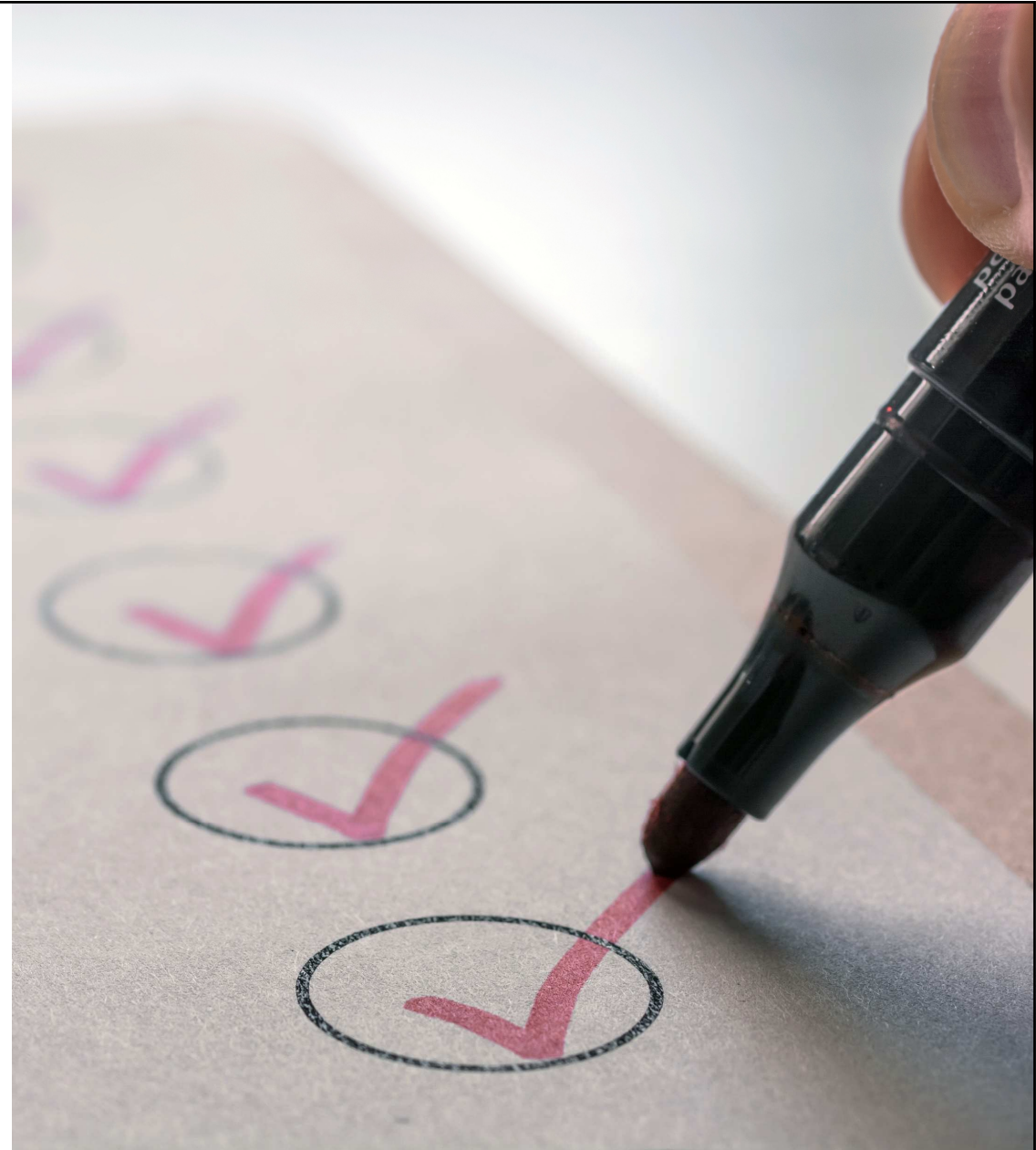


MUNI
SPORT

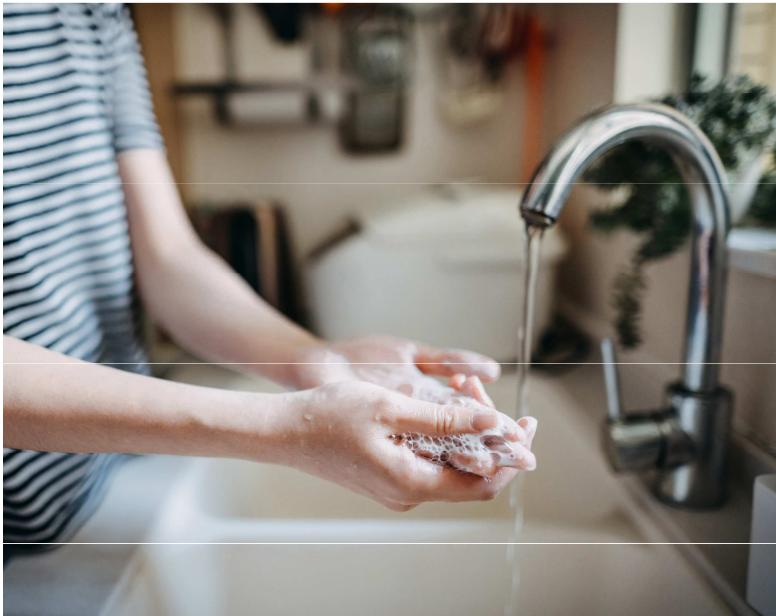
Návyky a jejich budování

Mgr. Michaela Beníčková

1 CORE058 BIOHACKING - upgrade životního stylu



Co jsou to návyky?



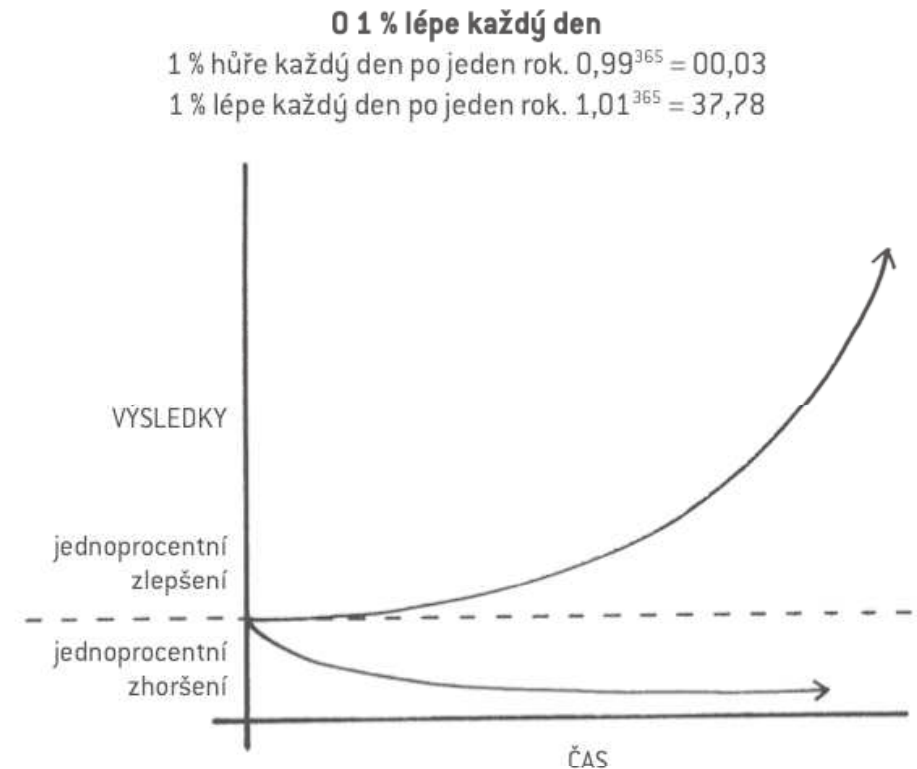
- Přibližně **40 %** našich každodenních aktivit tvoří návyky.
- Aktivity, které provádíme bez vědomého úsilí či hlubšího přemýšlení (čištění zubů, scrollování na instagramu, ...)
- Jedná se o snahu mozku optimalizovat energetické zdroje tím, že opakované činnosti automatizuje.
- Díky tomu můžeme věnovat více mentální energie náročnějším úkolům a rozhodnutím.

Zlozvyky

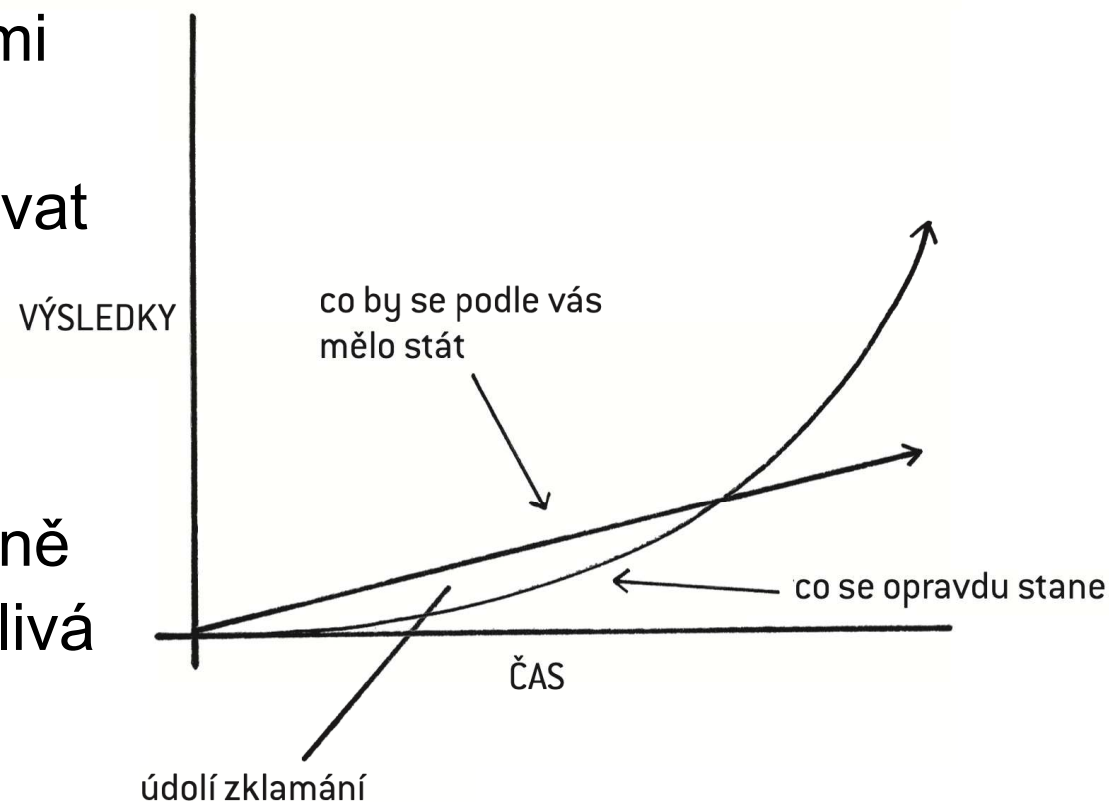
- Jedná se o opakované činnosti, které mohou **negativně** ovlivňovat naše zdraví, produktivitu, vztahy nebo naši vlastní spokojenost.
- Často vznikají nevědomky a je těžké se jich zbavit, protože poskytují krátkodobé uspokojení (kouření, prokrastinace, nadměrné používání technologií nebo nezdravé stravování).
- Klíčem k odstranění zlozvyků je jejich **identifikace**, nahrazení pozitivními návyky a udržování motivace k dlouhodobé změně.

Malé změny vedou k velkým výsledkům

- Každodenní malý krok je v dlouhodobém horizontu významný.
- Když se každý den zlepšíte o 1 % po dobu jednoho roku, za rok na tom budete 37x lépe, než kdybyste nedělali vůbec nic.
- **Trpělivost a konzistence** jako základ budování návyků.



- Celý proces transformace při budování nových návyků má velmi pomalé tempo (nevidíme žádné rychlé výsledky), což může snižovat naše odhodlání a motivaci.
- Z toho důvodu ale nepřikládáme velkou důležitost ani **špatným návykům**, protože nevedou akutně k negativním výsledkům a jednotlivá "špatná" rozhodnutí je v tomto případě velmi snadné přehlížet.



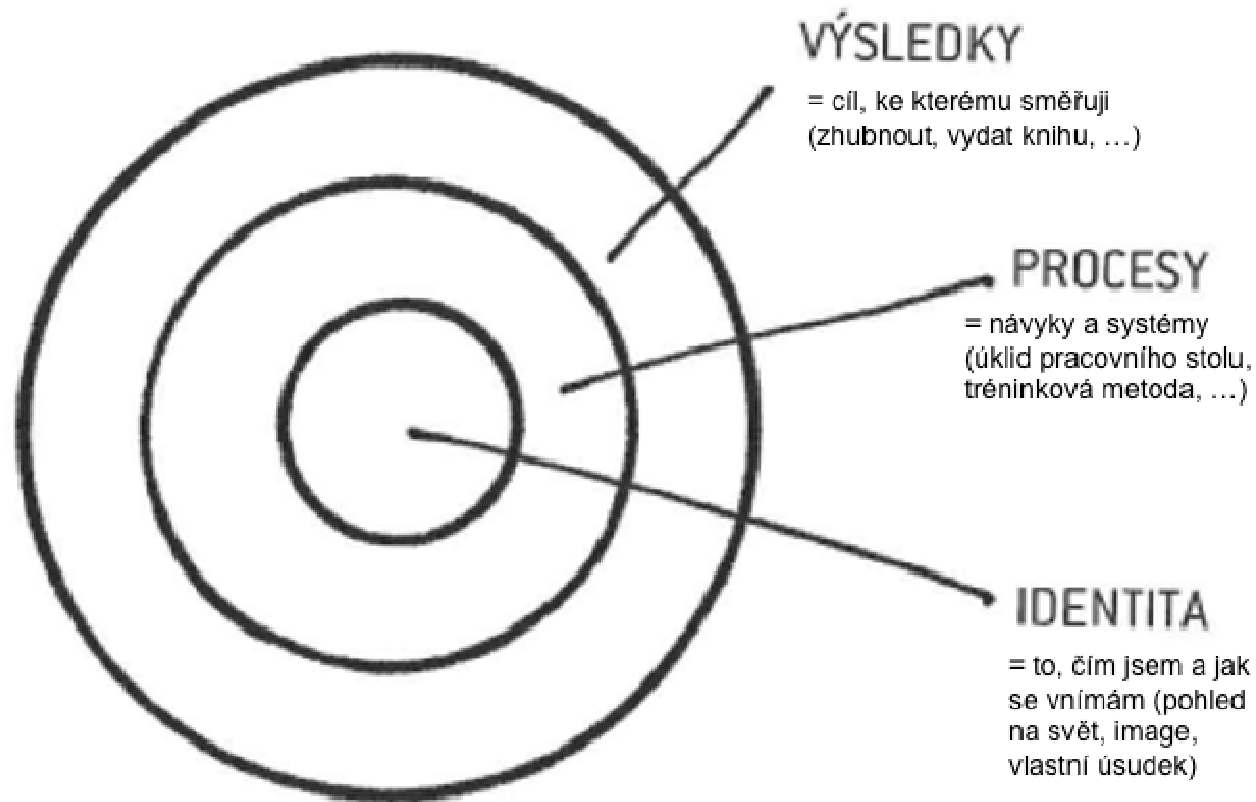
ÚKOL 1: Seznam mých návyků (10 minut)

- Vezměte si tužku a papír/ mobil a otevřete poznámky
- Napište si **10 návyků**, které jste si během života osvojili (pozitivní i negativní).
- Ke každému návyku připojte, jaký má vliv na váš život nebo na život, který chcete žít:

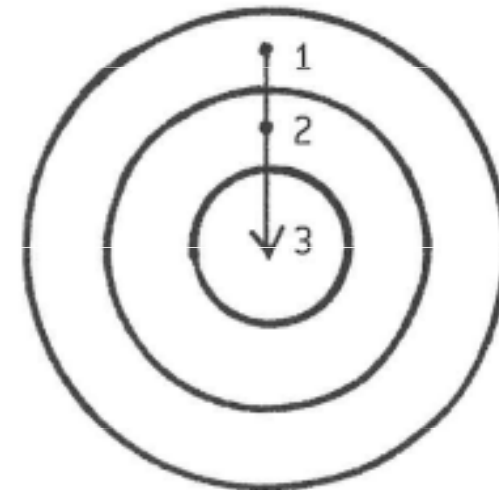
+ (pozitivní), - (negativní), nebo . (neutrální)

- Taky se zamyslete nad tím, které z těchto návyků si chcete udržet, který byste raději nahradili a jak by se Vám změnil život, kdybyste změnili jeden negativní návyk.

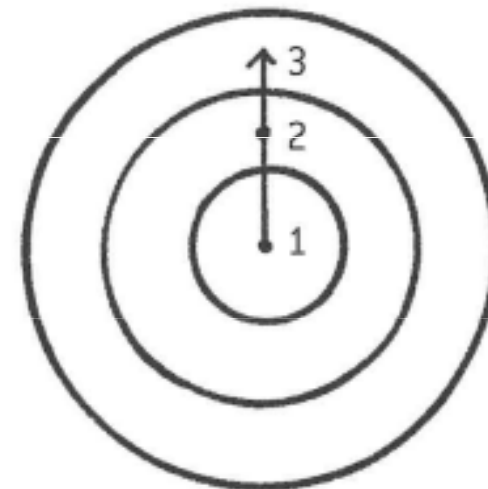
Jak začít návyky budovat?



Návyky založené na výsledcích

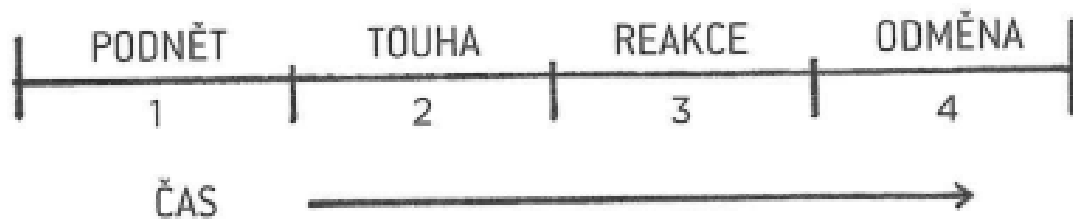


Návyky založené na identitě

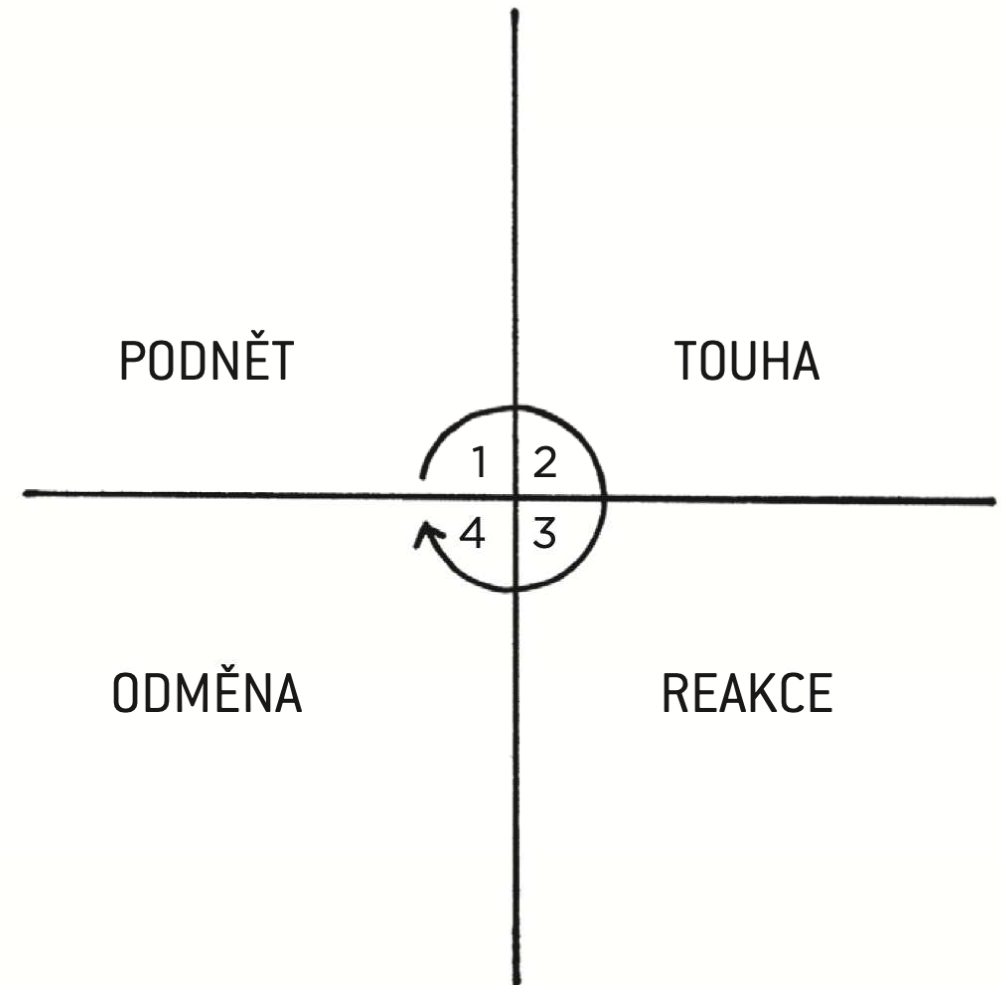


- Změna probíhá ve 3 rovinách (změna výsledku, procesu a identity).
- Nejúčinnější je soustředit se na to, kým se chceme stát (na identitu).
- Identita se rodí z toho, co děláme (z návyků) – každým jedním činem „hlasujeme“ pro to, kým chceme být.

Fáze vývoje návyku



Smyčka návyku

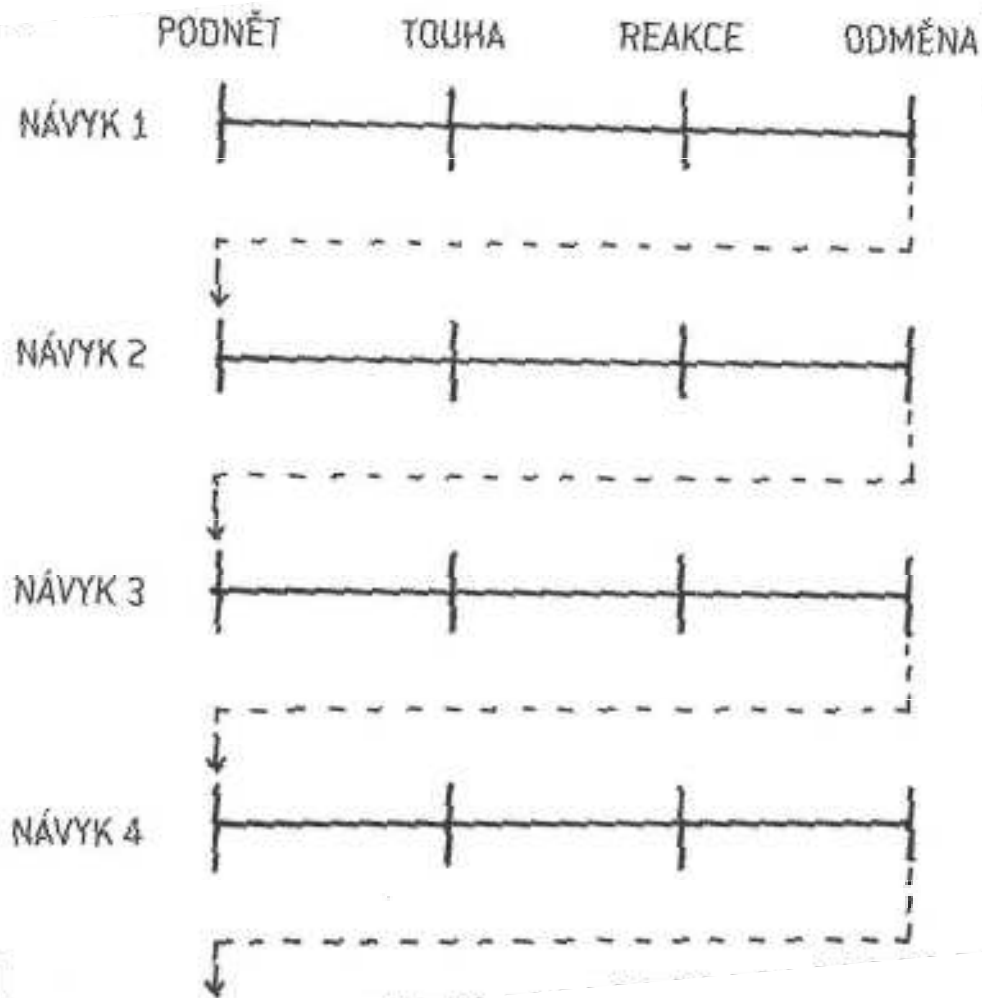


Úsek problému		Úsek řešení	
1. Podnět	2. Touha	3. Reakce	4. Odměna
Zabzučí vám telefon, protože vám přišla nová zpráva.	Chcete se dozvědět, kdo vám co píše.	Popadnete telefon a začnete číst.	Uspokojíte svou touhu přečíst si zprávu. Uchopení telefonu si začnete spojovat se bzučením.
Odpovídáte na e-maily.	Práce je hodně a vy jste čím dál unavenější a vystresovanější. Chcete mít situaci znovu pod kontrolou.	Začnete si okusovat nehty.	Uspokojíte svou touhu zmírnit stres. Okusování nehtů si začnete spojovat s odpovídáním na e-maily.
Probudíte se.	Chcete se cítit pozorní a bdělí.	Dáte si kávu.	Uspokojíte svou touhu po bdělosti. Pití kávy si začnete spojovat s ranním probuzením.

PODNĚT – TOUHA – REAKCE – ODMĚNA

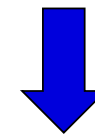
	DOBŘÍ NÁVYK Jak si vybudovat dobrý návyk.	ŠPATNÝ NÁVYK Jak se zbavit špatného návyku
PODNĚT	Musí to být nápadné.	Musí to být neviditelné
TOUHA	Musí to být přitažlivé.	Musí to být nevábné.
REAKCE	Musí to být snadné.	Musí to být obtížné.
ODMĚNA	Musí to být uspokojujivé.	Musí to být neuspokojujivé.

PODNĚT a jeho nápadnost



- uvědomění si návyku
- kumulace návyku
- stanovení ČASU a MÍSTA

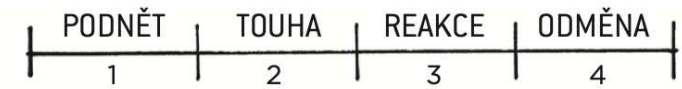
stávající NÁVYK



nový NÁVYK

TOUHA a ODMĚNA

- přitažlivost
- nárůst hladiny dopaminu
- Motivační rituál = před obtížných návykem zařadit vždy něco příjemného



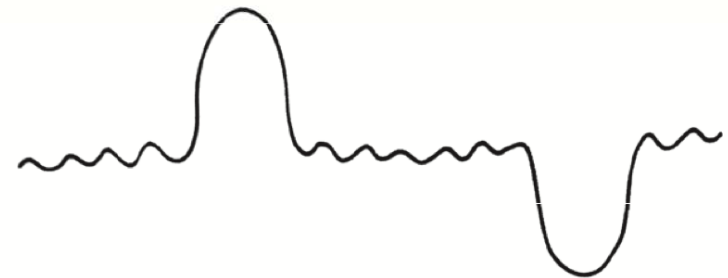
A)



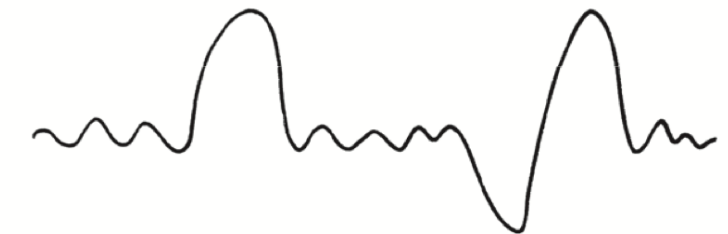
B)



C)

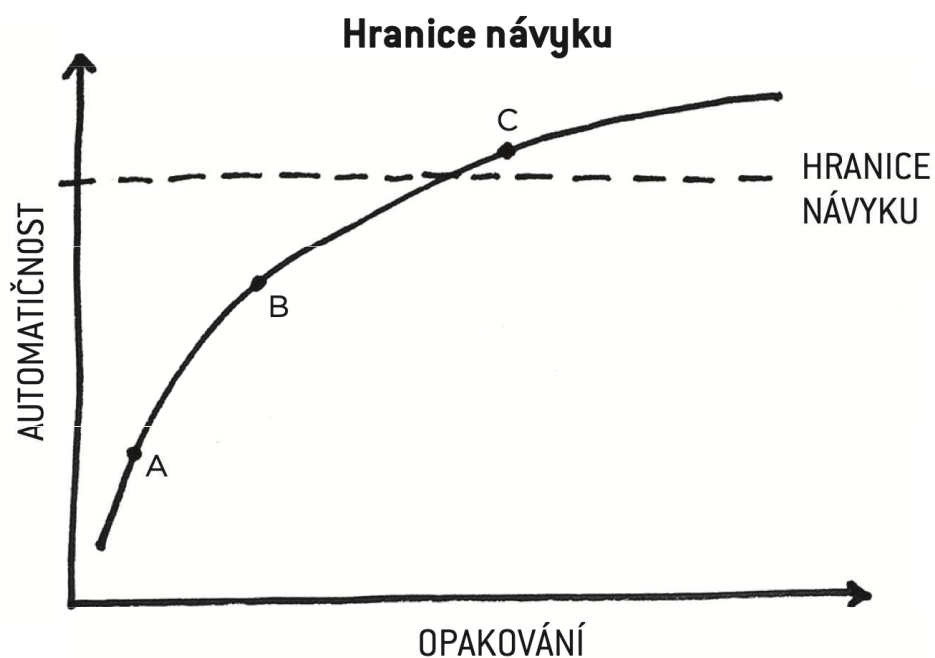


D)



MUSÍ TO BÝT SNADNÉ

- pomalu, ale ne pozpátku
- automaticčnost



ZÁKON NEJMENŠÍHO ODPORU

– pravidlo 2 min

VELMI SNADNÉ	SNADNÉ	PRŮMĚRNÉ	OBTÍŽNÉ	VELMI OBTÍŽNÉ
obout si tenisky	jít deset minut	ujít 10 tis. kroků	uběhnout 5 km	uběhnout maraton
otevřít si zápisky	učit se 10 min	učit se 3 hod	získat samé „A“	získat titul



MUSÍ TO BÝT USPOKOJIVÉ

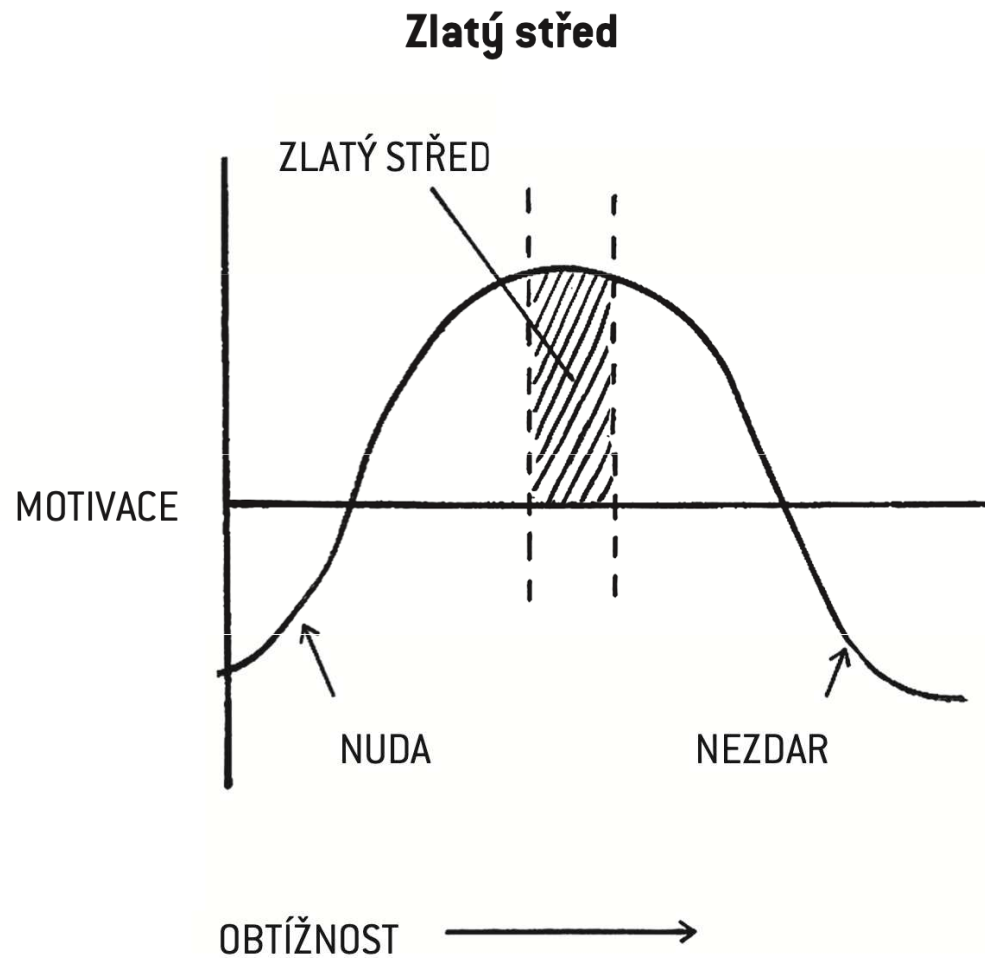
- jednou z nejspokojivějších emocí je pocit, že **děláme pokroky**
- NÁVYKOMETR (kalendář, diář, aplikace – *HabitShare, Habatica*)
- **Don't break the chain - nepřetrhni řetěz!**
- Vynechání někdy jednoho dne nevadí, ale 2 už vadí, aby byla zachována kontinuita.

MUSÍ TO BÝT NEUSPOKOJIVÉ – špatný návyk

TRÉNINKOVÝ PARTNER

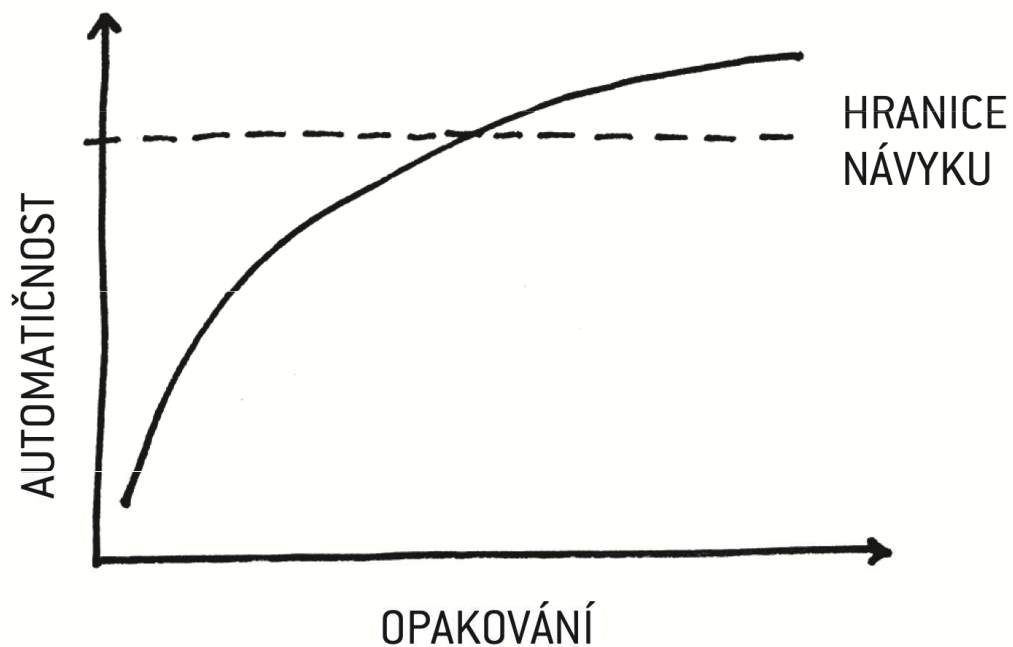
- porušení disciplíny
- Co je okamžitě odměněno, to opakujeme!
- Co je okamžitě potrestáno, tomu se vyhýbáme!

Zásada zlatého středu – vrchol motivace

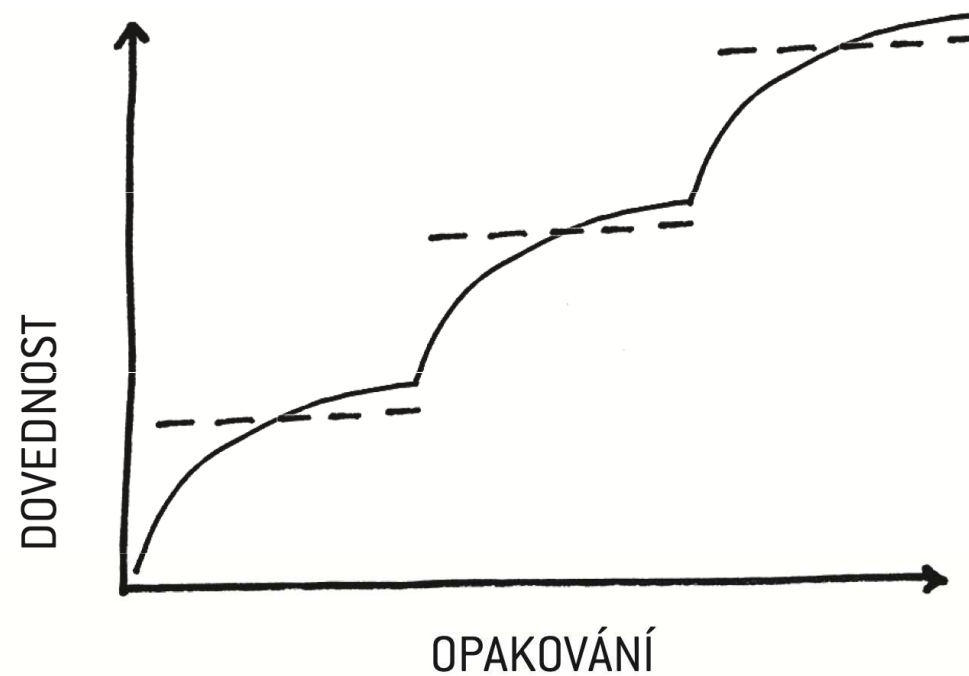


Osvojení návyku a disciplíny

Osvojení návyku



Osvojení disciplíny



PRAVIDLA

- ne vše na 100 % (nikdo není dokonalý) → 80:20
- méně je více
- snadnější cesta není horší, ba naopak je lepší než žádný
- vše je individuální

ÚKOL 2: Strategie pro tvorbu návyku

- Vaším úkolem je vytvořit smyčku návyku podle následujících kroků:
 - **1. Vyberte si návyk**, který chcete zavést do svého každodenního života. Tento návyk by měl být jednoduchý a snadno proveditelný.
 - **2. Stanovte podnět**, který vám bude připomínat, že je čas začít s návykem. Podnět může být událost, připomínka v telefonu nebo spojení s jinou aktivitou, kterou už pravidelně děláte.
 - **3. Vytvořte jednoduchou rutinu**, kterou budete po podnětu opakovat. Rutina by měla být na začátku snadná, aby vás neodradila.
 - **4. Zvolte odměnu**, která vás bude motivovat k pokračování v dané rutině. Odměna by měla být příjemná a přímo spojená s dokončením návyku.
- **Příklad:** Vyberu si návyk čtení 10 minut denně. Můj podnět bude po ranní kávě začít číst.
Rutina bude číst 10 minut knihu, a odměna bude pocit spokojenosti a krátká procházka.

Překážky na cestě k novému návyku

- Jedna věc je jistá, **překážky 100% přijdou!**
- Čím lépe budete připraveni na překážky, tím lépe zareagujete, což výrazně zvýší pravděpodobnost, že svůj návyk udržíte.
- Nejčastější jsou: nedostatek motivace/ disciplíny; nedostatek času; rozptýlení okolím.
- Jakmile máte smyčku návyku, přemýšlejte o možných překážkách a navrhnete konkrétní kroky k jejich překonání (viz další úkol).

ÚKOL 3: Strategie pro překování překážek a nastavení pravidel u nového návyku

- Identifikujte všechny možné překážky (včetně těch zmíněných dříve), na které můžete při praktikování nového návyku narazit a ke každé si **napište strategii, jak ji překonáte.**
- Taktéž si naplánujte **pravidla pro výjimky**. Tedy to, v jakých případech nebudete návyk dodržovat, pokud takové případy jsou (např. během nemoci, v den oslavy atd.)
- To vám pomůže připravit se na reálné situace a zajistí, že návyk bude mít větší šanci na úspěch.