



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

MINI-NAWYKI – MINI HABITS JAK JE U SIEBIE ROZWIJAĆ?

WPROWADZENIE

Stosowanie mini-nawyków to narzędzie rozwoju osobistego, które pomimo swojej prostoty pozwala osiągnąć zdumiewające efekty w zakresie samodyscypliny. Odnoszą się one do regularnego stosowania działań minimalnie angażujących siłę woli. Działania te cechują się wykonywaniem czynności „tak małych, że nie mogą się nie udać”. O skuteczności metody mogą świadczyć badania nad początkującymi użytkownikami siłowni, które wykazały, że to właśnie osoby, które w początkowym okresie wyrobiły u siebie nawyk regularnego chodzenia na siłownię wytrzymały w swoim postanowieniu¹.

Wykonanie pierwszego kroku poza tzw. strefę komfortu, poza repertuar swoich codziennych zachowań, pobudza do częstszego sprawdzania, testowania nowych form działania. Pozwala to na wypracowanie u siebie nawyku wykonywania pierwszego kroku do podejmowania nowych wyzwań czy inicjatyw.

Ważnym elementem mini-nawyków jest również przekonanie, że działania można podjąć bez względu na okoliczności. Mianowicie w sytuacji braku energii i siły woli, mini-nawyki pomagają podejmować pożądane, już wypracowane, działania. Ponadto są one na tyle drobne, że nie naruszają zasobu siły woli.

MINI-NAWYKI A SAMOKONTROLA

Samokontrola pozwala nam odkładać w czasie przyjemności, podejmować się działań, które w obecnej chwili nie są dla nas zbyt atrakcyjne, ale w przyszłości mają przynieść nam korzyści. Wysokie umiejętności w zakresie samokontroli pomagają również powstrzymać się od zachowań, które przynoszą negatywne konsekwencje. Taka dyscyplina wymaga powtarzalności, która wiąże się z nawykami. Wraz ze stopniowym spadkiem motywacji do działania, rośnie znaczenie samokontroli i związanych z nią nawyków. Budowanie nawyków wymaga czasu i siły woli, jednak kiedy etap ich utrwalania zakończy się powodzeniem, nowe zwyczajowe zachowanie zacznie działać bez konieczności wykorzystywania zasobów siły woli. Według Petera Hollinsa, autora licznych publikacji dotyczących samodyscypliny *trwałe nawyki przyniosą te same rezultaty co samodyscyplina przy mniejszej ilości bólu i cierpienia*².

¹ Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24, 235-245.

² Hollins, P. (2018). *Samodyscyplina dla opornych. Jak mieć silną wolę i osiągać swoje cele*. Białystok: Wydawnictwo Vital.





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

JAK WPROWADZIĆ METODĘ MINI-NAWYKÓW

Specyfika metody mini-nawyków zakłada, że zachowania, które mają być wprowadzone są na tyle drobne, że jej wdrożenie jest stosunkowo proste i nie wymaga większego przygotowania. By wytworzyć korzystne nawyki, wystarczy kierować się poniższymi wskazówkami, które zyskały miano *8 małych kroków do wielkiej zmiany*.

1. Wybierz swoje mini-nawyki i stwórz plan ich realizacji

- Stwórz listę nawyków, które chciałbyś/abyś wypracować – zapisz wszystkie, które przyjdą Ci do głowy (inspiracji możesz poszukać na stronie minihabits.com, gdzie w zakładce *mini habits ideas* znajduje się lista proponowanych nawyków z podziałem na kategorie).
- Następnie wybierz z nich te, na których zależy Ci najbardziej. Najkorzystniej jest pracować nad jednym nawykiem na raz, ale możesz również podjąć się równoczesnej pracy nad kilkoma, przy czym wskazane jest, by ich liczba nie przekraczała czterech.
- Pamiętaj, że nie istnieją nawyki zbyt małe! Każdy z nich może być dobry, jeśli w dłuższej perspektywie przyniesie korzyści. Jeśli będzie wykonywany regularnie, mógł zacząć odbierać go jako pewien wzór zachowania.
- Dokładnie określ swoje nawyki – te określone za pomocą ilości są łatwiejsze do zweryfikowania niż oparte na czasie. Dodatkowo mamy pewność, że za każdym razem wykonamy je z taką samą jakością. Jeśli więc planujesz *czytać więcej książek*, ustal, że *przeczytasz codziennie 1 stronę*. Twój mózg łatwiej obliczy wtedy wysiłek potrzebny do wykonania tej czynności, niż gdybyś założył/a, że będziesz codziennie poświęcać 5 minut na lekturę (możesz wtedy przeczytać 1 stronę, 2, a może okazać się, że przeczytasz jej tylko pół).
- Niektóre nawyki będą trudne do wykonania codziennie, dlatego możesz je łączyć – dodać wariant, np. gdy chcesz zacząć biegać, ciężko jest jeździć na siłownię 7 dni w tygodniu. Możesz więc założyć, że Twoją opcją A będzie pójście na siłownię i przebiegnięcie na bieżni 60 metrów, ale przewidujesz też opcję B, czyli spacer wymagający wykonania co najmniej 200 kroków.
- Kiedy określisz już nawyki, do jakich chcesz dążyć, stwórz tygodniowy plan. Sprawdź, jak działa i oceń jego skuteczność. Określ czy nie przekracza on Twoich możliwości, czy nie czujesz się wyczerpany. Być może stwierdzisz, że to, co zaplanowałeś/aś to dla Ciebie za mało i chcesz więcej – możesz wtedy włączyć dodatkowy nawyk (najlepiej nadal nie przekraczając 4) lub zwiększyć ilościowo ten, nad którym pracujesz (np. zamiast 1 strony książki – 3 lub 4).





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

- Pamiętaj jednak, że nawyk ma być łatwy do zrealizowania. Aby to zweryfikować, wyobraź sobie najtrudniejszy dzień, jaki może Cię spotkać, np. natłok pracy, zbliżające się terminy, niekończące się raporty, a na dodatek napięta atmosfera w domu. Spróbuj teraz ocenić, czy gdyby ten scenariusz się spełnił, byłbyś/abyś w stanie wykonać postawione sobie nawyki. Jeśli ocenisz, że dasz radę, to znak, że są one dobrze określone. Jeśli jednak zwątpisz, powinieneś/powinnaś przeformułować te działania na mniejsze (np. zamiast 5 stron lektury dziennie, zejść do 3 stron).
- Gdy wybrane przez Ciebie nawyki będą już dobrze określone i przetestowane, możesz przejść do ich długoterminowej realizacji.

2. Poszukuj źródeł

- Doskonałym sposobem, by dowiedzieć się czy nawyk jest warty wysiłku jest znalezienie jego źródła – najlepiej by było ono zgodne z wartościami wyznawanymi w życiu. Zapewni to większą motywację do pracy nad nim i satysfakcję z osiągnięcia sukcesu.
- Zapytaj się więc dlaczego chcesz zmienić akurat to zachowanie i kiedy znajdziesz odpowiedź, nie przestawaj drążyć, zapytaj jeszcze raz i kolejny, dopóki odpowiedź nie stanie się powtarzalna – wtedy prawdopodobnie znajdziesz prawdziwe źródło. Podążając za przykładem czytania większej ilości książek, możemy zrobić to w następujący sposób:





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

3. Zdefiniuj sygnały

- Ustal sygnały/okoliczności, które wskażą Ci, że powinieneś/powinnaś wykonać określoną czynność, np. przed posiłkiem, przed snem, po powrocie z pracy itd.
- Wystarczy jeden sygnał – czynności powinny być na tyle małe, że nie ma potrzeby ustalania większej liczby sygnałów. Nawet jednorazowe wykonanie danej czynności w ciągu dnia będzie powodowało „poczucie sukcesu”, napędzające do kolejnych osiągnięć, co wiąże się z automatyzacją nawyków.
- Jeśli kiedykolwiek utkniesz w martwym punkcie, przypomnij sobie, jak małe i proste do wykonania jest Twoje zadanie!

4. Stwórz plan nagród

- Doceniaj siebie za najdrobniejsze osiągnięcia. Możesz ustalić plan nagród, jakimi zakończysz pewne etapy wypracowywania nawyku. Pierwsze, drobne sukcesy mogą być przez Ciebie nagradzane poprzez pozytywne myśli na swój temat, np. poprzez odpowiedzenie sobie na pytanie *w jaki sposób świadczy o mnie to, że realizuję swoje postanowienie?* Również sama satysfakcja ze zrealizowania postanowienia może być wystarczającą nagrodą. Z kolei większe sukcesy, jak tydzień realizowania działań, mogą skutkować wyjściem na Twoją ulubioną kawę bądź deser.
- Nagrody te są ważne szczególnie na początku, później zaczynamy wykonywać nasze postanowienia automatycznie i takie wzmocnienia nie są nam już potrzebne.

5. Zapisuj swoje plany i postępy ich realizacji

- Zapisuj dokładne cele, jakie chcesz realizować i odznaczaj ich wykonanie każdego dnia.
- Najkorzystniejsze jest wykonywanie takich zapisków przed snem jako forma podsumowania osiągniętych tego dnia sukcesów. Jeśli jednak zdecydujesz się robić je wcześniej, zwróć uwagę na to, czy nie demotywuje Cię to do wykonywania kolejnych powtórzeń, czy w Twojej głowie nie pojawiają się myśli typu: *jeśli już wykonałem/am swój nawyk, np. przeczytałem/am 1 stronę, to do końca dnia nie muszę się o to martwić i pilnować*. Wykonywanie ich wieczorem zwiększa szansę, na pojawienie się myśli: *wprawdzie już zrobiłem/am swoje minimum, czyli przeczytałem/am 1 stronę, ale jeszcze jedno powtórzenie nie zaszkodzi i przeczytam kolejną, a może nawet następną*.
- Plany i postępy możesz zapisywać ręcznie. Możesz posłużyć się planerem lub kalendarzem (przykładowy wzór znajduje się w załączniku), w którym odhaczysz każde zrealizowane zadanie. Możesz również wykorzystać do tego aplikację w telefonie, która będzie przysyłała Ci powiadomienia (np. Lift), musisz jednak zachować ostrożność, by nie dopuścić do sytuacji, w której to aplikacja dba o Twoje nawyki bardziej niż Ty sam/a.





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

6. Myśl na małą skalę – nie stawiaj sobie za dużych celów

- Twoje nawyki powinny być na tyle małe, by ich realizacja przychodziła Ci bez większego wysiłku. Dzięki temu, nie będą wyczerpywały zasobów silnej woli.
- Jeśli stawiasz sobie minimum i po jego wykonaniu masz poczucie sukcesu, to będzie Cię to napędzało do dalszych osiągnięć i nim się obejrzyś Twoje minimum znacznie wzrośnie.

7. Stawiaj na konsekwencję i porzuć wysokie oczekiwania

- Pamiętaj, że największe znaczenie ma nie wielkość nawyku, a regularność jego wykonywania.
- Przypominaj sobie, jaki był Twój główny cel i nie zniechęcaj się, gdy nie przekroczysz założonego minimum, np. *jeśli założyłeś/aś, że będziesz czytać stronę dziennie i zazwyczaj udawało Ci się przeczytać ich 10, a pewnego dnia znowu tylko 1* - nie traktuj tego jak porażki. Przypomnij sobie, że Twoim postanowieniem było przeczytanie 1 strony i to wykonałeś, a to przecież sukces!
- Jeśli w którymś momencie poczujesz opór przed wykonaniem nawyku, zastanów się czy przypadkiem, być może nieświadomie, nie podniosłeś/aś sobie poprzeczki. Jeśli tak się stało, porzuć ten zbyt wysoki cel i skup się na małych krokach, z którymi możesz osiągnąć więcej.

8. Wypatruj oznak utrwalania się nawyku, ale nie rezygnuj z jego wzmocnienia

- Nie odpuszczaj sobie, gdy zobaczysz pierwsze sukcesy. Pamiętaj, że utrwalenie nawyku wymaga czasu.
- Zachowanie staje się nawykiem, kiedy:
 - nie czujesz oporu przed jego wykonywaniem, przychodzi Ci to z łatwością,
 - identyfikujesz się z tym zachowaniem,
 - z przekonaniem możesz powiedzieć, że jesteś osobą, która *czyta książki* (jeśli takie było Twoje postanowienie),
 - podejmujesz to działanie bez zastanowienia, przestajesz myśleć, że to robisz, tylko po prostu to robisz,
 - nie martwisz się, czy uda Ci się wykonać to postanowienie, masz pewność, że tylko nagłe wypadki mogą uniemożliwić wykonanie tej czynności,
 - to zachowanie staje się normą, która jest realizowana automatycznie.





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

PODSUMOWANIE

Proponowana w powyższym opracowaniu metoda *Mini Habits* kładzie nacisk na stawianie małych kroków na drodze do sukcesu. Zakłada wytworzenie małych nawyków, które pozwalają na zwiększanie zasobów samodyscypliny. Opiera się na sformułowaniu planu wdrożenia nawyków, które wiążą się z realizacją działań wymagających niewielkich zasobów czasowych. Pozwala rozwijać umiejętność rezygnowania z chwilowych przyjemności na rzecz długofalowych korzyści.

Opracowanie zawiera także przykład praktycznego narzędzia, które można wykorzystać do monitorowania własnych postępów w budowaniu nawyku. Może zostać ono wykorzystane w proponowanej formie lub może posłużyć jako inspiracja do stworzenia własnego, indywidualnego systemu oznaczeń, które zostanie włączone do używanego na co dzień kalendarza.



Biuro projektu:



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAŁĄCZNIK – WZÓR KLENDARZA UWZGLĘDNIĄJĄCEGO REALIZACJĘ MINI-NAWYKÓW

Do śledzenia postępów można wykorzystać zwykły kalendarz lub skorzystać z przygotowanego poniżej wzoru. Jest to kalendarz, którego każdy dzień opatrzony jest białą kropką, którą należy zamalować odpowiednim kolorem, w zależności od osiągniętych danego dnia rezultatów.

- Kolor **zielony** – mini-nawykowe zadanie zostało wykonane w przyjętym wymiarze (np. przeczytałeś/aś 1 stronę książki)
- Kolor **czzerwony** – mini-nawykowe zadanie nie zostało zrealizowane
- Kolor **niebieski** – zadanie mini-nawykowe zostało wykonane w większym stopniu niż było planowane (np. przeczytałeś/aś 10 stron)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
30 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>
14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>
28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

