și sustenabile decât o oră pe săptămână dedicată unei activități.

CAPITOLUL 04

PREGĂTIREA PENTRU IMPLEMENTAREA UNUI OBICEI POZITIV.

“Cea mai bună pregătire pentru ziua de mâine este
ca treaba de astăzi să meargă excelent.”

(William Osler)



A. CREEAZĂ IMAGINEA A CEEA CE VREI SĂ DEVII



Identifică etichetele pozitive care îți vor fi de folos și formulează cine îți dorești să devii ca urmare a obiceiului implementat.



Descoperă etichetele negative și convingerile limitative pe care este necesar să le înlocuiești.



Formulează afirmații astfel încât acestea să includă ceea ce vrei să devii și să te sprijine în ceea ce vrei să obții.

Înainte de a implementa un obicei nou, este foarte important să te concentrezi pe imaginea a ceea ce vrei să devii.

Comportamentele tale sunt o reflecție a identității pe care ți-o asumi sau a percepției asupra propriei persoane iar asta înseamnă că o să acționezi în funcție de ceea ce crezi despre tine.

Pentru orice modificare de comportament, inclusiv instalarea unui nou obicei, **este important să începi cu modelarea identității tale legate de această schimbare dorită.**

Un obiectiv care se axează mai mult pe ce vrei să fii / să devii mai degrabă decât pe ce vrei să faci sau să ai, are mai multe șanse de reușită.








Pentru a-ți contura mai bine identitatea pe care ți-o dorești, ai la dispoziție **3 pași**:

1 **Îți alegi etichetele pozitive care vrei să te identifice.**

Aceste etichete îți ajută subconștientul să formeze imaginea pe care o ai despre tine. Ne punem zilnic singuri etichete. **De ce să nu le alegem pe cele care ne servesc pentru ceea ce ne dorim?**

Asta înseamnă că, dacă vrei să slăbești, iar obiceiul pe care ți-l alegi este să mănânci sănătos la fiecare masă, atunci etichetele pe care ai putea să ți le alegi sunt:

-  Persoana căreia îi plac legumele și fructele;
-  Persoana care mănâncă moderat;
-  Persoana care gătește cu plăcere;
-  Persoana căreia îi place mâncarea sănătoasă;
-  Persoana bine proporționată, etc.

În momentul în care îți alegi etichetele și transmiți mesajul acesta și subconștientului, îți crești semnificativ șansele de a pune în practică obiceiul pe care îl urmărești.



2

Te eliberezi de etichetele negative și convingerile limitative.

Chiar dacă ți-ai ales etichetele pozitive, probabil că sunt și lucruri pe care le crezi despre tine care nu te ajută și nu îți servesc pentru ceea ce vrei să realizezi.

Asta înseamnă că e necesar să acorzi atenție dialogului tău interior și să descoperi ceea ce crezi despre tine.



În momentul în care te surprinzi într-un dialog interior negativ, alege-ți una dintre etichetele pozitive pe care să ți-o repeți de mai multe ori sau construiește-ți una nouă.

Dacă îți spui, în mod constant, că îți e greu să faci un lucru, poți schimba această afirmație cu “**Sunt o persoană care face acest lucru din ce în ce mai ușor de la o zi la alta**”.

Important este să ai un dialog interior pozitiv, din care să îți iei energie și motivație, dialog care să te sprijine în demersurile tale.



3 **Îți construiești propriul manifest.**

Cu ajutorul etichetelor pozitive pe care le-ai ales îți poți redacta cu ușurință afirmații pozitive pe care le poți repeta pe parcursul zilei pentru a-ți întări imaginea nouă pe care vrei să o construiești despre tine.



Le poți repeta dimineața la trezire și seara înainte de culcare sau le poți printa și îți poți alege momente diferite, pe parcursul zilei, în care să le repeți.

Sau poți printa acel manifest și să îl pui în locurile în care îți petreci cel mai mult timp sau ai cea mai mare nevoie să îți amintești acele aspecte.

Spre exemplu, pentru obiceiul de a-ți seta priorități și a-ți crește productivitatea, **MANIFESTUL** tău poate arăta și suna precum cel de pe pagina următoare din acest eBook.



Manifestul Daily plan & Review

- 1. Mă încarc cu energie și motivație atunci când am un plan.**
- 2. Pentru că am un plan, știu ce trebuie să fac, când și cât durează. Asta îmi dă predictibilitate și îmi diminuează stresul.**
- 3. Fiecare minut de planificare îmi salvează 10 minute de execuție.**
- 4. Simt o satisfacție foarte mare atunci când termin lucrurile începute.**
- 5. Joc în Liga Campionilor pentru că planific și execut excelent ceea ce îmi propun.**
- 6. Datorită organizării și disciplinei mele, relațiile personale și profesionale se transformă.**
- 7. Sunt cea mai productivă persoană pe care o cunosc!**



B. FORMULEAZĂ OBICEIUL



Identifică-ți nevoia de bază pe care vrei să ți-o împlinești și ce importanță prezintă pentru tine obiceiul ales.



Alege-ți un obicei fizic, simplu, pozitiv, care îți aduce plăcere atunci când îl practici și care are o frecvență de o dată pe zi.



Formulează obiceiul astfel încât să nu-ți găsești nici o scuză ca să nu îl practici, să nu opui rezistență și să obții o constanță pe care poți construi mai departe.

Decizia de a adopta un nou obicei este una conștientă și asumată.

Fiecare persoană care se gândește să își schimbe stilul de viață, prin implementarea anumitor obiceiuri, are nevoie să își aleagă un obicei de dificultate scăzută și să îl formuleze într-un mod care să îi sprijine consecvența în aplicarea zilnică.








1 Nevoia și importanța.

Atunci când îți alegi un obicei, vrei să îl alegi pe acela care îți aduce un plus de valoare și contribuție pentru ceea ce îți dorești.

În consecință **este vital să îți clarifici care este nevoia de la care pornești și de ce este important pentru tine să realizezi acel lucru.**



Când pornești de la nivelul nevoii, poți să realizezi că ai mai multe opțiuni dintre care poți alege. Dacă nevoia ta principală este să te eliberezi de emoțiile negative de pe parcursul zilei, poți alege:

-  Să îți scrii în jurnal în fiecare seară;
-  Să meditezi;
-  Să vorbești cu altă persoană;
-  Să te uiți la videoclipuri;
-  Să alergi în parc, etc.

Toate acestea sunt obiceiuri diferite dar care pot servi aceleași nevoi.

În momentul în care îți dai seama ce este important pentru tine și care este nevoia de la care pornești, îți dai șansa să descoperi ce obicei să îți alegi și care ți se potrivește cel mai bine date fiind constrângerile de timp, spațiu, energie și atenție.



2

Un obicei simplu și plăcut.

Obiceiul pe care ți-l alegi este recomandat să fie:



Unul pozitiv;



Care să te încarce cu energie și motivație atunci când îl practici;



Care să îți facă plăcere și să fie destul de simplu de aplicat.



Pentru că vrei să îți dezvolți abilitatea de a implementa obiceiuri, este mult mai ușor să faci ceva ce îți place, decât să te obligi să faci ceva ce știi că e bine pentru tine, dar nu vrei să pui în practică.

Pe măsură ce capeți experiență, poți să abordezi și obiceiuri mai dificile și complexe. Ia în calcul faptul că obiceiurile cel mai ușor de adoptat la început sunt cele fizice.

3

Constanța în practică.

Pentru ca să îți crești șansele de a implementa un obicei, este foarte important să fie un obicei pe care îl poți practica în fiecare zi.

Astfel se sedimentează experiența prin frecvența repetiției.



Asta înseamnă că te ajută foarte mult să îți formulezi obiceiul foarte simplu și ușor de făcut în fiecare zi. Pe urma, poți să crești dificultatea pe măsură ce avansezi cu implementarea.

Dacă obiceiul pe care vrei să îl implementezi este să faci jogging, nu îți propune de la început să alergi o oră sau 10 kilometri. Propune-ți să alergi până te simți confortabil ca să vezi care este limita ta de start.

De aici, poți să crești durata și intensitatea după ce ai practicat obiceiul între 5 și 10 ori în mod consecvent și simți că ai putea să faci mai mult.



Obiceiul e de dorit ca la început să fie formulat simplu și cu obiective atât de mici, încât să nu ai nici o scuză să zici "NU". Poți să începi să alergi o tură în jurul blocului, pe urmă două, ș.a.m.d.



C. STABILEȘTE-ȚI STIMULUL



Alege un stimul care să se declanșeze la aproximativ aceeași oră.



Identifică acel factor declanșator care are o frecvență zilnică și, de preferat, doar o dată pe zi.



Alege stimulul care are cele mai multe șanse să se declanșeze dimineața.

Când încerci să instalezi un obicei nou, ai nevoie să îți alegi un stimul zilnic, ceva care să îți aducă aminte să practici acel obicei. Ajută foarte mult dacă îți alegi un stimul pe care îl ai deja în viața ta.

Acest declanșator, pentru a avea cel mai mare efect, e important să se întâmple la aproximativ aceeași oră. Dacă iei prânzul în fiecare zi, la aceeași oră, atunci ai putea alege să fie acesta stimulul pentru noul tău obicei.



De asemenea, pentru ca obiceiul să se instaleze cât mai bine, ai nevoie ca acest declanșator să aibă loc cu o frecvență zilnică și, preferabil, doar o dată pe zi.

Asta pentru că ai nevoie de **ritmicitate și constanță** pentru a ajunge să implementezi un obicei. Dacă se întâmplă prea frecvent, sau neregulat îți scad șansele să îți amintești.



De exemplu, te trezești în fiecare zi, invariabil, o dată pe zi, asta dacă nu îți faci și siesta. Este ceva zilnic, dar care nu se întâmplă prea des, astfel încât să uiți să o faci.



Ultimul aspect important: Cu cât acest stimul se manifestă mai de dimineață, cu atât ai mai multe șanse să pui în practică obiceiul ales.

Asta pentru că **ai mai multă energie dimineața**, mintea mai limpede și ziua nu avansează cu toate problemele care s-ar putea să te constrângă să renunți la practica ta pentru a le rezolva.



D. PREGĂTEȘTE-ȚI SPAȚIUL ȘI INSTRUMENTELE



Care sunt elementele de care ai nevoie ca să poți pune în aplicare obiceiul astfel încât să nu poți găsi nici o scuză?



Cum ar trebui să fie aranjat spațiul pentru a avea condiții optime pentru practică?

E important în săptămâna de pregătire să îți clarifici care sunt instrumentele de care ai nevoie și care este contextul optim implementării aceluia obicei.

Prin această pregătire preliminară, renunți la posibilele scuze pe care le-ai putea avea și nu mai ajungi să te autosabotezi.



Dacă obiceiul tău este să mergi la jogging, atunci înainte de ziua în care vrei să alergi, îți pui într-un loc vizibil adidașii de alergat, hainele sport și sticla cu apă.

De asemenea, această pregătire are loc zilnic pe tot parcursul obiceiului. Îți pui lucrurile de care ai nevoie în locuri vizibile, strategic alese, ca să îți mărești spectaculos șansele de a reuși în implementarea obiceiului.

Vrei să mănânci sănătos? Uplete-ți frigiderul cu mâncare sănătoasă, ca atunci când îți se face poftă de ceva, să ai alternative mai bune.



Mai mult, îți poți pune niște morcovi într-o pungă sigilată, pe care o poți lua cu tine și din care poți mânca dacă ai poftă de o gustare pe durata zilei.

Atunci când îți dorești să realizezi un lucru, fie vei găsi o cale, fie vei găsi o scuză. (Jim Rohn)

Contextul sau spațiul ajută în implementarea obiceiului pentru că reduce din rezistență și oferă motivație. De reținut este faptul că **e important să conștientizezi și care sunt contextele care nu te ajută** să îți pui în practică obiceiul și să încerci, pe cât posibil, să le eviți.



Dacă vrei să mănânci sănătos, atunci alegi restaurantele care îți oferă acest tip de mâncare și care nu au alternative nesănătoase.



Dacă vrei să meditezi, atunci te asiguri că îți aranjezi un spațiu în casă în care nu ești deranjat de nimeni, nu sunt zgomote care să te distragă, îți poți aprinde un bețișor parfumat ca să te relaxezi mai ușor și, eventual, ascuți o meditație ghidată.



E. ALEGE-ȚI RECOMPENSELE



Stabilește clar care sunt recompensele zilnice.



Descrește frecvența recompenselor pe măsură ce avansezi cu practica însă crește valoarea acestora.



Oferă-ți recompense în funcție de rezultatele din Lanțul Victoriilor.



E foarte important să întărești practica unui obicei prin intermediul unei recompense la finalul acesteia. Creierul tinde să aleagă să repete experiențele în urma cărora a obținut satisfacție.

Optim este să începi de la un nivel mic, astfel încât imaginea inițială asupra obiceiului să nu fie bazată pe dificultate, sacrificiu, durere, etc., ci mai degrabă pe plăcere, satisfacție și împlinire.

Prin recompensele pe care ți le acorzi, întărești decizia de a continua și pe viitor cu practica obiceiului.

Recompensele pentru întărirea obiceiului e necesar să fie mai dese la început iar pe măsură ce avansezi poți să le rarești stabilind borne pe care vrei să le atingi. Iar atunci îți alegi alte recompense, mai complexe.



Este important de reținut că recompensa e necesar să fie cât mai aproape de obiceiul practicat la început, pentru a stabili o legătură cât mai puternică între cele două elemente.



O metodă excelentă de recompensare o reprezintă **cuvintele de încurajare și felicitările**. Alege-ți ca și recompensă să primești felicitări de la un prieten din rețeaua ta de sprijin imediat după ce ai dus la bun sfârșit obiceiul ales.



În același timp, la fel de valoros este dialogul tău interior și ceea ce îți spui tu ție. Spune-ți **“Bravo!”**, **“Sunt mândru de mine!”** sau **“Excelent!”**.

Dacă vrei să începi să faci jogging:



Atunci ai putea ca la sfârșitul turei zilnice, să îți alegi un copac și să legi o panglică de crengile lui în semn de victorie și consecvență.



Ai putea să asculți melodia de la “Queen – We are the Champions”.



Dacă la sfârșit de săptămână, nu ai ratat nici o zi, îți poți oferi o oră de tenis, masaj sau înot.

Recompensele pot fi alese din acele lucruri care îți plac, care te încarcă cu energie și care întotdeauna îți aduc o stare de bine. **Vezi Anexa ..., de la finalul acestui eBook, pentru alte idei de recompense.**

Lanțul Victoriilor, care o să fie prezentat ca și instrument, reprezintă o oportunitate de a-ți oferi o recompensă precum și întărire psihologică.

De fiecare dată când ai practicat obiceiul, îți dai o bifă în culoarea ta favorită.



F. PRACTICĂ VIZUALIZAREA



Imaginează-te practicând acel obicei chiar înainte de a începe. Vizualizează cum arăți și cum te simți realizând această acțiune.



Poartă o conversație cu “EU”-l tău viitor, după ce au trecut 3 ani de când ai început să practici obiceiul.



Creează-ți Panoul Obiceiului!

În etapa de pregătire, ai șansa să îți întărești și mai mult decizia de a implementa obiceiul ales. Poți face acest lucru prin mai multe căi:



1 Vizualizează activitatea în sine.











Ia-ți ceva timp să te gândești cum ar fi atunci când îți practici obiceiul. Cum te simți, cum arăți, ce gândești?

Creierul dispune de neuroni oglindă care, atunci când ne imaginăm o activitate, transmit aceleași impulsuri ca și atunci când acționăm.

Dacă îți poți imagina în detaliu activitatea în sine, îți dai șansa să te acomodezi deja cu obiceiul, să îți faci încălzirea înainte de a începe, pentru a scădea din rezistență.



Obiceiul tău este să mergi la înot? Atunci imaginează-ți:

-  Cum se simte dușul cald înainte să intri în piscină;
-  Cum simți casca pe cap;
-  Cum cobori scările și te scufunzi încet în piscină;
-  Cum începi prima tură;
-  Cum încerci să îți găsești ritmul;
-  Cum se simte apa;
-  Cum îți se încordează mușchii;
-  Starea de bine pe care o simți după ce ai ieșit din piscină;
-  Plăcerea dușului cald la ieșire;
-  Satisfacția pe care o resimți pentru că ai înotat și îți-ai respectat dorința și angajamentul.







Discută cu “EU”- I tău viitor.

Dacă ai pune în aplicare obiceiul pe care ți l-ai ales, în fiecare zi, fără excepție, imaginează-ți cum o să fii peste 3 ani.

Gândește-te cum arăți, cum te simți, ce gândești, ce ai în jurul tău, ce faci. Începe o conversație cu acest “EU” al tău din viitor.



Ești în 2017.

-  Ce sfaturi îți dai tu, cel din 2017, sinelui tău mai tânăr din prezent?
-  Ce spune Sinele Tău înțelept din 2017 despre obiceiul pe care îl practici deja de 3 ani?
-  Care este cel mai mare beneficiu pe care l-ai obținut prin practicarea zilnică, timp de 3 ani, a aceluia obicei?
-  Care este un mesaj de încurajare pe care Sinele Tău din 2017 îl trimite celui care ești acum?

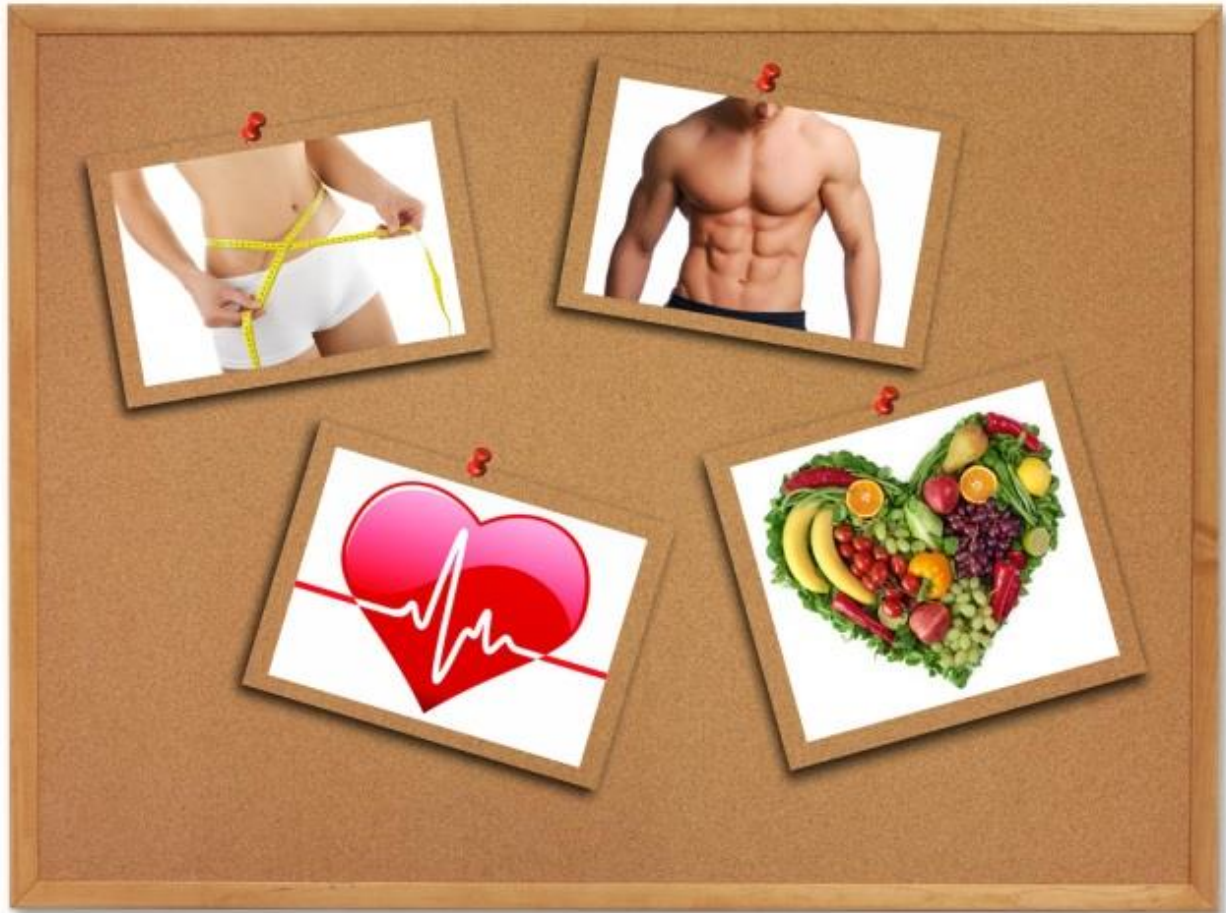
Panoul Obiceiului.



După cum ți-ai dat seama, vizualizarea reprezintă o parte importantă din succesul pe care îl poți obține prin implementarea unui obicei. Ca să ai o reamintire constantă, folosește-te de imagini. Ele au un impact puternic asupra subconștientului nostru.

Pentru a-ți crea acest panou, pune imagini care să descrie beneficiile pe care le obții în urma practicării obiceiului... sau oameni care deja practică acel obicei.

Dacă vrei să îți implementezi un obicei legat de nutriția optimă, panoul tău ar putea arăta precum cel de pe pagina următoare a acestui eBook.



VISION BOARD - NUTRIȚIE



G. DEFINEȘTE CARE SUNT EXCEPȚIILE ȘI MINIMUL NE-NEGOCIABIL



Prestabilește situațiile în care îți permiți să nu practici obiceiul.



Treci peste momentele în care ai omis să practici obiceiul și revino imediat cum poți, în decursul zilei respective.



Gestionează întreruperile.



Nu lăsa să treacă și a doua zi fără să practici obiceiul!

Atunci când implementezi un nou obicei **este important să eviți acele emoții care îți pot frâna progresul**. Asta înseamnă că ai nevoie să faci tot posibilul ca să nu ai parte de dezamăgire, vină, frustrare, demotivare.

Adică, e necesar să îți crezi un plan pentru condițiile potrivnice care cu siguranță că vor apărea.

Așteaptă-te la ce e mai bun. Plănuiește pentru ce e mai rău dar capitalizează ceea ce apare. (Zig Ziglar)



1 Prestabilește excepțiile.




E important să îți definești care sunt situațiile, momentele, contextele în care nu o să fii capabil sau nu îți dorești să pui în aplicare obiceiul ales.

După ce ai făcut acest lucru, îți dai șansa ca data viitoare când te afli într-o situație descrisă mai sus, să nu simți dezamăgire, ci pur și simplu îți asumi faptul că ai stabilit de la bun început ce se întâmplă.



Asta înseamnă că acestea sunt singurele situații în care îți permiți să iei o pauză de la practica obiceiului. Indiferent de ceea ce se întâmplă, **în afară de excepțiile menționate de tine de la început, o să faci tot posibilul să nu ratezi nici o zi.**

Dacă vrei să implementezi obiceiul de a-ți seta prioritățile zilnice, atunci excepțiile tale ar putea fi:

-  În week-end.
-  În concediul de odihnă.
-  Atunci când te îmbolnăvești și stai în pat.



2

Stabilește minimul ne-negociabil.

Pentru că vrei să ai o practică neîntreruptă, ca să poți implementa obiceiul, este important să îți setezi **un minim ne-negociabil**.

Asta înseamnă că **indiferent de situație** (în afara excepțiilor alese de tine) **o să practici obiceiul** tău, **cel puțin la nivelul minim** la care poți face asta.



Nivelul minim ți-l stabilești de la început și este ceea ce poți face în fiecare zi, fără excepție. Este un nivel atât de mic încât să nu poți găsi absolut nici o scuză pentru a nu-l face.

E atât de important pentru că atunci când implementezi un obicei te hrănești din victorii, cât de mici, dar și din constanță.

Exemplu:

Dacă vrei să îți dezvolti obiceiul de a scrie zilnic în jurnal o pagină, atunci minimul tău ne-negociabil este să scrii cel puțin un cuvânt care să descrie ziua care tocmai a trecut.



3

Revino imediat ce ai căzut de pe cal.

Dacă ai uitat să practici la momentul în care ai avut stimulul, ziua nu este pierdută. Este important să îți găsești timp pe parcursul acesteia ca să recuperezi.

Chiar dacă ai parte de întreruperi, revino imediat la obicei după ce ai rezolvat problema sau cât mai repede posibil. Nu lăsa să treacă ziua fără să fii pus în practică ce îți dorești.

Ai ratat totuși o zi? În a doua zi e absolut critic să reiei practica.

Cea mai perfidă formă de auto-sabotaj este atunci când nu ai făcut cum ți-ai stabilit când ți-ai stabilit și alegi să nu mai faci deloc. “Finalizat” este mai bun decât “Perfect”.



H. FORMEAZĂ-ȚI O REȚEA DE SUPORT ȘI SPRIJIN



Alege-ți o persoană drept model, o persoană care deja a implementat obiceiul pe care ți-l dorești și tu.



Obține feed-back și încurajări de la persoanele din jurul tău.



Găsește-ți un loc public (care include mai multe persoane) pentru un angajament mai mare.



Ai mai multe șanse să implementezi un obicei atunci când ai alături persoane care te pot sprijini în această inițiativă, iar acestea sunt cele care deja au mers pe drumul pe care vrei să mergi tu sau sunt alături de tine atunci când ai nevoie de **întărire pozitivă și constantă**.

Este foarte important să comunici acestor persoane care sunt intențiile tale, ce îți dorești să obții, de ce este acest lucru important pentru tine și cum te pot sprijini.

Pentru a-ți construi o rețea de sprijin, ai putea să îți alegi **un model, o persoană** pe care o cunoști, **care a implementat obiceiul pe care vrei să îl practici și tu**.

Poți observa cum a ales să abordeze situația, ce a făcut în zilele în care nu a practicat, unde a ajuns datorită practicii. E mai ușor să faci ceva atunci când **modelezi procesul prin care a trecut o altă persoană care a avut deja succes**.



Ghidul avansat pentru instalarea de obiceiuri productive



Mai mult, poți alege una sau mai multe dintre persoanele apropiate, în care ai încredere, să fie alături de tine și să îți ofere sprijin atunci când ai nevoie.

Poate ai vrea să ai un prieten care te felicită pentru fiecare mic succes obținut sau care să nu te lase să renunți atunci când ai sărit peste o zi de practică. Atâta timp cât aceste persoane știu ce te aștepti de la ele și cum te pot sprijini, pot reprezenta un real ajutor pentru tine.



Dacă ai nevoie de mai mult angajament și responsabilitate, atunci anunță un grup mai mare de persoane de intențiile tale. În modul acesta, știi că miza este mai mare dacă o zi nu ai practicat.

Spre exemplu, dacă vrei să îți scrii Jurnalul Recunoștinței, atunci poți posta pe o rețea socială, în fiecare zi, câte un motiv. Folosește presiunea într-un mod pozitiv pentru a te menține pe traiectorie.



De reținut ! Există anumite persoane care vor fi afectate într-un mod sau altul de schimbările produse prin implementarea noilor obiceiuri. Aceste persoane pot fi din cercul tău imediat de prieteni sau din cadrul familiei.

Cel mai adesea, oamenii încearcă să păstreze starea prezentă a lucrurilor și nu vor să te îndepărtezi de ei prin schimbările pe care vrei să le produci în viața ta.

Așadar e vital să identifici care ar fi persoanele care ar putea să încerce să te țină pe loc și să comunici clar care sunt așteptările tale de la ei. Asigură-i că relația poate avea doar de câștigat de pe urma progresului tău.

CAPITOLUL 05

CUM IMPLEMENTEZI UN OBICEI POZITIV?

“Cei care au un DE CE să trăiască,
pot suporta aproape orice CUM.”

(Viktor Frankl)



A. REPETIȚIA ȘI CONSTANȚA



Găsește strategii pentru momentele în care vrei să renunți sau nu găsești energie ca să practici obiceiul.



Ia-ți angajamentul că nu te vei opri din practică pentru 30 de zile.



Fă minimul ne-negociabil indiferent de circumstanțe.



1 Strategii pentru momente dificile.

Două dintre cele mai importante elemente pentru implementarea obiceiurilor sunt **constanța și predictibilitatea** acestora. În momentul în care îți dai șansa să practici fără excepție, devine deja o activitate cu care mintea subconștientă se obișnuiește.

Astfel sunt mai mari șansele să fie aleasă ca și cale de urmat, în situații viitoare, fără să mai treci printr-un proces decizional cu un consum mare de voință.






Constanța nu este dificil de menținut în prima săptămână sau când ai parte de o perioada mai bună.



Tentațiile de a renunța vin când deja a trecut ceva vreme și nu mai ești împins de motivația de la început sau treci printr-o perioadă dificilă în viața ta, cu provocări diverse.

În aceste momente, recurgi la voința pe care s-ar putea să o ai sau s-ar putea să nu o ai.

Ce poți face în aceste momente:

-  Când simți că nu găsești energie să practici obiceiul, îți repeți în minte afirmațiile pe care ți le-ai ales și te uiți pe manifestul pe care tu l-ai creat.
-  Porți o conversație cu “EU” - I tău de peste 3 ani și îl întrebi ce ar face în locul tău și ce sfat are pentru tine.
-  Îți aduci aminte cum vrei să fii, să te simți, să arăți precum și beneficiile pe care le ai de pe urma practicării obiceiului.
-  Îți suni un prieten din rețeaua de sprijin și îi spui că ești pe punctul să renunți.
-  Te gândești la persoana pe care ai ales să o modelezi și la modul în care aceasta a trecut peste obstacole.



2

Luarea unui angajament puternic.

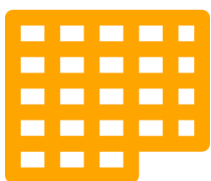
Decizia de a implementa un obicei e necesar să fie una foarte puternică, altfel, cu prima ocazie s-ar putea să renunți.



Acest fapt este cel mai evident în cazul obiectivelor setate în noaptea de Anul Nou. De aceea, 95% dintre obiectivele setate atunci sunt abandonate în primele 2 săptămâni.

Angajamentul care e important să îl iei este să îți practici obiceiul pe care ți l-ai ales, fără excepție, timp de 30 de zile. Contractezi cu tine că poți renunța după această perioadă dar nu mai repede.

Asta pentru că, în momentul în care creierul știe când este finalul unui efort, devine mult mai cooperant dar și pentru că îi spui clar care este rezultatul dorit.



Depinde de tine ce faci după cele 30 de zile, dar este important să îți dai șansa să trăiești și să experimentezi ce înseamnă o practică consecventă și care sunt beneficiile acesteia.

Ce faci după această perioadă depinde doar de tine dar, de cele mai multe ori, o să decizi să continui pentru că beneficiile sunt mai mult decât evidente.



3 Respectarea minimului ne-negociabil.

Indiferent de circumstanțe, indiferent de starea în care te afli, pune în practică minimul ne-negociabil pe care ți l-ai stabilit.

Asta îți asigură faptul că ești încă în starea de spirit potrivită și că ești conectat cu obiceiul pe care vrei să îl implementezi. Îți transmiți mesajul că nu ai renunțat și că în fiecare zi faci ceva care să te aducă mai aproape de ceea ce îți dorești să realizezi.



B. LANȚUL VICTORIILOR



Completezi în fiecare zi documentul de monitorizare.



Faci tot ceea ce ții de tine ca să nu rupi lanțul.



Corelezi permanent practica obiceiului cu recompensa.

Lanțul Victoriilor este un instrument foarte simplu dar cu efecte puternice pentru implementarea obiceiurilor.

E simplu pentru că tot ce ai de făcut este să te asiguri că, în fiecare zi în care ai practicat obiceiul, ai pus o bifă verde. **E puternic** pentru că e un stimulent vizual pentru practica ta, care îți activează ambiția personală și motivația pe care ți-o hrănești din victoriile mici.

E important să îți amintești în fiecare zi să îți bifezi reușita. Fă acest lucru imediat după practica obiceiului și o să îți întărești acel obicei.



Obiectivul ultim este să obții un lanț cât mai lung, neîntrerupt și să nu pierzi nici o zi de practică. Acest instrument funcționează atât de bine pentru că, pe măsură ce lanțul tău devine tot mai lung, cu atât ești mai motivat să mergi mai departe și să eviți să irosești ceea ce ai construit până atunci.



Simplul fapt că bifezi în fiecare zi poate să fie o recompensă în sine, pentru că obții satisfacția că ți-ai respectat dorința și promisiunea față de tine și îți reîntărești încrederea de sine. E un alt mod de a spune: “Eu sunt important și îmi țin promisiunile pe care mi le fac.”



În același timp, pentru fiecare șir neîntrerupt (îți poți stabili tu cât de lung să fie șirul) **îți poți oferi o recompensă intermediară**. Astfel, prin recompensare, îți găsești un motiv foarte puternic ca șirul să fie cât mai lung și prin urmare îți încarci practica cu multă energie și motivație.

Exemplu:

După 5 zile neîntrerupte merg la un film. După 10 zile neîntrerupte merg la spa. După 30 de zile neîntrerupte merg un week-end la munte.



C. JURNALUL DE PARCURS



Îți monitorizezi progresul.



Evaluezi procesul practicării obiceiului.



Împărtășești informația cu alte persoane.

Pentru implementarea oricărui obicei este necesară și o parte de evaluare a modului în care decurge practica și introducerea modificărilor necesare, identificate pe parcurs.

Poate fi un proces care necesită timp ca și etapă de pregătire, dar reprezintă o bază importantă pentru imaginea per ansamblu pe care o ai asupra obiceiului ales de tine.







1 Îți monitorizezi progresul.

Prin faptul că îți evaluezi constant progresul, îți dai șansa să devii motivat și să sărbătorești ceea ce obții din proces sau îți dai seama că ai putea face mai mult sau mai “altfel” decât faci deja.



Îți poți scrie în jurnal următoarele date:

-  Cât timp ai practicat obiceiul / Cât timp ți-a luat efectuarea lui (am alergat 30 de minute, am scris 10 minute, am setat prioritățile în 5 minute);
-  Valoarea numerică (am alergat 8 km, am scris 4 pagini, mi-am setat 3 priorități);
-  Ora la care ai efectuat obiceiul și minutele care au trecut de la activarea stimulului;
-  Recompensa pe care ți-ai oferit-o și a câta zi de practică consecutivă este aceasta în ce privește obiceiul ales.

2









Evaluezi procesul de practică a obiceiului.



În afară de notarea acestor date numerice, **ajută foarte mult dacă îți faci o evaluare a modului în care a decurs practica obiceiului.** Informația pe care o obții o poți folosi pentru a lua decizii viitoare pentru a optimiza obiceiul.



Pentru asta, te poți folosi de următoarele întrebări:

-  Cum m-am simțit pe timpul practicii?
-  Cum m-am simțit după ce am terminat practica?
-  Care au fost victoriile pe care le-am obținut? Care e sursa lor?
-  Care au fost obstacolele pe care am fost nevoit să le depășesc?
Cum am reușit să fac asta?
-  Ce am învățat despre mine și ce am învățat în legătură cu practica obiceiului ales?
-  Ce aș vrea să îmbunătățesc data viitoare când voi practica?
-  Ce aș vrea să păstrez și data viitoare?
-  Ce pot să fac în continuare pentru a mă asigura că voi obține o performanță chiar mai bună?



Ghidul avansat pentru instalarea de obiceiuri productive



3 Împărtășești informația cu alte persoane.



E posibil să fii mai motivat **atunci când împarți această decizie și acest angajament al practicii obiceiului cu un grup de persoane**. Poți trimite o parte din aceste informații pe care le notezi în acest jurnal persoanelor din rețeaua de sprijin și responsabilizare.

În acest mod **obții un angajament și mai mare**, pentru că alte persoane sunt la curent cu progresul tău dar în același timp **ești și mai motivat**, pentru că au acces la victoriile pe care le obții în mod constant.

CAPITOLUL 06

10 GREȘELI FRECVENTE ÎN ÎMPLEMENTAREA OBICEIURILOR.

“Succesul reprezintă abilitatea de a trece de la un eșec la altul fără să îți pierzi entuziasmul.”

(Winston Churchill)



1 Începi cu obiceiurile nedorite.

Multe persoane atunci când sunt întrebată ce obiceiuri ar implementa, spun la ce obiceiuri ar renunța. **Obiceiurile nedorite sunt adânc înrădăcinate.**

De aceea sunt mai dificil de schimbat și acesta e motivul pentru care persoanele nu au încredere în această tehnică de a implementa obiceiuri... pentru că și-au ales un obicei negativ, dificil și au eșuat.

Pentru a avea rezultate în implementarea obiceiurilor și pentru a-ți dezvolta această abilitate ai nevoie să pornești cu un obicei pozitiv, care îți face plăcere și care îți aduce un plus de energie.

2 Îți lipsește un stimul zilnic.

Chiar dacă îți alegi un obicei pozitiv, dacă nu ți-ai setat concret când anume o să îl pui în practică atunci o să fie foarte ușor să fii prins în activitățile zilnice și să ajungi seara să îți dai seama că nu mai ai timp de alocat și pentru obicei.

Mintea are nevoie să îți spui exact cât durează o anumită activitate și când se va întâmpla. Orice alte indicații care sunt vagi au șanse considerabil mai mici pentru a se realiza.



3

Nu ai luat o decizie suficient de puternică.

Majoritatea oamenilor pot pune în aplicare decizii majore de schimbare atunci când le este viața în pericol sau în circumstanțe asemănătoare, cum este și cazul celor care se lasă de fumat brusc.

Dacă ai potențialul să faci asemenea schimbări esențiale în viața ta, **de ce să aștepti să iei această decizie puternică și foarte benefică pentru viața ta doar atunci când nu ai de ales decât să faci acest lucru?**

4

Încerci să faci prea mult încă din prima zi.

Ești foarte conștient de beneficii, pornești cu foarte mare avânt și motivație, simți că vrei să cucerești lumea. Și așa îți propui marea cu sarea și începi să implementezi, încă din prima zi, obiceiul dorit de tine. Doar că după prima zi sau prima săptămână deja renunți.

În momentul în care îți stabilești un obicei cu o intensitate și durată cât mai mică îți mărești șansele să practici acel obicei pentru o perioadă mai îndelungată de timp. Poți oricând să mărești atât durata cât și intensitatea când ai căpătat deja încredere în forțele proprii.

5

Te aștepti la schimbări și rezultate miraculoase.

Îți alegi un obicei, îți pui toată speranța în el și te aștepti la rezultate vizibile peste noapte, care să îți schimbe viața. E mai ușor să apelezi la formule rapide, în 3 pași pentru a obține succesul.



Obiceiurile au într-adevăr un potențial extraordinar de a aduce schimbări semnificative și de durată atâta timp cât ești dispus să investești răbdare și timp. Obiceiurile se bazează pe un progres mic dar constant care, în timp, devine acel element din viața noastră care face diferența.

6 **Îți dorești perfecțiunea.**

După ce ți-ai stabilit obiceiul și ai pornit să practici, ai parte de câteva zile mai încărcate, aglomerate, în care ești presat de timp și alegi să nu practici atunci pentru că nu ai condițiile ideale și nu poți face așa cum ți-ai propus .

În momentul în care îți stabilești un minim ne-negociabil, liniștești acea voce a perfecționistului din tine și îți dai șansa să practici obiceiul în ciuda circumstanțelor. Pentru că în astfel de momente e critic să continui cu practica.

7 **Nu îți oferi timp de pregătire.**

Chiar dacă ai foarte multă energie și motivație este mai important să îți acorzi o perioadă de pregătire decât să începi imediat practica.

Motivația este întărită din micile victorii pe care le ai așa că este important să începi cu dreptul. Asta înseamnă că te-ai pregătit și ți-ai clarificat motivele, ți-ai ales spațiul, contextul, un stimul potrivit și recompense pe măsură.



8

Nu îți folosești voința în mod optim.

Îți folosești de obicei voința în momentele în care ai nevoie să depui un efort considerabil sau în situațiile în care nu ai claritate și nici motivație suficientă pentru a duce lucrurile la bun sfârșit.

În practica obiceiurilor ai nevoie de voință ca să poți spune “DA”, în fiecare zi, unui efort mic pentru care ți-ai clarificat motivele și beneficiile, care îți face plăcere și care este formulat astfel încât să nu poți găsi nici o scuză. Ai nevoie de voință pentru a fi prezent fără excepție, zilnic.

9

Încerci să implementezi mai multe obiceiuri în același timp.

Situația este similară cu sfârșitul de an, în care îți propui ce vrei să realizezi anul următor și îți faci o listă de obiective și obiceiuri cu care pornești la drum în noul an. Peste puțin timp însă, **ajungi să renunți la tot ce ți-ai propus.**

Asta pentru că schimbările simultane consumă mai mult efort, timp, atenție și, nu în ultimul rând voință. În momentul în care îți prioritizezi care este schimbarea de care ai nevoie care să îți aducă cele mai multe rezultate, poți să îți concentrezi toate resursele în direcția respectivă.



10

Pui presiune pe proces.

Când îți stabilești un obicei, îți dorești să devină o practică pentru toată viața care să îți aducă beneficii pe o perioadă îndelungată de timp. Și mintea deja percepe că este un efort foarte susținut și s-ar putea să opună rezistență.

În momentul în care îți iei angajamentul să practici timp de 30 de zile, fără excepție, și doar atât, atunci eliberezi din presiunea inutilă pe care o corelezi cu acest efort. După cele 30 de zile poți lua iarăși aceeași decizie.

CAPITOLUL 07

Q&A: IMPLEMENTAREA OBICEIURILOR.



Q1. De ce trebuie să-mi instalez obiceiuri productive?

(Dorin Focșa)

Obiceiurile sunt o modalitate foarte bună de a-ți realiza obiectivele. De la un moment dat încolo, obiceiurile încep și produc rezultate în mod predictibil. Mai concret, rezultatele predictibile scad nivelul de incertitudine și automat scade nivelul de stres.

Creierul tău folosește această strategie pentru a evolua în mod constant și pentru a alege să investească energia sa limitată pentru lucrurile importante.

În momentul în care o activitate devine un obicei, consumi mai puțină energie și voință și îți dai șansa să îți folosești capacitatea minții și aceste resurse pentru altceva.

Obiceiurile reprezintă o modalitate mai armonioasă, fără excese pentru a realiza ceea ce îți dorești.



Q2. Care sunt metodele de a identifica cel mai bun obicei de productivitate aplicabil nouă?

(Ciprian Roșu)

Îți identifici nevoia care să fie acoperită prin practica obiceiului și definești rezultatele pe care vrei să le obții.

Faci o listă cu cât mai multe opțiuni de activități / obiceiuri pe care ai putea să le faci pentru a atinge punctele menționate mai sus (doar în momentul în care ai mai mult de 3 opțiuni, poți alege într-adevăr).

Lei fiecare opțiune și te gândești cum ai arăta, ce rezultate ai avea dacă ai implementa acea opțiune timp de 10 ani. Alegi obiceiul care, pe termen lung, îți aduce cea mai mare valoare.

Îl pui în practică și îți monitorizezi evoluția. În momentul în care identifici că nu îți se potrivește, poți alege varianta care era a doua pe listă ca și prioritate și o încerci pentru a vedea cum se potrivește cu realitatea ta.



Q3. Cum fac ca noul obicei să îmi facă plăcere? Cum mă motivez? Deși sunt conștient că imi va aduce beneficii obiceiul, cum fac să nu mă complac în situația actuală?

(Călin Ionel)

E important să îți începi experiența de implementare a obiceiurilor prin a-ți alege un obicei care îți face plăcere. În măsura în care capeți mai multă experiență și devii abil în acest proces de implementare a obiceiurilor, îți poți alege și obiceiuri mai complexe și mai dificile.

Așa că recomandarea este să îți dezvolti la început abilitatea cu un obicei mic, simplu, fizic și pozitiv iar pe urmă să îți alegi altul.

Dacă totuși vrei să începi cu acest obicei mai dificil, atunci e important să te întorci la nevoia pe care vrei să ți-o acoperi prin obiceiul pe care vrei să îl implementezi, la rezultatele pe care vrei să le obții și să îți alegi un obicei care îți face plăcere și care îți aduce aceleași rezultate.

Și dacă totuși crezi că e foarte important pentru tine să implementezi exact acel obicei, atunci pune-l într-un context și formulează-l astfel încât să îți aducă plăcere.

Spre exemplu: Dacă vrei neapărat să alergi dar nu îți face plăcere însă ești o persoană sociabilă, atunci invită un prieten cu care să povestești în timp ce alergi. Nu o să simți că depui un efort atât de mare. Aici pot fi implicate și recompensele pe care ți le dai.



Q4. Cum faci să-ți dorești un obicei pe care-l descoperi ca fiind potrivit și productiv pentru tine? Adică să te determini să-l vrei cu fiecare celulă a ta, lăsând la o parte rațiunea și conștiința că așa trebuie? Cum găsești butonul de “click”?

(Cristian Petre Stamate)

Este important să te obișnuiești să iei decizii pe termen lung versus decizii pe termen scurt. Creierul o să aleagă acele activități care îți aduc plăcere instant versus acele obiceiuri care îți aduc neplăcere în prima instanță, dar beneficii foarte mari pe viitor.

Fiecare decizie pe care o faci astăzi definește cursul vieții tale. Pentru a simți motivație pentru un obicei ai nevoie de motive foarte puternice, să îl setezi corect și de practică.

Poți face un proces de vizualizare în care să ai o conversație cu “EU”- I tău viitor, care deja a practicat obiceiul tău timp de 10 ani. Cum arată viața lui, care sunt rezultatele pe care le are, cum se simte, care îi sunt beneficiile? Imaginează-ți viața ta peste 10 ani dacă nu ai pus în practică acel obicei? Ce pierzi, care sunt dezavantajele?

Dacă îți setezi obiceiul suficient de mic astfel încât să nu poți să spui „NU”, atunci nu o să mai întâmpini rezistențe interne pentru că nu ai alte scuze și nimic altceva de făcut decât să îl pui în practică. Și pe măsură ce avansezi cu practica, o să te obișnuiești din ce în ce mai mult încât o să ți se pară anormal să nu îți faci obiceiul.



Q5. Unde găsești motivația de a merge mai departe cu un obicei nou, mai ales când nu vezi rezultatele imediat?

(Anda Pop)

Raportarea la un obicei este foarte importantă. Obiceiurile sunt acele activități care, prin constanța lor aduc rezultate predictibile, dar după un timp. Înseamnă să depui un efort mic, dar constant, versus să depui un efort extraordinar în urma căruia rămâi epuizat.

Dacă spre exemplu îți propui să scrii un roman, poate nu ți se pare prea mult să scrii câte o pagină pe zi, dar într-un an ai avea deja un roman de 365 de pagini.

Obiceiurile sunt șansa pe care ți-o dai să realizezi 80% din ce ți-ai propus în mod cert, fără îndoială, dar asta necesită răbdare.

În plus, pentru că rezultatele nu sunt așa de vizibile, ai putea să îți scrii în fiecare zi în jurnalul de parcurs victoriile pe care le obții. În acest mod te hrănești cu rezultatele mici pe care le obții și progresul pe care îl faci în mod constant decât să te aștepți la transformări peste noapte.



Q6. Cum să îți găsești puterea de a continua în momentul în care efectiv nu mai ai nici un chef, ai și o stare proastă, ești obosit, ai un nivel de vibrație scăzut?

(Nicoleta Moisă)

Pentru început e important să îți alegi obiceiuri pozitive, care îți oferă energie mai multă decât consumi atunci când le pui în practică. Pentru zilele mai grele, acele obiceiuri alese pot fi gura de aer și pauza de care ai nevoie pentru a-ți reveni și nicidecum ceva ce trebuie să faci.

Mai mult, prin faptul că îți stabilești un minim ne-negociabil, îți dai șansa să treci prin zilele mai grele și totuși să continui practica obiceiului fără un consum extraordinar de voință.

Iar în aceste cazuri, când decizi să spui „DA”, este un moment în care îți mărești încrederea în sine și victoria e și mai mare pentru că nu ai renunțat nici atunci când ți-a fost greu.

Practica din aceste zile și decizia pe care o iei e mai importantă decât în zilele în care toate merg așa cum îți dorești.

Eu o percep ca pe o șansă să îmi dovedesc că pot și îmi asum total că depinde doar de mine să am viața pe care mi-o doresc.



Q7. Câte obiceiuri noi sunt recomandate a se implementa în decurs de 30 de zile? Care obiceiuri ar trebui să fie prioritare în prima etapă de începere a dobândirii de noi obiceiuri?

(Toni Iordache)

La începutul implementării obiceiurilor, pentru a dezvolta această abilitate, este necesar să alegi obiceiuri:

- a) Pozitive - care te încarcă cu energie atunci când le practici mai mult decât consumi.
- b) Plăcute – să fie o activitate care îți place să o faci și care nu necesită un consum mare de voință.
- c) Simple – ceva ce poți face fără să ai nevoie de o pregătire considerabilă în prealabil.
- d) Fizice – obiceiurile care țin de corp și nu de emoții sau de minte sunt mai ușor de implementat.

În măsura în care îți alegi astfel de obiceiuri pentru început, o să poți aborda și obiceiuri mai complexe și dificile și chiar să renunți la obiceiuri nocive pentru că ți-ai dezvoltat deja abilitatea de a-ți forma altele, pozitive.

Numărul de 30 de zile este recomandat pentru orice obicei pentru că îți permite să îți formezi o imagine a ce înseamnă practica aceluiași obicei și astfel poți lua decizia dacă vrei să continui sau nu.



Q8. Cum să decid prioritizarea obiceiurilor productive? Poate că am o listă lungă de obiceiuri pe care cred că ar trebui să mi le integrez în viața de zi cu zi? Cum stabilesc care sunt prioritare dacă eu cred că toate sunt importante și multe sunt și interdependente?

(Delia Bucur)

Pentru a prioritiza obiceiurile pe care vrei să le implementezi este important să te gândești care obicei îți aduce cea mai mare contribuție cu cel mai mic consum de energie (folosești principiul Pareto 80/20).

Ca să îți fie mai ușor, poți să iei fiecare obicei în parte și să scrii pentru fiecare cum ar arăta viața ta după 3 ani după ce ai practicat acel obicei.

În măsura în care ai ajuns să îți clarifici care sunt valorile tale personale, îți va fi mult mai ușor să alegi un obicei cu care să începi pentru că știi deja ce este important pentru tine.

Și dacă ai ajuns să îți clarifici și cine vrei să devii și ceea ce vrei să realizezi, (într-un an, în 5 ani, etc.) atunci îți poți da seama mai bine care obicei ai nevoie să îl instalezi ca să te aducă mai aproape de ceea ce îți dorești să realizezi.

Dacă obiceiurile pe care ți le dorești sunt interdependente, atunci luând în considerare o ordine logică de parcurs, care este primul obiceiul de implementat astfel încât practica celorlalte care urmează să fie mai ușoară și într-o secvență armonioasă?

Și cel mai important lucru este să începi.



Q9. Care este punctul critic în implementarea unui nou obicei? Cum îl recunoaștem și cum ne pregătim pentru el?

(Constantin Stanciu)

Un punct critic în implementarea unui obicei este etapa de pregătire pentru că atunci adresezi obstacolele cu care te confrunți inițial și găsești o cale de acțiune pentru fiecare, chiar înainte de a începe.

Astfel îți dai șansa să nu renunți încă de la început și să obții foarte multă energie și motivație din reușitele inițiale.

Această situație este asemănătoare cu o lege a fizicii care spune că un corp aflat în mișcare tinde să rămână în mișcare datorită inerției de mișcare câștigată. Așadar începutul este vital iar pentru un început cât mai bun perioada de pregătire contează foarte mult.



Q10. Cum ajunge o persoană să îi facă plăcere să iasă din zona de confort din moment ce modul în care funcționăm automat e acela de a sta în zona confortabilă și căldută? Foarte mulți oameni consideră că în acea zonă sunt liberi și relaxați.

(Rada Mureșan)

Diferența o face modul în care privești și te raportezi la activitățile care te scot din zona de confort.

Dacă le privești ca pe ceva ce "trebuie" să faci sau ceva care îți aduce doar neplăcere și emoții negative, atunci sunt puține șanse să alegi să faci acele lucruri.

În momentul în care îți schimbi percepția asupra activității în sine și devine o oportunitate de dezvoltare, o provocare, un joc, o acțiune interesantă, atunci o să îți iei plăcere mai multă din acea practică.

Este important să identifici ce activități îți plac și de ce anume se întâmplă așa, ca mai apoi să transpui acea definiție și celorlalte activități.



Q11. Cum îmi dau seama că un obicei devine productiv sau din contră?

(Nicoleta Butnariu)

Un obicei devine productiv în momentul în care îți acoperă nevoia de la care ai pornit atunci când ai luat decizia implementării. Când un obicei nu îți mai servește asta înseamnă că ți-ai schimbat (conștient sau inconștient) prioritățile, nevoile, valorile sau acea manieră de a acționa nu îți mai aduce atât de multe schimbări sau beneficii ca la început.

În principiu, fiecare obicei pozitiv își aduce aportul dar cred că este esențial ca în fiecare moment să îți alegi obiceiurile care îți servesc cel mai bine în circumstanțele în care te afli și pentru ceea ce vrei să realizezi.



Q12. Modalitatea de a produce schimbare pe termen lung ține de personalitate și context sau e o formulă generală de succes? Adică totul sau nimic vs. moderat, dar constant? Mai detaliat, recomanzi extremele, respectiv exersezi zilnic 1 oră sau deloc, sau echilibrul, mai bine câte puțin dar zilnic, fără scuze?

(Alina Costea)

În nici un caz nu recomand extremele! Pentru că extremele au un consum atât de mare de resurse încât te lasă epuizat după hei-rup... și practic, nu mai poți continua. Adică e ceva de genul...Hei-rup, apoi Stop!

Legea mediilor pe termen lung spune că:

- 10 minute de sport pe zi produc, pe termen lung, efecte mai valoroase pentru sănătate decât 1 oră, într-o zi pe săptămână...
- 2 mere pe zi sunt mai sănătoase pe termen lung decât 2 kg de mere o dată pe săptămână...
- 10 minute pe zi de gândire strategică generează un efect mai bun decât 1 oră, o dată pe săptămână...
- 5 motive de recunoștință zilnice produc un efect de armonie și echilibru mai puternic decât 1 oră de meditație pe săptămână... etc.

Iar atâta timp cât perseverezi... ai toate șansele să ajungi la destinație. Vor fi și zile în care nu îți vei putea respecta angajamentul pe care ți l-ai luat față de tine... e ok... însă...

Perseverează, perseverează, perseverează... Determinarea de a merge mai departe e cel mai important element care îi separă pe învingători de învinși.



Q13. Există o regulă universală pentru a implementa un obicei sau depinde de tipul de personalitate?

(Marian Ilieș)

Câteva linii care ghidează orice proces al implementării unui obicei, indiferent de personalitatea ta, se referă la:

1. Alegerea unui stimul zilnic care devine semnalul de punere în aplicare a obiceiului.
2. Recompensele, care întăresc practica prin feed-back-ul pozitiv pe care îl primește creierul. Astfel va alege în mod automat practicarea aceluia obicei.
3. Constanța - pentru implementarea unui obicei ai nevoie să te asiguri că repeți acea activitate de suficiente ori pentru a deveni o cale de urmat și că nu mai există conflict interior și negociere de fiecare dată, înainte de a începe.
4. Stabilirea minimului ne-negociabil și formularea obiceiului ajută foarte mult pentru că îți elimină multe dintre scuzele pe care le-ai putea avea pentru a nu pune în aplicare obiceiul ales. Contează foarte mult pentru perioada de început.



Q14. În momentul în care am reușit să implementăm un obicei productiv care se repetă zilnic, consideri că ar trebui respectat pentru o perioadă nelimitată de timp sau recomanzi să schimbăm ceva în structura lui periodic, pentru a evita senzația de monotonie?

(Constantin Stanciu)

Consider că este foarte important atunci când implementezi un obicei, mai ales la început, dar și pe o perioadă mai îndelungată, să faci o evaluare ca să îți dai seama ce anume ai putea să schimbi pentru a obține rezultate mai bune, într-un timp cât mai scurt.

În momentul în care identifici că ceea ce faci pentru tine funcționează foarte bine, atunci nu este nevoie să schimbi ceva, ci mai degrabă să capitalizezi pe ceea ce merge.

Implementarea unui nou obicei este în sine o activitate interesantă, iar pe măsură ce practica devine automată, mai degrabă devine ceva normal pentru tine, ceva cu care te identifici ca și persoană decât ceva plictisitor.



Q15. Cum faci dacă obiceiul pe care vrei să-l instalezi nu te atrage deși știi că ar fi foarte bine dacă l-ai avea? (spre ex. meditația?)

(Lidia Gosav)

Hai să ne uităm un pic mai atent la beneficiile acestui obicei: în esență îți dorești să îți golești mintea și să fii într-o stare de prezență detașată. În lipsa elementelor specifice care îți generează o rezistență internă... o să speculez...

Aceleași beneficii pot fi obținute și în alte moduri:

- prin dans - spre exemplu 5 ritmuri (Gabrielle Roth).
- prin pictură - spre exemplu pictura liberă care începe pe o foaie A3 și continuă explorarea cu alte și alte foi la fel ca un puzzle.
- prin contemplarea naturii - peisaje din aer liber sau contemplarea unei plante de interior sau a unui fruct.
- prin altfel de respirație - spre exemplu Respirația Holotropă.

E foarte important să identifici beneficiile pe care ți le dorești și apoi să găsești un alt proces în legătură cu care nu manifesti rezistență internă. Sunt șanse maxime să găsești o modalitate care să îți facă plăcere și să genereze rezultate similare (sau chiar mai bune!).



Q16. Cum poți să te descurci într-o comunitate în care nimeni nu are acel obicei productiv? (vreau să spun că: Ar trebui să mă preocup ca să îmi fac rost de un "partener" sau pot duce obiceiul meu la capăt, de unul singur?)

(Damaris Mateuț)

Unul dintre obstacolele cele mai semnificative în instalarea unui obicei este, într-adevăr, mediul extern conservator.

E posibil să poți duce la capăt și de unul singur însă vei avea un consum enorm de voință.

Așa că, în acest caz, cel mai util ar fi să îți găsești un partener de călătorie sau chiar un grup. Acesta este exact motivul pentru care am creat 5AM Club.

Am întâlnit extrem de mulți oameni care vroiau să facă schimbări în viața lor însă nu aveau nici un sprijin în jur. Tocmai de aceea, majoritatea tentativelor lor erau sortite eșecului. Erau niște insule care pluteau într-o mare de "încremenire".

5AM Club oferă în acest moment celor "nerezonabili" o modalitate de a-și găsi atât un partener de călătorie cât și un mediu suportiv pentru a implementa acele schimbări necesare unei vieți mai împlinite.



Q17. Cum facem față situațiilor imprevizibile din viața de zi cu zi care interferează cu obiceiurile bune pe care vrem să le menținem?

Spre exemplu, trezirea la 5AM: sunt situații, ocazii când efectiv nu poți să adormi la ora la care vrei (aniversări, nunți, diverse evenimente). Cum trebuie procedat ca să nu îți ieși din ritm?

(Alina Belceanu)

În zilele în care nu practici îți ieși din ritm, dar mai mult ești dezamăgită că ai renunțat și astfel întărești acest răspuns dacă se repetă de mai multe ori.

Creierul alege să reacționeze așa mai degrabă de cum ți-ai dori tu și atunci o să îți fie din ce în ce mai greu să te ții de programul pe care ți l-ai stabilit.

Ca să eviți ca acest lucru să se întâmple, atunci este necesar să îți stabilești care sunt excepțiile încă de la început. Te gândești care sunt zilele, momentele sau circumstanțele în care nu ar fi fezabil să te gândești că o să practici obiceiul tău.

Atunci când ți-ai setat aceste excepții, te eliberezi de vină și de dialogul interior negativ.



Acest lucru înseamnă că, în orice altă zi care nu este considerată excepție așa cum ai contractat cu tine însăși încă de la început, practici obiceiul ales.

Și ca să te asiguri că nu există nici o scuză, îți stabilești minimum ne-negociabil astfel încât, indiferent ce se întâmplă, tu o să faci ceva în fiecare zi pentru că obiceiul este formulat astfel încât să nu poți zice "NU".

Iar ca și ultimă plasă de siguranță, e important să agreezi cu tine că vei face întotdeauna cel mai bun lucru pe care îl poți face în condițiile date.

Nimeni nu e perfect iar rezultatele se cumulează în timp, chiar dacă mai ai scăpări. Fă tot posibilul ca aceste scăpări să fie minime. Urcă-te înapoi pe cal și mergi mai departe!

Cum să te asiguri că anul 2014 va fi cel mai bun an din viața ta?

În câteva cuvinte, răspunsul ar suna așa:

1. Îți clarifici cine vrei să devii și ce vrei să realizezi.
2. Alegi cu grijă cele mai bune strategii și instrumente care să te ajute în drumul tău.
3. Îți faci un plan care evaluează cu exactitate oportunitățile și pericolele potențiale.
4. Decizi să parcurgi acest drum până la capăt cu consecvență și echilibru.

Câteva **beneficii** de care te vei bucura după ce ai parcurs un proces de clarificare în profunzime:

- Dacă acum peste jumătate din lucrurile pe care ți le propui nu se întâmplă sau se întâmplă mult după termenul stabilit, te asigur că după ce **obții claritate pe ce vrei, când vrei și cum vrei**, doar 1 din 100 de lucruri propuse vor fi amânate sau neterminate la timp.
- Dacă acum începi ziua de muncă cu energie de nivel 7 (pe o scală de la 1 la 10) și termini ziua de muncă cu o energie de nivel 4, atunci te asigur că după ce **înțelegi cu adevărat ceea ce vrei** și ai o măsurătoare obiectivă asupra acestor lucruri, vei începe ziua cu energie de 10 și o vei termina cu energie de 11.

- Dacă acum petreci 1 oră pe săptămână cu copilul tău, datorită problemelor de la muncă, te asigur că după ce **ai claritate pe obiectivele tale**, pe ce vrei să obții și ce ai de făcut în acest sens, nu va mai trece nici o zi în care să nu îți acorzi copilului tău cel puțin 1 oră zilnic.
- Dacă acum primești 3 reproșuri pe zi de la soțul tău / soția ta, te asigur că după ce te vei clarifica și vei realiza ce ai nevoie să îi oferi persoanei importante de lângă tine, **fiecare zi va fi mai frumoasă** decât prima zi de vacanță pe care ați făcut-o împreună.
- Dacă acum îți este frică că nu îi oferi copilului tău cele mai bune șanse pentru a învinge în viață, crede-mă că după ce vei avea claritate pe lucrurile pe care le ai de făcut pentru a maximiza șansele copilului tău, vei aștepta cu cea mai mare fericire momentul în care **copilul tău** va ieși pe ușă și va părăsi casa părintească pentru că **va deveni o persoană atât de bună încât îți va întrece orice așteptări**.

Dacă te-ai regăsit în această descriere și vrei să beneficiezi de ajutor în a obține aceste rezultate... pot să îți facilitez accesul la o sesiune de **2 ore** cu un coach certificat 5AM, în prima jumătate a lunii ianuarie 2014.

Este vorba de **o sesiune de coaching de clarificare profundă** pe modelul detaliat mai sus.

Oferta specială (doar pentru cititorii mei) o găsești la pagina:

<http://www.5am.ro/coaching-2014/>

ANEXA **01**

**“RECUNOSCĂTOR ÎN
FIECARE ZI”: PREGĂTIRE
ȘI IMPLEMENTARE.**



A. ETAPA DE PREGĂTIRE A OBICEIULUI



Îmi formez imaginea a ceea ce vreau să devin.

Cine vreau să devin?

- Sunt o persoană recunoscătoare.
- Sunt o persoană care reușește să vadă partea plină a paharului.
- Sunt o persoană care reușește să se bucure de ce are în viața ei.

Convingeri limitative:

- Nu pot să mă bucur de viață atunci când sunt bolnav, nu am bani, nu îmi iese proiectul, am fost concediat, etc.
- Nu pot să fiu recunoscător când toate îmi merg prost.
- Eu sunt o persoană pesimistă. Pun mereu răul în față. Nu mă pot gândi la ce merge bine.

Afirmații:

- Simt o mare recunoștință pentru tot ceea ce am și primesc în fiecare zi.



Sunt recunoscător pentru tot ce experimentez în această viață. Merg înainte, cresc și mă dezvolt tot timpul. Fiecare experiență, bună sau rea, mă face mai bun, mai puternic și mai viu.



Sunt atât de recunoscător pentru fiecare persoană și fiecare lucru din viața mea.



Recunoștința este un obicei pe care îl hrănesc în fiecare zi.



În fiecare seară sunt recunoscător pentru viața pe care o am.



Îmi formulez obiceiul și minimul ne-negociabil.

Nevoia profundă:



Vreau să găsesc o modalitate prin care să mă încarc cu emoții pozitive.



Vreau să îmi găsesc motivația atunci când mi se pare că nu găsesc niciun sens în tot ceea ce se întâmplă.



Vreau să am o tehnică la îndemână atunci când “cad” pentru că mă simt copleșit.



Vreau să știu ce să fac atunci când sunt deprimat.



Formularea specifică și concisă a obiceiului:

Înainte de culcare, îmi spun în minte minim 5 motive pentru care sunt recunoscător în acea zi.

Minimul ne-negociabil:



Spun cel puțin: "Mulțumesc pentru tot ce am trăit și am învățat astăzi."



Stabilesc care este stimulul.



Atunci când pun capul pe pernă, am lumina stinsă și închid ochii ca să adorm. E ultimul lucru conștient pe care mi-l propun să îl fac în acea zi. Dacă nu adorm imediat, continui să găsesc motive pentru care sunt recunoscător până mă ia somnul.



Îmi pregătesc spațiul și instrumentele.



Printez afirmațiile și le pun într-un loc vizibil ca să îmi aduc aminte, pe parcursul zilei, să urmăresc momentele bune din viața mea.



Pot să aprind un bețișor parfumat care să mă ajute să intru într-o stare de recunoștință.



Îmi stabilesc recompensele.



După fiecare dată în care îmi aduc aminte să îmi găsesc cel puțin 5 motive de recunoștință, dimineața, atunci când mă trezesc mă apreciez în gând pentru consecvență și îmi spun: **“Bravo! Sunt mândru de mine!”**



La sfârșitul fiecărei săptămâni în care am reușit în fiecare seară să fiu recunoscător, îmi cumpăr o felicitare motivațională sau un magnet inspirațional.



Vizualizez practica obiceiului.



Când mă imaginez făcând acest obicei, îmi văd fața liniștită și împăcată, chiar dacă e întuneric în cameră. Văd un zâmbet frumos care îmi aduce o stare de bine.



Dacă aș pune în aplicare acest obicei, peste 3 ani aș fi o persoană care este greu de zdruncinat de către provocările vieții. Sunt foarte împăcat, mulțumit și fericit în viața mea.



Îmi definesc excepțiile.



Dacă am uitat, îmi găsesc 5 motive de recunoștință pentru ziua care a trecut imediat în dimineața în care mă trezesc.



Îmi definesc rețeaua de suport și sprijin.



Aleg să împărtășesc partenerului de viață motivele pentru care sunt recunoscător, înainte să dorm sau la sfârșitul săptămânii.



Alternativ, pot face asta cu un prieten foarte bun, printr-un SMS.

B. ETAPA DE IMPLEMENTARE A OBICEIULUI



Îmi completez Lanțul Victoriilor.

Lanțul Victoriilor		*Lantul Victoriilor Creat de Dan Luca						
Data	OBICEIUL							
2-8 Dec.	<i>Practica recunoștinței</i>	L	M	M	J	V	S	D
		5	8	5	0	10	5	7

*Cifrele din cadrul zilelor săptămânii reprezintă numărul de motive de recunoștință la care m-am gândit în ziua respectivă.

**Modelul necompletat pentru Lanțul Victoriilor se regăsește în Anexa ... de la pagina ... a acestui eBook.



Îmi completez Jurnalul de Parcurs / Log-ul.



Am învățat că e mult mai puternică experiența dacă spun cele 5 motive cu voce tare sau dacă le împărtășesc persoanei pe care o iubesc și care mă ascultă.



De fiecare dată când am terminat ziua cu recunoștință am simțit un val de emoții pozitive și o stare de calm care îmi invadeau corpul. Am dormit mult mai bine decât de obicei.



Mă simt atât de împăcat și îmi dau seama cât de ușor ar fi fost să privesc ziua ce tocmai a trecut ca pe una pierdută, fără substanță și împlinire.



Data viitoare aș putea să îmi scriu aceste motive. Aș vrea să le am la îndemână și peste un timp ca să îmi pot aduce aminte de zilele care au trecut.



Am progresat atât de mult! Acum îmi aleg o persoană care a apărut de mai multe ori pe parcursul săptămânii în cele 5 motive. Și am scris un bilețel de mulțumire. E clar că nu sunt genul de persoană care să facă lucrul acesta. Dar mă simt foarte bine atunci când oamenii știu cât de mult contează pentru mine.

ANEXA **02**

**“ACTIV FIZIC ZILNIC”:
PREGĂTIRE ȘI
IMPLEMENTARE.**



A. ETAPA DE PREGĂTIRE A OBICEIULUI



Îmi formez imaginea a ceea ce vreau să devin.

Cine vreau să devin?

- Sunt o persoană care își menține forma fizică.
- Sunt o persoană care debordează de vitalitate și energie.
- Sunt o persoană care iubește mișcarea și efortul fizic.

Convingeri limitative:

- Obolesc prea repede și oricum nu pot să fac multe exerciții.
- Nu găsesc nici o plăcere în practicarea exercițiilor fizice.
- Când ajung acasă seara sunt prea obosit ca să mai merg la sală. Și oricum nu am fost niciodată o persoană bună la sport.

Afirmații:

- Aleg să mă mișc astăzi ca și cum viața mea ar depinde de acest lucru... pentru că așa și este!



Stilul meu de viață este unul activ.



Performanța mea se îmbunătățește în fiecare zi.



Îmi iubesc corpul și am grijă de el în cel mai bun mod posibil.



Îmi formulez obiceiul și minimul ne-negociabil.

Nevoia profundă:



Am nevoie să mă mișc pentru a avea energie și a mă simți bine în corpul meu.



Vreau să am un corp sănătos și să evit să mă îmbolnăvesc.



Vreau să fiu într-o formă mai bună decât sunt acum.



Vreau să am un corp mai atrăgător și mai tonifiat.



Formularea specifică și concisă a obiceiului:

În fiecare dimineață, imediat după ce mă trezesc, fac 5 minute de stretching și 8 respirații profunde (inspir 4 secunde, expir 4 secunde).

Minimul ne-negociabil:



Fac 10 mișcări de stretching și 2 respirații profunde.



Stabilesc care este stimulul.



Primul lucru pe care îl fac după ce ies din baie dimineața este să mă asigur că am făcut acele 5 minute de stretching și 8 respirații.



Îmi pregătesc spațiul și instrumentele.



Îmi pregătesc o sticlă de apă ca să mă hidratez.



Îmi pregătesc hainele sport în care vreau să mă schimb.



Mă asigur că am suficient loc într-o cameră ca să mă pot întinde, că pot avea un geam deschis ca să mă invigorez de la aerul proaspăt de dimineață.



Îmi stabilesc recompensele.



După fiecare dimineață în care am făcut stretching, îmi pun să ascult melodia mea preferată. (Dacă încă nu ai între 5 și 10 melodii favorite, e momentul să îți faci o listă!)



La sfârșitul fiecărei săptămâni în care am reușit în fiecare dimineață să fac stretching, ies în oraș cu prietenii.



Vizualizez practica obiceiului.



Când mă imaginez făcând acest obicei, îmi văd corpul care se trezește încet-încet la viață, se întinde și devine mai flexibil.



Dacă aș pune în aplicare acest obicei, peste 3 ani aș fi o persoană care deja participă la activități sportive, se simte în formă și are încredere că o să aibă aceeași energie și stamină și la 90 de ani :)



Îmi definesc excepțiile.



Dacă am uitat, chiar atunci când îmi aduc aminte, îmi găsesc un spațiu în care să pot face stretching nestingherit (la birou, pe un hol și chiar de față cu colegii dacă mă simt confortabil)



În situațiile în care sunt bolnav și medicul îmi recomandă să nu fac deloc efort fizic, îmi permit să pierd o zi.



Îmi definesc rețeaua de suport și sprijin.



Postez pe o rețea socială în fiecare dimineață o poză care reflectă progresul realizat.



Alternativ, pot să trimit un SMS sau eMail celor care mă sprijină.

B. ETAPA DE IMPLEMENTARE A OBICEIULUI



Îmi completez Lanțul Victoriilor.

Lanțul Victoriilor		*Lantul Victoriilor Creat de Dan Luca						
Data	OBICEIUL	<i>Stretching si respiratii profunde</i>						
2-8 Dec.	L	M	M	J	V	S	D	
	5/8	5/10	10/5	0/0	5/8	10/8	10/8	

*Cifrele din cadrul zilelor săptămânii reprezintă numărul de minute de stretching respectiv numărul de respirații profunde din ziua respectivă.

**Modelul necompletat pentru Lanțul Victoriilor se regăsește în Anexa ... de la pagina ... a acestui eBook.



Îmi completez Jurnalul de Parcurs / Log-ul.



Am învățat că dacă mă spăl cu apă rece pe față, mă trezesc mai repede și cu poftă mai mare de stretching.



Nu am ratat până acum nici o zi și am observat că după ce mă apuc, nu mi se mai pare așa de greu iar deseori depășesc 5 minute pentru că am timp și pentru că îmi face plăcere.



Mă simt mult mai bine când îmi încep ziua cu un corp mai relaxat. De săptămâna viitoare vreau să mă trezesc cu 10 minute mai devreme ca să îmi pot extinde treptat timpul alocat acestei obicei.



Până acum nu am pierdut nici o zi și asta pentru că mi-am luat un angajament serios că orice s-ar întâmpla, 5 minute sunt alocate pentru asta.



Aș vrea să îmi găsesc o rutină de exerciții în afară de stretching, pentru abdomen, pe care le-aș putea face acasă. Îmi aloc azi 10 minute să caut resurse pe Internet.

ANEXA **03**

**“SETAREA
PRIORITĂȚILOR”:
PREGĂTIRE ȘI
IMPLEMENTARE.**



A. ETAPA DE PREGĂTIRE A OBICEIULUI



Îmi formez imaginea a ceea ce vreau să devin.

Cine vreau să devin?



Sunt o persoană care își folosește cea mai prețioasă resursă (timpul), în cel mai eficace mod posibil.



Sunt o persoană care are o direcție și un sens în activitățile desfășurate.



Sunt o persoană care muncește zilnic pentru a-și atinge obiectivele.

Convingeri limitative:



Sunt zile în care nu am timp efectiv să fac altceva decât ceea ce "trebuie" să fac.



Nu tot timpul găsesc motivația și energia necesară ca să lucrez pentru ceea ce e important pentru mine.







Dacă îmi setez priorități zilnice, atunci o să fiu stresat, presat și chiar dezamăgit dacă nu le ating până la sfârșitul zilei.



Am nevoie să acționez. Știu ce am de făcut.








Afirmații:

-  În fiecare zi petrec o parte din timpul meu lucrând la lucrurile care sunt cele mai importante pentru mine.
-  În fiecare dimineață îmi planific cele mai importante activități.
-  Întotdeauna știu cum și unde să îmi direcționez energia.
-  Aloc în fiecare zi suficient timp pentru ceea ce este important pentru mine.



Îmi formulez obiceiul și minimul ne-negociabil.

Nevoia profundă:

-  Am nevoie să știu că evoluez, merg înainte, progrez.
-  Am nevoie să îmi îndeplinesc obiectivele.
-  Vreau să știu că în fiecare zi sunt mai aproape de ceea ce îmi doresc să realizez.
-  Vreau să profit din plin de timpul pe care îl am pe parcursul zilei.
-  La sfârșitul zilei vreau să pot spune că aceasta nu a fost o zi pierdută pentru mine.



Formularea specifică și concisă a obiceiului:

În fiecare dimineață, imediat după micul dejun, îmi scriu pe o foaie care sunt top 3 priorități, cât timp aloc pentru fiecare, și în ce interval orar o să lucrez pentru ele.

Minimul ne-negociabil:



În fiecare dimineață îmi aleg un lucru ca și prioritatea zilei, estimez cât timp am nevoie pentru a-l finaliza și care este rezultatul dorit.



Stabilesc care este stimulul.



Imediat după micul dejun.



Imediat după ce am făcut duș și m-am îmbrăcat pentru birou.



Îmi pregătesc spațiul și instrumentele.



O agendă pe care să îmi notez, un pix, laptop, telefon, etc.



Mă asigur că am 10 minute de liniște în care mă pot gândi ce este cel mai important pentru mine în acea zi.



Îmi stabilesc recompensele.



După fiecare setare de priorități mă uit în oglindă și îmi spun: “Ești din ce în ce mai productiv!”



La sfârșitul fiecărei săptămâni în care am reușit să îmi setez prioritățile zilnic, îmi aloc timp doar pentru mine, pe terenul de tenis.



Vizualizez practica obiceiului.



Când mă imaginez făcând acest obicei, văd cum mi se clarifică ideile și cum ziua mea capătă sens. Și stabilesc o ordine care să mă ajute să simt că am avut o zi excelentă.



Dacă aș pune în aplicare acest obicei, peste 3 ani aș fi o persoană productivă, organizată și calmă pentru că succesul ar deveni predictibil.



Îmi definesc excepțiile.



Dacă am uitat dimineața sau m-am trezit mai târziu, imediat ce îmi aduc aminte, indiferent de oră, îmi stabilesc 3 priorități pe care le pot îndeplini în timpul rămas.



Îmi definesc rețeaua de suport și sprijin.



Împărtășesc în fiecare zi colegului de birou sau fratelui meu care sunt prioritățile mele și cum am reușit să finalizez prioritățile din ziua precedentă.

B. ETAPA DE IMPLEMENTARE A OBICEIULUI



Îmi completez Lanțul Victoriilor.

Lanțul Victoriilor		*Lantul Victoriilor Creat de Dan Luca						
Data	OBICEIUL	<i>Redactarea priorităților zilnice</i>						
2-8 Dec.	L	M	M	J	V	S	D	
	3	3	1	0	3	2	2	

*Cifrele din cadrul zilelor săptămânii reprezintă numărul de priorități stabilite în ziua respectivă.

**Modelul necompletat pentru Lanțul Victoriilor se regăsește în Anexa ... de la pagina ... a acestui eBook.



Îmi completez Jurnalul de Parcurs / Log-ul.



Am învățat că, dacă îmi las agenda pe masă, îmi este mai ușor să îmi aduc aminte să îmi setez prioritățile înainte să merg la lucru.



Mă responsabilizez mult mai bine și am mai multă claritate atunci când știu ce e prioritar și nu îmi mai petrec la fel de mult timp rezolvând problemele altor persoane.



Mă simt mult mai bine când îmi încep ziua cu un nivel mai mare de claritate în viață.



De săptămâna viitoare aș vrea să îmi stabilesc un timp în care să fac și evaluarea rezultatelor obținute din finalizarea acțiunilor prioritare și să reflectez, dacă e cazul, de ce anume nu am reușit să le duc până la capăt.

ANEXA **04**

**“TREZIREA LA 5 AM”:
PREGĂTIRE ȘI
IMPLEMENTARE.**



A. ETAPA DE PREGĂTIRE A OBICEIULUI



Îmi formez imaginea a ceea ce vreau să devin.

Cine vreau să devin?






- Sunt o persoană matinală.
- Sunt o persoană care își oferă cel mai prețios timp pentru sine.
- Sunt o persoană care face parte dintr-un grup select de oameni de succes.
- Sunt o persoană foarte productivă.
- Sunt o persoană activă nu reactivă.

Convingeri limitative:

- Sunt mai eficient dacă lucrez noaptea și nu mă odihnesc suficient dacă mă trezesc așa devreme.
- Nu mă pot trezi de dimineață pentru că nu sunt obișnuit.
- Nu găsesc voința să mă trezesc așa de devreme.
- La 5 dimineața nici păsările nu cântă. Nu îmi pot schimba stilul de viață ca să pot implementa obiceiul acesta în viața mea.








Afirmații:

-  Întotdeauna mă trezesc devreme și profit din plin de acea zi.
-  Întotdeauna mă dau jos din pat imediat după ce sună alarma.
-  Am foarte multă energie și motivație pentru că mă trezesc devreme dimineața.
-  Mă trezesc și sunt productiv când alții încă mai dorm.
-  În fiecare dimineață mă trezesc cu un zâmbet pe buze și cu pace în inimă.



Îmi formulez obiceiul și minimul ne-negociabil.

Nevoia profundă:

-  Am nevoie să îmi organizez timpul și energia într-un mod optim.
-  Vreau să fiu o persoană care se folosește de cele mai productive ore dintr-o zi.
-  Vreau să îmi ating obiectivele.
-  Vreau să lucrez la ce este cel mai important pentru mine chiar de dimineață.
-  Am nevoie de timp pentru mine pentru a avea o zi excelentă.



Formularea specifică și concisă a obiceiului:

În această dimineață mă trezesc cu 10 minute mai devreme decât de obicei. În fiecare săptămână mă culc cu 10 minute mai devreme și mă trezesc mai repede cu 10 minute. Ajung în mod predictibil să mă trezesc la 5AM.

Minimul ne-negociabil:



În fiecare dimineață mă trezesc cu cel puțin 10 minute mai devreme față de ora de la care am început implementarea obiceiului. Dacă mă trezeam de obicei de la 7:00, atunci mă trezesc timp de o săptămână în fiecare zi, fără excepție, de la 06:50.



Stabilesc care este stimulul.



Sunetul alarmei.



Îmi pregătesc spațiul și instrumentele.



Un ceas care nu este la îndemână să apăs pe Snooze (“amână”).



Mă asigur că am un plan de activități pe care să le fac atunci când mă trezesc. Îmi stabilesc rutina de dimineață încă din seara precedentă.



Iau decizia de a mă trezi de cu seara ca să nu mai negociez cu mine dimineața.



Mă asigur că dorm minim 7 ore pe noapte. Altfel nu pot menține acest obicei pe termen lung.



Îmi stabilesc recompensele.



În fiecare dimineață mă delectez cu răsăritul, una dintre minunile cele mai frumoase și simple din viața asta.



La sfârșitul fiecărei săptămâni în care am reușit să mă trezesc la 5AM mă duc la spa.



Vizualizez practica obiceiului.



Când mă imaginez trezindu-mă devreme, mă văd plin de energie. Sunt foarte productiv și realizez lucrurile pe care mi le-am propus în acea zi.



Dacă aș pune în aplicare acest obicei, peste 3 ani mi-aș îndeplini cele mai importante obiective pe care le am acum.



Îmi definesc excepțiile.



Dacă nu am reușit să mă trezesc într-o dimineață la ora stabilită nu trebuie să las o altă zi să treacă fără să mă urc înapoi pe cal și să reiau obiceiul.



Prima excepție se referă la zilele din week-end când vreau să mă trezesc cu o oră mai târziu decât în restul săptămânii.



Cea de-a doua excepție se referă la zilele când nu am reușit să dorm mai mult de 4 ore în noaptea precedentă.



Îmi definesc rețeaua de suport și sprijin.



Îmi aleg un prieten pe care să îl fac Partener de Trezit. Ne sunăm de dimineață sau ne dăm SMS și ne felicităm reciproc.



B. ETAPA DE IMPLEMENTARE A OBICEIULUI



Îmi completez Lanțul Victoriilor.

Lanțul Victoriilor		*Lantul Victoriilor Creat de Dan Luca					
Data	OBICEIUL	<i>Trezirea la ora 5AM</i>					
<i>2-8 Dec.</i>	L	M	M	J	V	S	D
	05:15	05:00	05:00	05:30	05:00	06:00	06:30

*Valoarea din cadrul zilelor săptămânii reprezintă ora trezirii de dimineață în ziua respectivă.

**Modelul necompletat pentru Lanțul Victoriilor se regăsește în Anexa ... de la pagina ... a acestui eBook.



Îmi completez Jurnalul de Parcurs / Log-ul.



Am foarte multă energie și claritate mentală atunci când adorm între 22:00-22:30 și reușesc să mă trezesc la 05:00.



În măsura în care în intervalul 22:00 PM – 03:00 AM dorm, mă simt odihnit la 05:00.



Am învățat că reușesc să mă trezesc așa de devreme mai ales dacă am sprijinul partenerului de viață.



Săptămâna viitoare vreau să îmi fac un plan mai concret pentru rutina de dimineață astfel încât să fructific la maxim faptul că mă trezesc la 5AM.

ANEXA **05**

**TEMPLATE:
IMPLEMENTAREA
UNUI OBICEI NOU.**

Denumire Obicei Nou _____

A. PREGATIRE

Data de început

Imaginea de sine (Eticheta pozitivă și afirmație):

1.

2.

3.

Nevoia pe care vreau să o împlinesc

Instrumentele de care am nevoie pentru a practica obiceiul

Minimul nenegociabil setat:

B. PRACTICA

Data de început

Mecanism de declanșare zilnic:

1.

2.

3.

Acțiune specifică de făcut după declanșare:

Persoane pe care le informez despre noile obiceiuri

(cei care vor fi influențați în mod direct de această activitate nouă)

Jurnal de parcurs (sistem personal de raportare a eforturilor depuse și rezultatelor obținute pentru mai multă motivație)

Reteaua mea de sprijin (o persoană sau persoane care vor fi alături de tine pentru a-ți oferi sprijin sau feedback)

ANEXA **06**

**CHECK-LIST:
EVALUAREA ZILNICĂ
A OBICEIULUI.**

Checklist monitorizare pentru obiceiul _____

Data: _____

Ai practicat azi obiceiul? (Da/Nu)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Cate minute ai practicat azi obiceiul ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Pe o scala de la 1 (minim) la 10 (maxim) cat de greu a fost sa practici obiceiul?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Pe o scala de la 1 (minim) la 10 (maxim) cat de satisfacut esti de practica de azi?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

A cata zi consecutiva de practica este aceasta?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Te-ai recompensat pentru reusita? (Da/Nu)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ANEXA **07**

**TEMPLATE:
LANȚUL VICTORIILOR.**

ANEXA **08**

IDEI DE OBICEIURI.



A. OBICEIURI PENTRU CORP

- 1.** Bei 0,5 L de apă, la temperatura camerei, la trezire.
- 2.** Faci exerciții fizice timp de 15 minute zilnic.
- 3.** Mănânci 3 mese pe zi, în același interval orar, în fiecare zi.
- 4.** Dormi 7 ore în fiecare noapte.
- 5.** Mănânci cel puțin o porție de legume și fructe zilnic.
- 6.** Faci duș cu apă rece pentru revigorare dimineața.
- 7.** Faci 10 flotări dimineața.
- 8.** Faci 15 genuflexiuni.
- 9.** Ridici greutateți utilizând greutatea potrivită pentru tine. (10 repetări)
- 10.** Te trezești cu 5 minute mai devreme în fiecare zi.
- 11.** Te pui în pat cu 5 minute mai devreme în fiecare zi.
- 12.** Faci stretching.
- 13.** Mergi pe jos până la serviciu și înapoi.
- 14.** Îți faci patul la trezire.
- 15.** Folosești ața dentară în fiecare seară.



B. OBICEIURI PENTRU MINTE

1. **Îți faci evaluarea zilei.**
2. **Îți setezi top 3 priorități pentru ziua care urmează.**
3. **Îți oferi primele 2 ore ție și dezvoltării tale.**
4. **Ceri feed-back-ul și opinia altor persoane.**
5. **Citești 30 de minute legat de topicul tău de interes.**
6. **Ascultți 30 minute dintr-un audio-book de interes pentru tine.**
7. **Îți actualizezi în fiecare zi lista cu activități începute și neterminate.**
8. **Îți scrii zilnic 10 obiective pentru următoarele 12 luni.**
9. **Răspunzi la telefon și la eMail-uri doar într-un anumit interval de timp.**
10. **Scrii zilnic minim 3 idei de business pe care le ai într-un carnetel special creat pentru asta.**
11. **Îți scrii care sunt aspectele pe care le-ai învățat în fiecare zi.**
12. **Ajunghi la timp pentru fiecare întâlnire (sau chiar cu 5 minute mai devreme).**
13. **Automatizezi deciziile de rutină – ce să mănânci, cu ce să te îmbraci, etc.**
14. **Îți menții biroul curat și organizat în fiecare zi.**
15. **Aduci cel puțin 3 argumente când susții o idee.**



C. OBICEIURI PENTRU EMOȚII ȘI RELAȚII

1. Le faci complimente sincere celor din jur.
2. Îți asculți în mod activ partenerul 15 minute zilnic.
3. Respiri profund de 5 ori înainte să răspunzi “încins”. Astfel mărești durata între stimul și reacție.
4. Îți comunici clar și deschis așteptările pe care le ai în cadrul unei relații, indiferent de tipul acesteia.
5. Le citești copiilor tăi povești înainte de culcare timp de 10 minute.
6. Îți îmbrățișezi copiii / perechea / părinții când vă întâlniți și când vă despărțiți.
7. Iei cina în familie la aceeași oră.
8. Scrii zilnic un eMail de “Mulțumesc” în care incluzi și 3 motive pentru care îl apreciezi pe destinatar.
9. Suni persoanele dragi pentru a le ura “La Mulți Ani!” sau pentru a le ura “O zi frumoasă!”.
10. Folosești “te rog” și “mulțumesc” în orice interacțiune.
11. Vorbești de bine pe toată lumea. Dacă nu poți spune nimic bun, taci.
12. Scrii în jurnal pentru a-ți clarifica emoțiile resimțite pe parcursul zilei.
13. Faci networking atât în scop profesional cât și personal.



14. Suni un prieten diferit în fiecare zi pentru 10 minute.
15. Comunici pe baza emoțiilor și a nevoilor, nu pe baza reproșurilor.

D. OBICEIURI PENTRU SUFLET

1. Meditezi 10 minute zilnic.
2. Scrii 5 motive de recunoștință în fiecare zi.
3. Citești câte un citat inspirațional în fiecare dimineață.
4. Îți scrii pentru ce ești mândru / te simți satisfăcut / care sunt victoriile obținute pe parcursul zilei.
5. Faci un lucru inconfortabil în fiecare zi.
6. Faci ceva care te împlinește în fiecare zi.
7. Faci o faptă bună în fiecare zi.
8. Îți repeți afirmațiile.
9. Înveți să faci ceva nou în fiecare zi (artă, instrument, meșteșug, etc.).
10. Îți setezi intenția pentru ziua care urmează.



E. OBICEIURI PENTRU ARMONIE FINANCIARĂ

- 1.** Colectezi toate bonurile de la cumpărăturile efectuate.
- 2.** Pui deoparte în fiecare zi o sumă de bani pentru contul de economii.
- 3.** Lucrezi în fiecare zi 30 minute la o idee pentru a-ți crește veniturile.
- 4.** Citești în fiecare zi un articol legat de finanțele personale.
- 5.** Vizualizezi prosperitatea și abundența pe care îți dorești să le atragi în viața ta.

ANEXA **09**

IDEI DE STIMULI.



1. Când te trezești.
2. Când mergi la baie.
3. Când te speli pe dinți / când folosești ața dentară.
4. Când te speli pe față.
5. Când te cântărești.
6. După rugăciunea sau meditația zilnică.
7. Înainte și după ce practici exerciții fizice.
8. Când faci duș.
9. Când îți plimbi câinele.
10. Când bei apă.
11. Când te îmbraci.
12. Când îți faci cafeaua / ceaiul.
13. Când ajungi la serviciu.
14. Când îți iei pauza de muncă.
15. Când mănânci micul dejun / prânzul / cina.
16. Când dai drumul la calculator.
17. Când îți verifici email-urile.



18. Când te urci în mașină.
19. Când îți lași copiii la destinație.
20. Când le dai de mâncare animalelor de companie.
21. Când îți duci copiii la culcare.
22. Când ajungi la biroul tău.
23. Când te schimbi în pijamale.
24. Când te bagi în pat.
25. Când ajungi acasă de la serviciu.
26. Când îți iei medicamentele / suplimentele.
27. Când îți ridici corespondența / îți cumperi ziarul.

ANEXA **10**

**IDEI DE
RECOMPENSE.**



- ★ Steluțe aurii.
- ★ Bifezi o listă.
- ★ Marchezi într-un calendar.
- ★ Asculți muzică.
- ★ Citești o carte / o revistă / un material de pe un blog.
- ★ Te uiți la o emisiune TV / un film.
- ★ Bei băutura preferată sau mănânci mâncarea favorită.
- ★ Faci o plimbare de relaxare.
- ★ Îi spui cuiva. Suni un prieten.
- ★ Împărtășești pe un forum / rețea socială.
- ★ Îți postezi succesul pe blog.
- ★ Faci un rebus. Te joci Sudoku.
- ★ Repeți o afirmație.
- ★ Te joci cu animalele de companie / prietenii / copiii.
- ★ Sex.
- ★ Ciclism / înot / alergat, etc.
- ★ Îți verifici email-ul / contul de social media.
- ★ Coși / croșetezi / meșteșugărești.



- ★ Stretching.
- ★ Grădinărit.
- ★ Bei un ceai.
- ★ Primești un masaj de la partener.
- ★ Mic dejun la pat.
- ★ O îmbrățișare de la un prieten.



Dan Luca – 5AM Coaching