

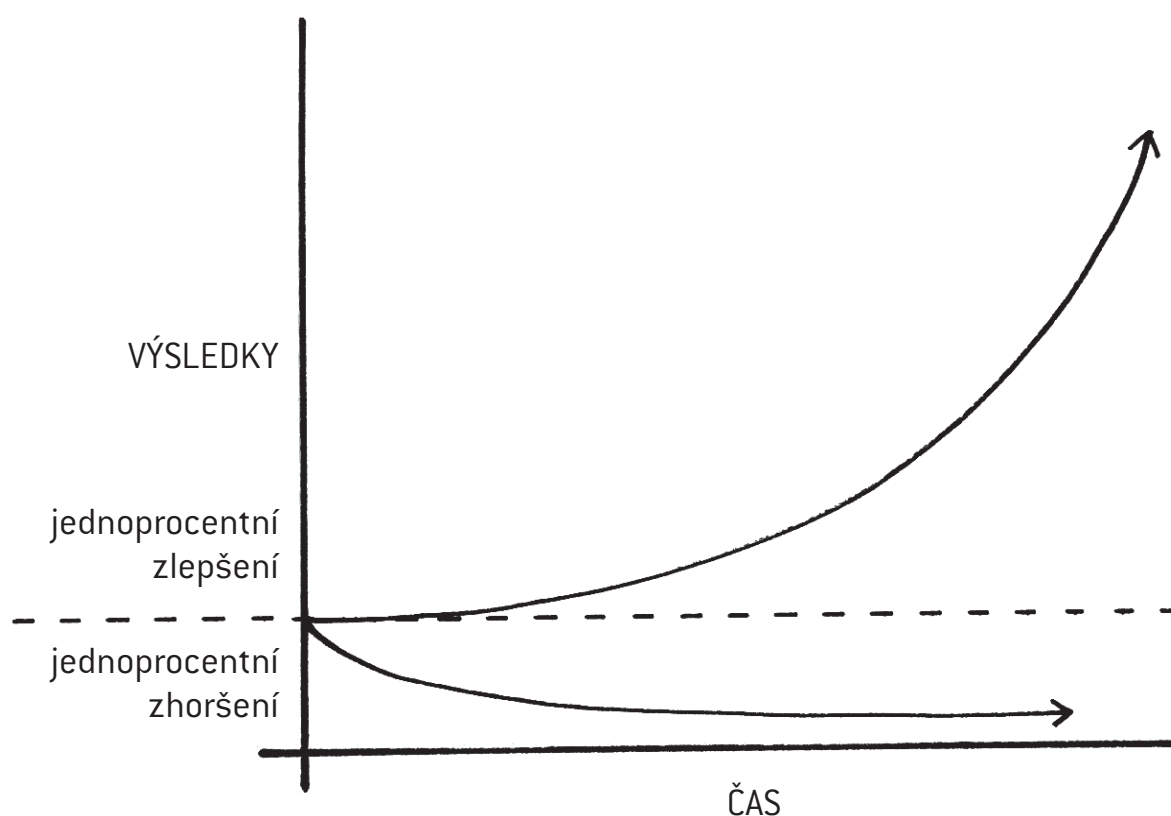
# ATOMOVÉ NÁVYKY

## Doplňkové materiály k audioknize

### O 1 % lépe každý den

1 % hůře každý den po jeden rok.  $0,99^{365} = 00,03$

1 % lépe každý den po jeden rok.  $1,01^{365} = 37,78$

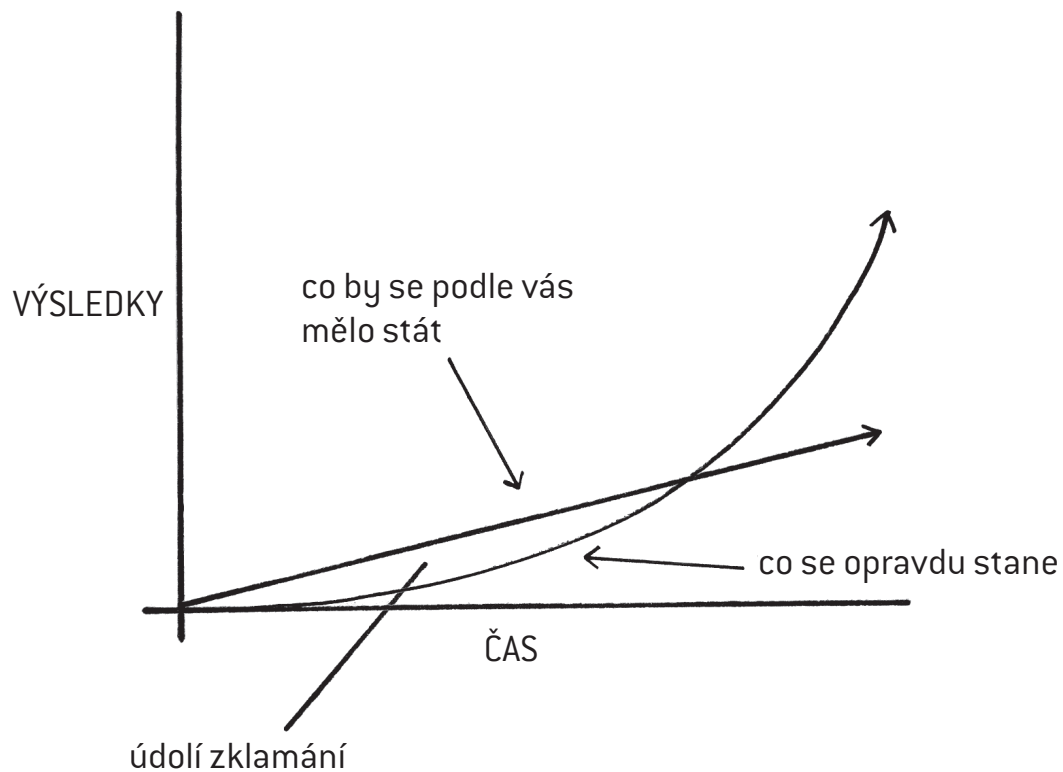


Důsledky dlouhodobé kumulace drobných návyků. Kdybyste se například každý den zlepšili o jedno procento, za rok byste na tom byli lépe sedmatřicetkrát.

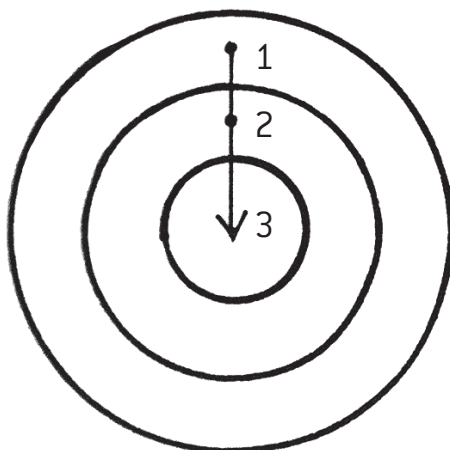
## Vaše návyky se mohou kumulovat ve váš prospěch nebo nepospěch

Pozitivní efekty:	Negativní efekty:
<p><b>Kumulace produktivity.</b> Pokud každý pracovní den splníte jeden úkol navíc, ani si toho nevšimnete, ovšem v horizontu celé vaší kariéry už rozdíl poznáte. A zautomatizujete-li si nějaký každodenní úkon nebo se naučíte něčemu novému, výsledný efekt může být ještě znatelnější. Čím více úkolů zvládnete bez přemýšlení, tím víc myšlenkové kapacity můžete věnovat jiným oblastem.</p>	<p><b>Kumulace stresu.</b> Frustrace v dopravní zácpě. Váha rodičovských povinností. Starost o rodinné finance. Důsledky mírně zvýšeného krevního tlaku. Samy o sobě jsou tyto běžné příčiny stresu zvládnutelné. Pokud však trvají celá léta, přerostou ve vážné zdravotní potíže.</p>
<p><b>Kumulace znalostí.</b> Naučíte-li se jeden nový poznatek, nestanete se hned géniem. Zasloužíte-li však učení celý život, odměnou vám bude zásadní transformace. Každá kniha, kterou přečtete, vás nejen naučí něco nového, ale navíc vám ukáže již osvojené poznatky v novém světle. Jak říká Warren Buffett: „Tak zkrátka poznání funguje. Hromadí se jako složený úrok.“</p>	<p><b>Kumulace negativního myšlení.</b> Čím častěji si o sobě myslíte, že jste neschopní, hloupí nebo oškliví, tím častěji pak nahlížíte na svět kolem sebe stejnýma očima. Zacyklíte se v myšlenkové smyčce. Totéž pak platí i v souvislosti s tím, jak vnímáte druhé. Jakmile si zvyknete na ně nahlížet jako na záštiplné, nečestné nebo sobecké, začnete takové lidi vidět úplně všude.</p>
<p><b>Kumulace vztahů.</b> Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. Čím více jste ochotni pomoci druhým, tím ochotněji druzí zase pomohou vám. Rozhodnete-li se být při každé interakci o trochu přívětivější, časem si můžete vybudovat širokou síť pevných vztahů.</p>	<p><b>Kumulace rozhořčení.</b> Pouliční bouře, protesty a masová hnutí jsou málokdy výsledkem jediné události. Většinou pramení z dlouhé řady mikroagresí a každodenních ústrků, které se pomalu množí, až nakonec pohár trpělivosti přeteče a rozhořčení se začne šířit jako požár.</p>

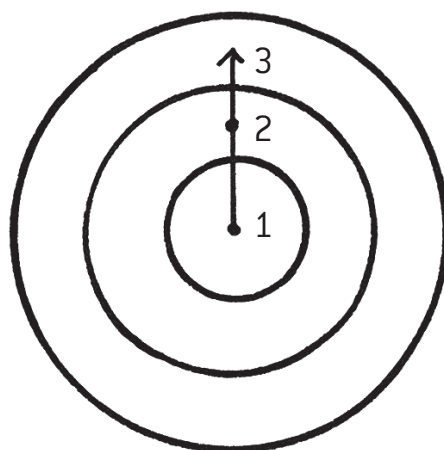
# Fáze latentního potenciálu



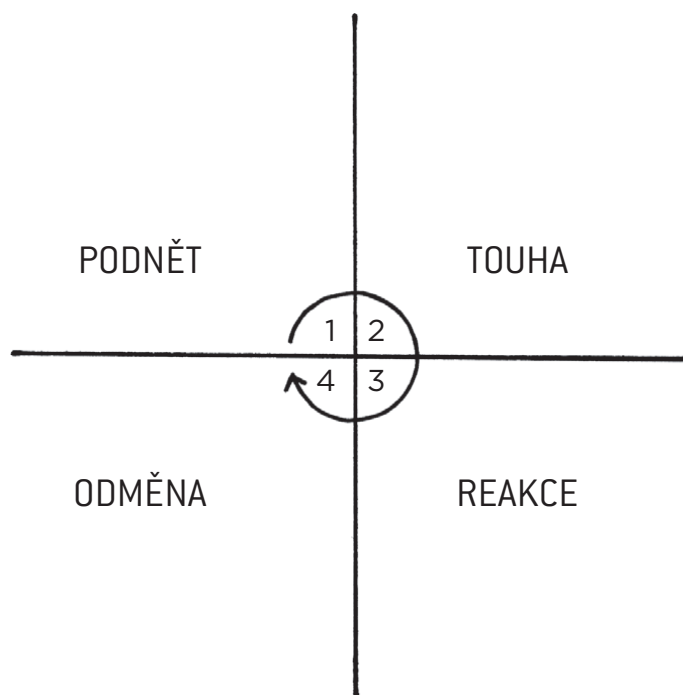
## Návyky založené na výsledcích



## Návyky založené na identitě



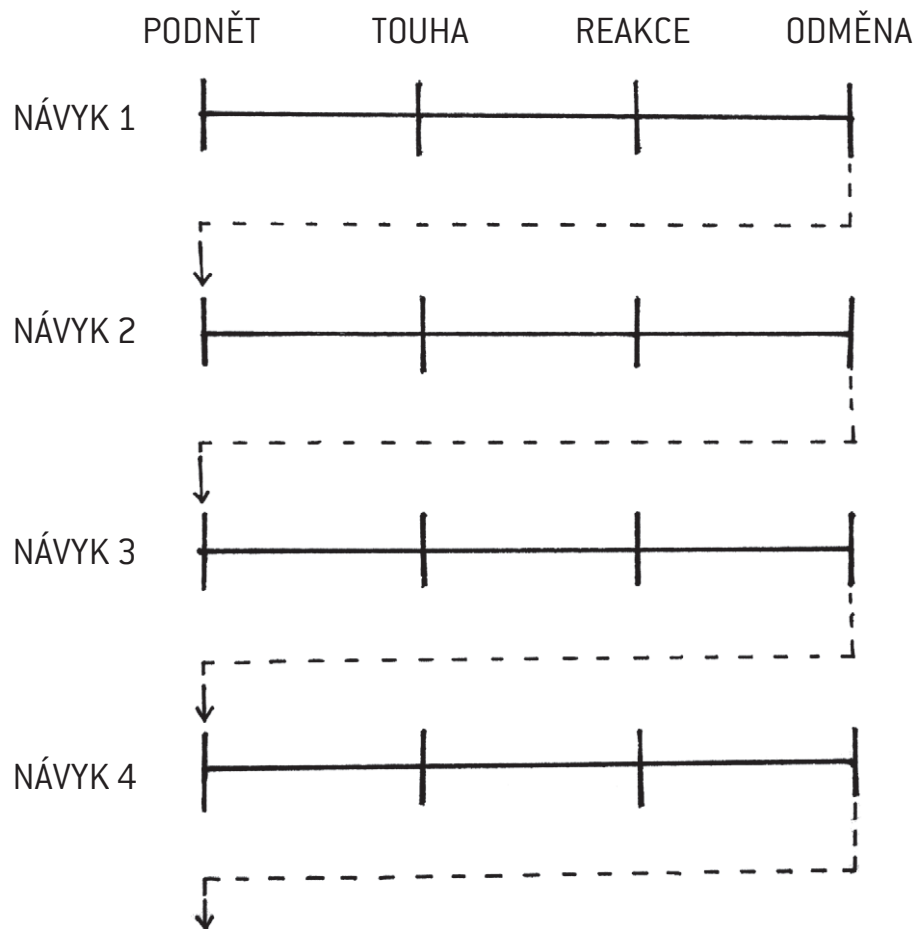
# Smyčka návyku



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.
Když jdete ráno do práce, ucítíte z pekárny vůni koblih.	Dostanete chuť na koblihu.	Koupíte si koblihu a sníte ji.	Uspokojíte svou chuť na koblihu. Koupí koblihy si začnete spojovat s ranní cestou do práce.

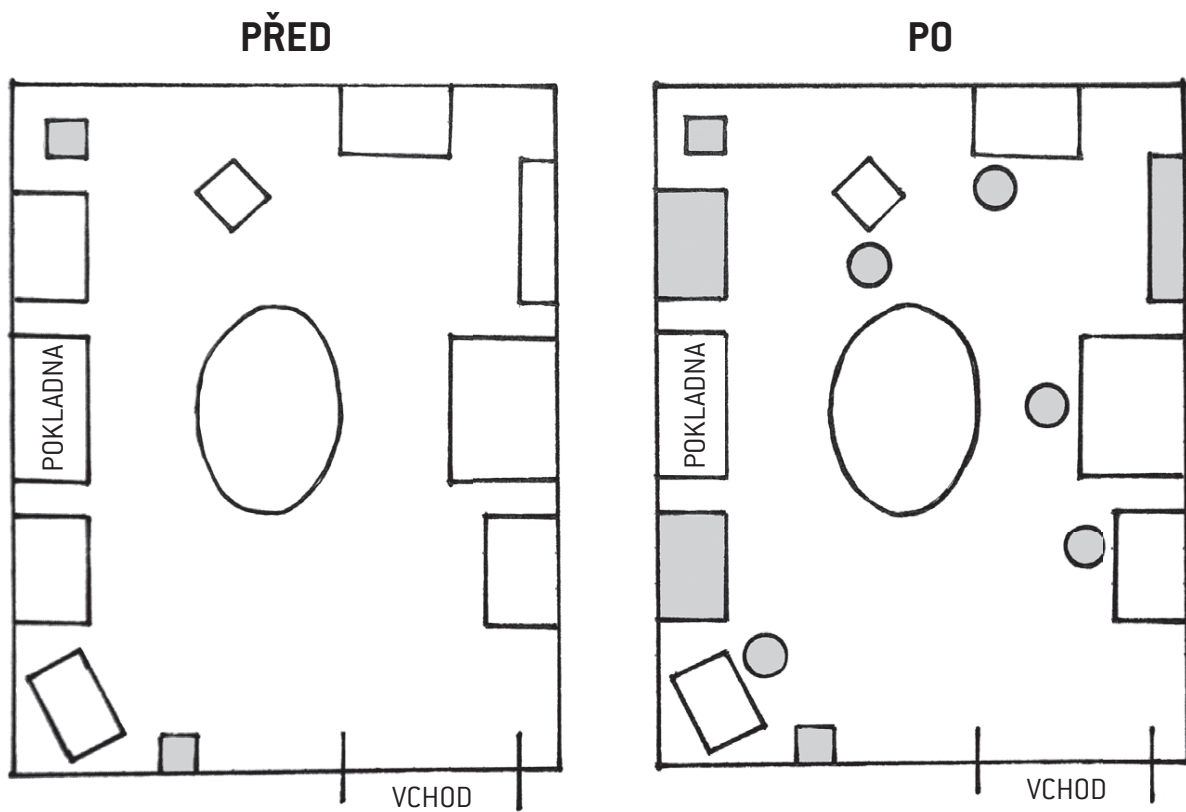
Úsek problému		Úsek řešení	
1. Podnět	2. Touha	3. Reakce	4. Odměna
Během práce na projektu narazíte na překážku, s níž si nevíte rady.	Jste frustrovaní a chcete se uvolnit.	Vytáhnete mobil a začnete procházet sociální média.	Uspokojíte svou touhu po relaxaci. Procházení sociálních médií si začnete spojovat s chvílemi, kdy se během práce na projektu neumíte hnout z místa.
Vejdete do potměšlé místnosti.	Chcete se porozhlédnout kolem.	Rozsvítíte.	Uspokojíte svou touhu vidět. Rozsvícení si začnete spojovat se vstupem do potměšlé místnosti.

## Kumulace návyků



Kumulace návyků zvyšuje pravděpodobnost, že u nového návyku vydržíte. Tento proces lze opakovat a navázat tím na sebe spoustu návyků tak, že každý bude fungovat jako podnět spouštějící další návyk.





Toto je nákres půdorysu jídelny před změnami prostředí (vlevo) a po nich (vpravo). Šedá místa vyznačují na obou obrázcích místa, kde byla k dispozici čistá voda. Jelikož dostupnost vody v okolí vzrostla, chování strážníků se přirozeně přizpůsobilo, bez další motivace.

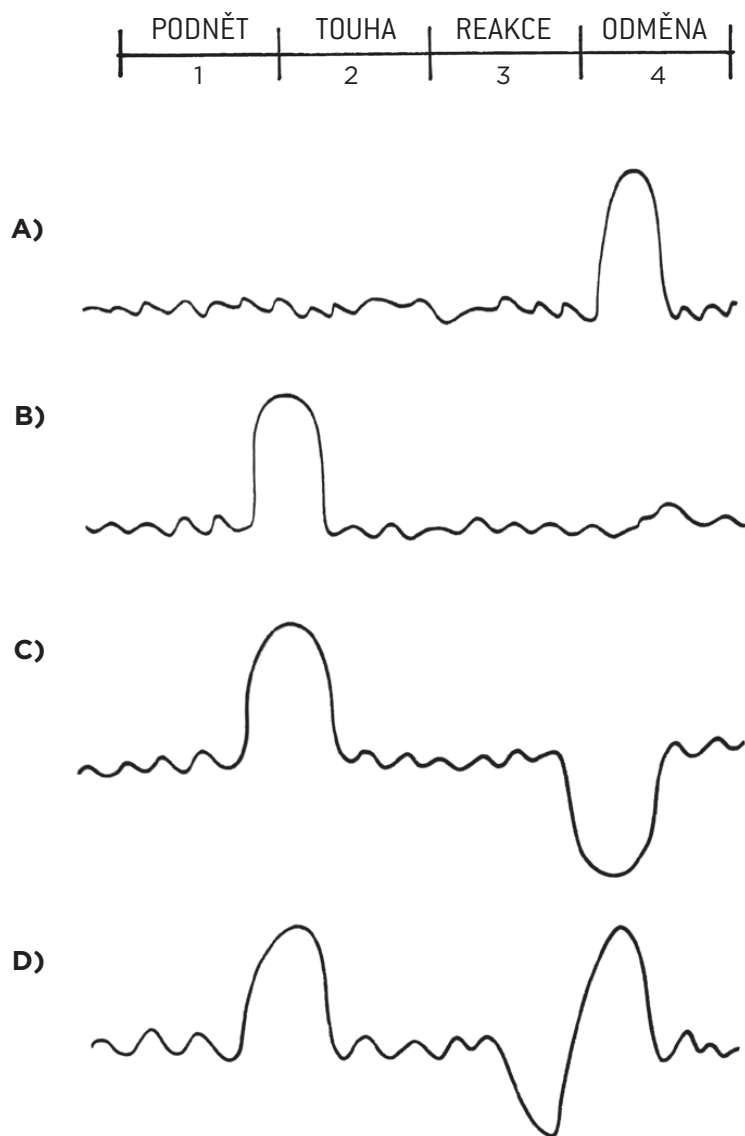
## Jak si vybudovat dobrý návyk

<b>První zákon:</b>	<b>Musí to být nápadné</b>
1.1:	Vyplňte si skórkartu návyků. Sepište si své stávající návyky, abyste o nich měli lepší přehled.
1.2:	Použijte metodu implementačního záměru: Budu [ČINNOST] od [ČAS] v [MÍSTO].
1.3:	Použijte metodu kumulace návyků: Po [STÁVAJÍCÍ NÁVYK] udělám [NOVÝ NÁVYK].
1.4:	Upravte své prostředí, tak aby podněty dobrých návyků byly nápadné a viditelné.
<b>Druhý zákon:</b>	<b>Musí to být přitažlivé.</b>
<b>Třetí zákon:</b>	<b>Musí to být snadné.</b>
<b>Čtvrtý zákon:</b>	<b>Musí to být uspokojujivé.</b>

## Jak se zbavit špatného návyku

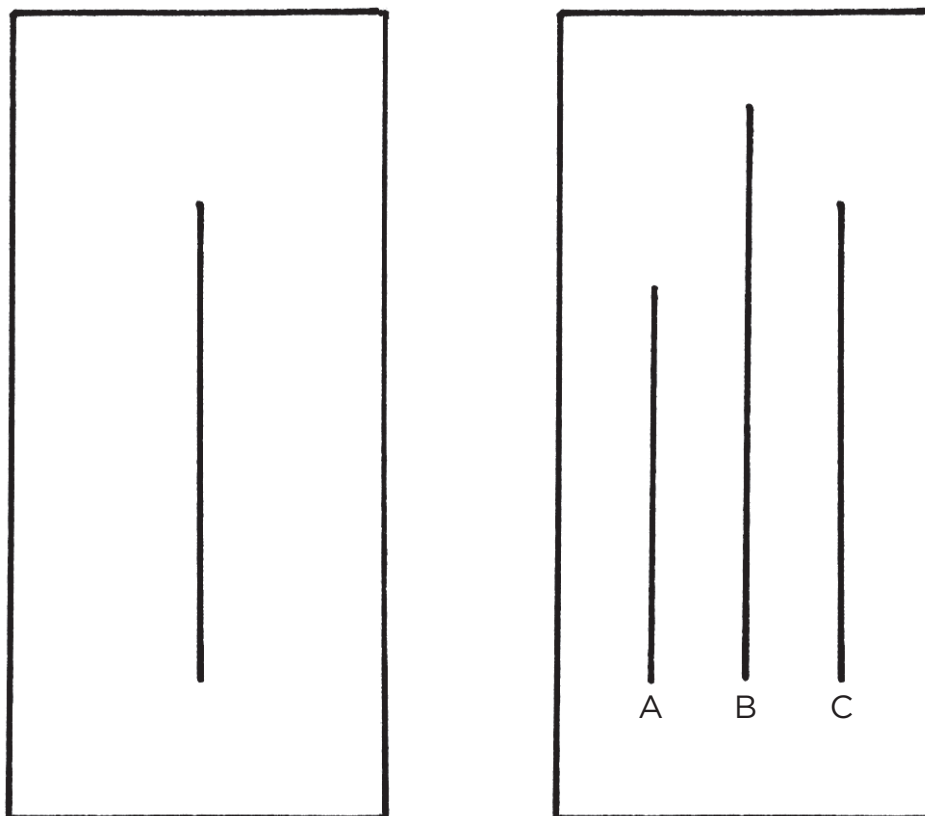
<b>Inverze Prvního zákona:</b>	<b>Musí to být neviditelné.</b>
1.5:	Vyhýbejte se špatným podnětům. Odstraňte ze svého prostředí podněty související s vašimi zlovyky.
<b>Inverze Druhého zákona:</b>	<b>Musí to být nepřitažlivé.</b>
<b>Inverze Třetího zákona:</b>	<b>Musí to být obtížné.</b>
<b>Inverze Čtvrtého zákona:</b>	<b>Musí to být neuspokojujivé.</b>

## Nárůst hladiny dopaminu



Při prvním obdržení odměny, před zformováním návyku (A), se uvolní dopamin. Příště (B) se však hladina dopaminu zvedne ještě před reakcí, ihned po zaznamenání podnětu. To se pak projeví jako touha a nutkání jednat. Jakmile návyk zakoření, dopamin už po obdržení odměny nevzroste, protože už s ní počítáte. Pokud však zaznamenáte podnět a začnete očekávat odměnu, ale nezískáte ji, pak hladina dopaminu klesne, což pocítíte jako zklamání (C). Senzitivita dopaminové reakce je evidentní, když se odměna dostaví opožděně (D). Zaprvé identifikujete podnět, stoupne vám hladina dopaminu a vy pocítíte touhu. Poté zareagujete, jenže odměna nepřijde tak rychle, jak jste čekali, a dopamin začne klesat. Nakonec, když se odměna dostaví později, než jste doufali, hladina dopaminu se znovu zvedne. Jako by vám mozek říkal: „Vidíš, měl jsem pravdu. Příště nezapomeň stejný úkon zopakovat.“

## Podřizování se společenským normám



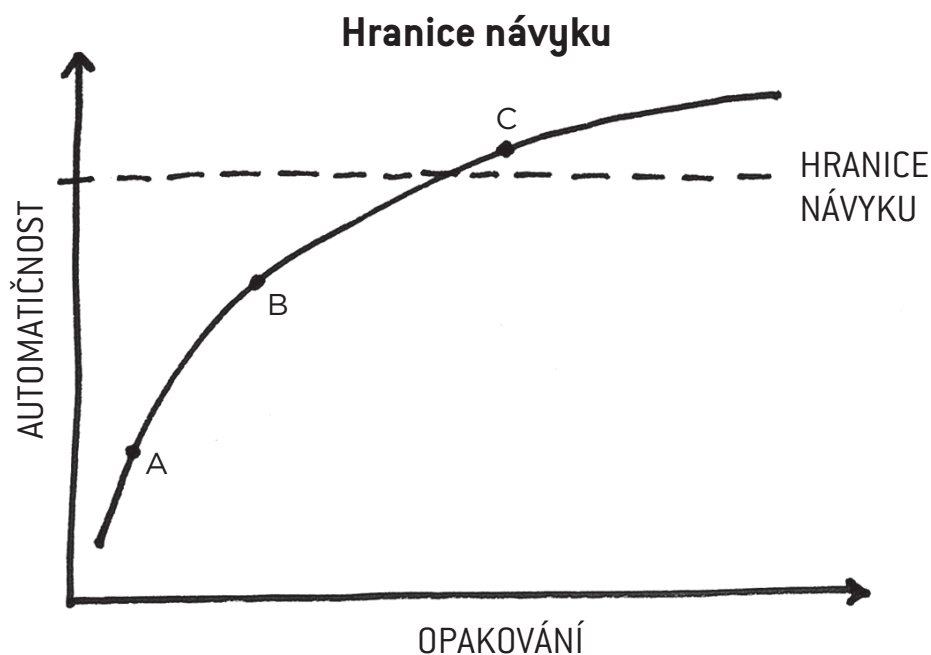
Toto je ukázka dvou kartiček, které ve svém slavném testu konformity použil Solomon Asch. Čára na kartičce vlevo je očividně stejně dlouhá jako čára C na kartičce vpravo, když však skupina herců začala tvrdit něco jiného, lidé, kteří byli v Aschově experimentu skutečnými pokusnými subjekty, často obrátili a přizpůsobili se názoru skupiny, místo aby věřili vlastním očím.

## Jak si vybudovat dobrý návyk

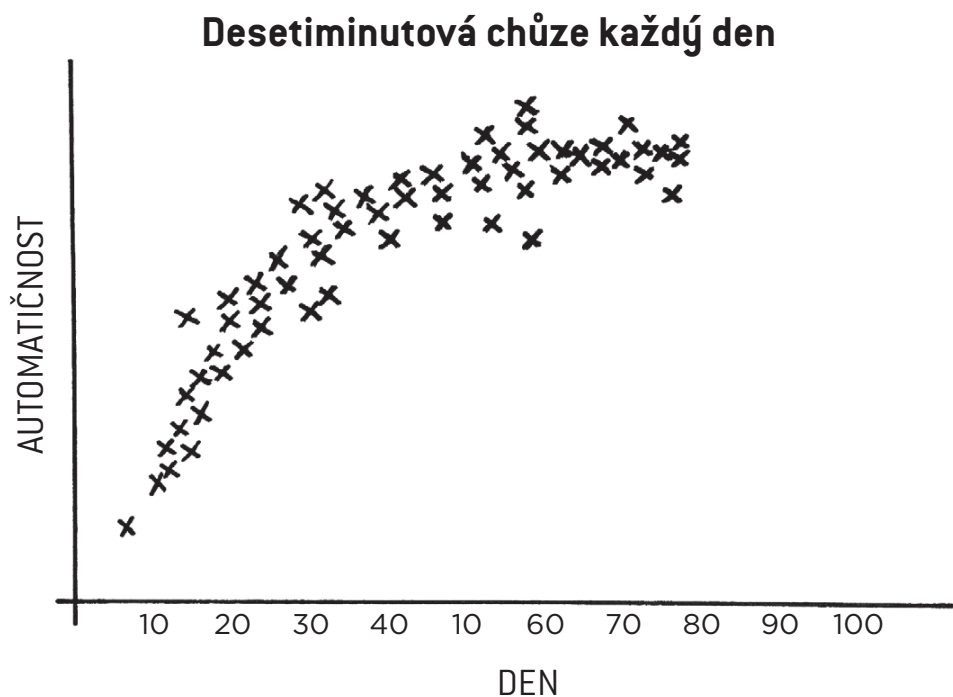
<b>První zákon:</b>	<b>Musí to být nápadné.</b>
1.1:	Vyplňte si skórkartu návyků. Sepište si své stávající návyky, abyste o nich měli lepší přehled.
1.2:	Použijte metodu implementačního záměru: Budu [ČINNOST] od [ČAS] v [MÍSTO].
1.3:	Použijte metodu kumulace návyků: Po [STÁVAJÍCÍ NÁVYK] udělám [NOVÝ NÁVYK].
1.4:	Upravte své prostředí, tak aby podněty dobrých návyků byly nápadné a viditelné.
<b>Druhý zákon:</b>	<b>Musí to být přitažlivé.</b>
2.1:	Použijte metodu spojování lákadel. Úkon, který <i>chcete</i> provést, si svažte s úkonem, který provést <i>musíte</i> .
2.2:	Přidejte se ke kultuře, kde se chování, které je pro vás prospěšné, považuje za normální.
2.3:	Vytvořte si motivační rituál. Před obtížným návykem udělejte něco příjemného.
<b>Třetí zákon:</b>	<b>Musí to být snadné.</b>
<b>Čtvrtý zákon:</b>	<b>Musí to být uspokojujivé.</b>

## Jak se zbavit špatného návyku

<b>Inverze Prvního zákona:</b>	<b>Musí to být neviditelné.</b>
1.5:	Vyhýbejte se špatným podnětům. Odstraňte ze svého prostředí podněty související s vašimi zlozvyky.
<b>Inverze Druhého zákona:</b>	<b>Musí to být nepřítažlivé.</b>
2.4:	Změňte nastavení své mysli. Řekněte si, jak si polepšíte, když se určitého zlozvyku zbavíte.
<b>Inverze Třetího zákona:</b>	<b>Musí to být obtížné.</b>
<b>Inverze Čtvrtého zákona:</b>	<b>Musí to být neuspokojivé.</b>

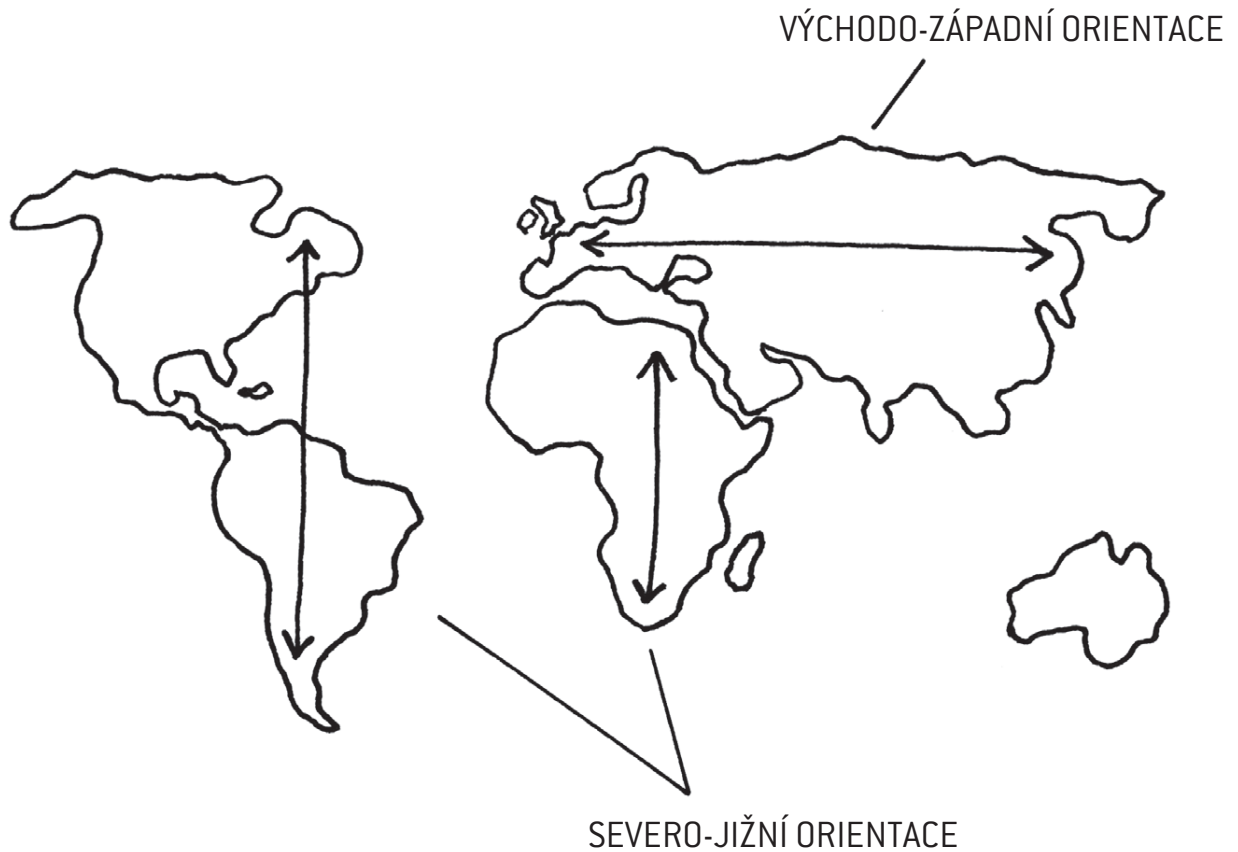


Na začátku (bod A) se úkon neobejde bez úsilí a soustředění. Po několika opakováních (bod B) už jej provádíme snáze, stále mu však musíme věnovat vědomou pozornost. S dostatečným cvikem (bod C) se úkon stává více automatickým než vědomým. Za určitou hranicí (hranice návyku) jej můžeme provádět víceméně bez přemýšlení. V tom okamžiku víme, že jsme si vybudovali nový návyk.



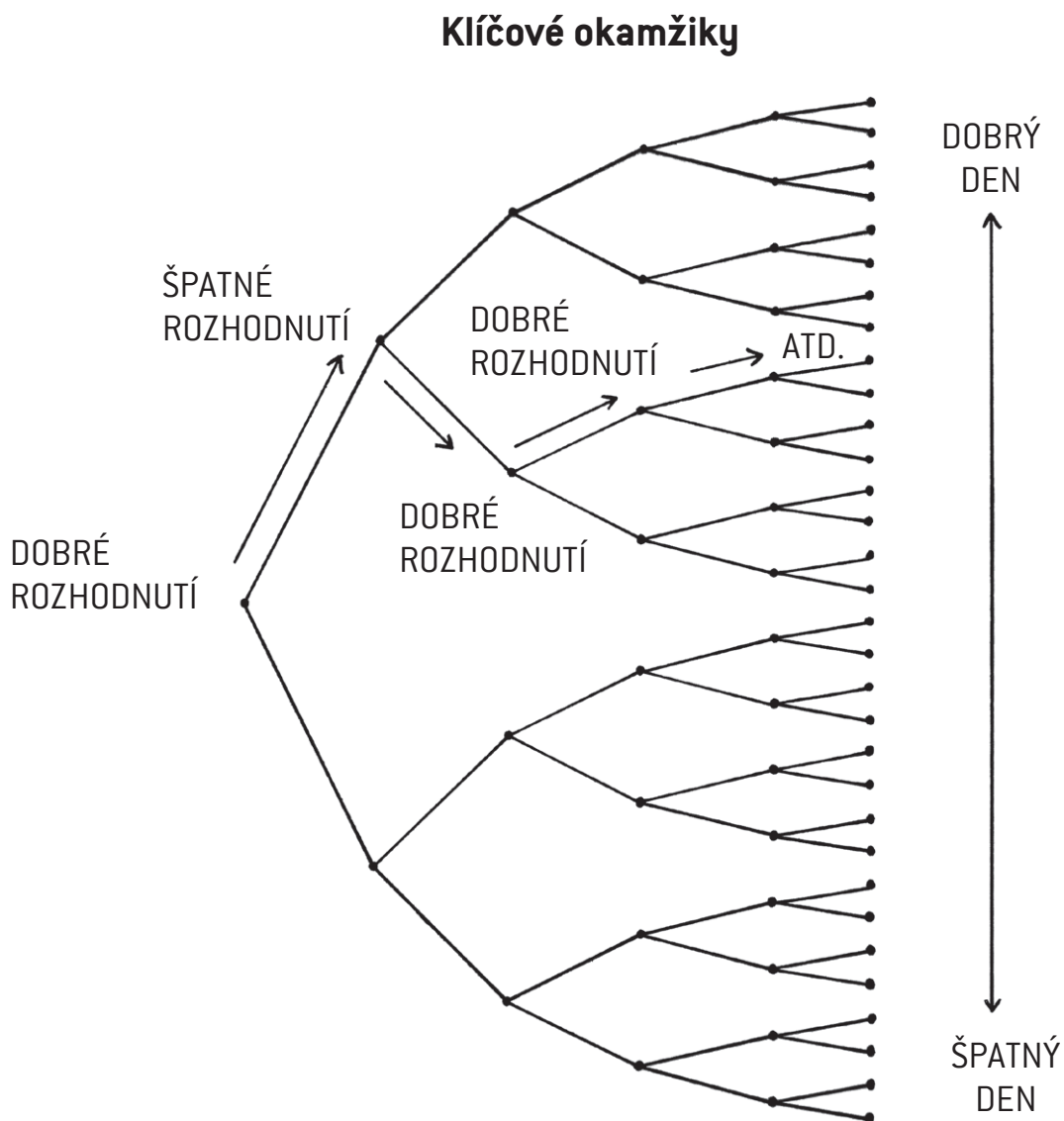
V tomto grafu je zaneseno chování člověka, který se každý den po snídani na deset minut projde. Povšimněte si, že s opakováním se zvyšuje i automatická automaticnost, až je nakonec dotyčný úkon maximálně snadný a automatický.

## Tvar lidského chování



Hlavní osa Evropy a Asie se táhne od východu na západ. Hlavní osa obou amerických světadílů se táhne od severu na jih. Proto se na americké ose nachází širší škála klimatických podmínek než na té evropsko-asijské, a zemědělství se tak po Evropě a Asii šířilo téměř dvakrát rychleji než kdekoli jinde. Chování zemědělců, dokonce i napříč staletími či tisíciletími, bylo podmíněno jejich geografickým prostředím.





Rozdíl mezi dobrým a špatným dnem často závisí na několika produktivních, zdravých rozhodnutích v klíčových okamžicích. Každý z nich je jako životní křižovatka. Všechny se během dne hromadí a nakonec mohou vést k velmi odlišným výsledkům.

velmi snadné	snadné	průměrné	obtížné	velmi obtížné
obout si tenisky	jít deset minut	ujít deset tisíc kroků	uběhnout pět kilometrů	uběhnout maraton
napsat jednu větu	napsat jeden odstavec	napsat tisíc slov	napsat článek o pěti tisících slovech	napsat knihu
otevřít si zápisky	učit se deset minut	učit se tři hodiny	získat samé výborné	získat doktorát

## Příklady formování návyku:

	Chci začít vstávat brzy:	Chci se stát veganem:	Chci začít cvičit:
Fáze 1:	Každý večer budu doma nejpozději v deset.	Začnu si ke každému jídlu dávat zeleninu.	Převléknu se do sportovního.
Fáze 2:	Po desáté večer budu mít už všechna zařízení (televizi, telefon atd.) vypnutá.	Přestanu jíst čtyřnohá zvířata (krávy, prasata, jehňata atd.)	Vyjdu ze dveří (zkusím se projít).
Fáze 3:	Každý den půjdu do postele nejpozději v deset večer (tam si pak ještě můžu číst, povídat si s partnerem a podobně).	Přestanu jíst dvounohá zvířata (slepice, krůty atd.)	Zajedu do posilovny, odcvičím si dvě minuty a vrátím se domů.
Fáze 4:	Nejpozději v deset večer zhasnu.	Přestanu jíst i zvířata, která žádné nohy nemají (ryby, mořské tvory atd.)	Budu cvičit patnáct minut alespoň jednou týdně.
Fáze 5:	Každý den vstanu v šest ráno.	Přestanu jíst veškeré živočišné potraviny (vejce, mléko, sýr).	Budu cvičit třikrát týdně.

## Jednorázové kroky, které vás dovedou k prospěšným návykům:

<b>Stravování:</b>	<b>Štěstí:</b>
Kupte si filtr na vodu.	Pořídte si psa.
Chcete-li omezit kalorie, používejte menší talíře.	Přestěhujte se do přátelského, společenského prostředí.
<b>Spánek:</b>	<b>Všeobecné zdraví:</b>
Pořídte si kvalitní matraci.	Nechejte se naočkovat.
Pořídte si zatemňovací závěsy.	Kupujte si kvalitní boty, aby vás nebolela záda.
Přesuňte televizi z ložnice jinam.	Pořídte si ergonomickou židli nebo pracovní stůl ke stání.
<b>Produktivita:</b>	<b>Finance:</b>
Odhlaste se z automatických e-mailových systémů.	Zapojte se do programu automatických úspor.
Vypněte notifikace a zablokujte skupinovou komunikaci.	Nastavte si trvalé platby.
Přepněte si telefon do tichého režimu.	Odhlaste kabelovou televizi.
Používejte e-mailové filtry.	Požádejte poskytovatele služeb o snížení ceny.
Vymažte si z telefonu hry a aplikace sociálních sítí.	

## Jak si vybudovat dobrý návyk

<b>První zákon:</b>	<b>Musí to být nápadné.</b>
1.1:	Vyplňte si skórkartu návyků. Sepište si své stávající návyky, abyste o nich měli lepší přehled.
1.2:	Použijte metodu implementačního záměru: Budu [ČINNOST] od [ČAS] v [MÍSTO].
1.3:	Použijte metodu kumulace návyků: Po [STÁVAJÍCÍ NÁVYK] udělám [NOVÝ NÁVYK].
1.4:	Upravte své prostředí, tak aby podněty dobrých návyků byly nápadné a viditelné.
<b>Druhý zákon:</b>	<b>Musí to být přitažlivé.</b>
2.1:	Použijte metodu spojování lákadel. Úkon, který <i>chcete</i> provést, si svažte s úkonem, který <i>musíte</i> provést.
2.2:	Přidejte se ke kultuře, kde se chování, které je pro vás prospěšné, považuje za normální.
2.3:	Vytvořte si motivační rituál. Před obtížným návykem udělejte něco příjemného.
<b>Třetí zákon:</b>	<b>Musí to být snadné.</b>
3.1:	Omezte tření. Snižte počet kroků mezi vámi a vašimi prospěšnými návyky.
3.2:	Upravte své prostředí tak, aby v něm byly snazší i budoucí úkony.
3.3:	Naučte se zvládat klíčové okamžiky. Optimalizujte malá rozhodnutí tak, aby měla nadprůměrný vliv.
3.4:	Řiďte se pravidlem dvou minut. Zredukujte své návyky tak, abyste je zvládli do dvou minut.
3.5:	Automatizujte si návyky. Investujte do technologií a jednorázových nákupů, které vám zaručí budoucí chování.
<b>Čtvrtý zákon:</b>	<b>Musí to být uspokojivé.</b>

## Jak se zbavit špatného návyku

<b>Inverze Prvního zákona:</b>	<b>Musí to být neviditelné.</b>
1.5:	Vyhýbejte se špatným podnětům. Odstraňte ze svého prostředí podněty související s vašimi zlovyky.
<b>Inverze Druhého zákona:</b>	<b>Musí to být nepřítažlivé.</b>
2.4:	Změňte nastavení své mysli. Řekněte si, jak si polepšíte, když se určitého zlovyku zbavíte.
<b>Inverze Třetího zákona:</b>	<b>Musí to být obtížné.</b>
3.6:	Zvyšte tření. Odstraňte ze svého prostředí podněty související se zlovyky.
3.7:	Využívejte závazkových prostředků. Svá budoucí rozhodnutí omezte jen na ta prospěšná.
<b>Inverze Čtvrtého zákona:</b>	<b>Musí to být neuspokojivé.</b>

## Jak si vybudovat dobrý návyk

<b>První zákon:</b>	<b>Musí to být nápadné.</b>
1.1:	Vyplňte si skórkartu návyků. Sepište si své stávající návyky, abyste o nich měli lepší přehled.
1.2:	Použijte metodu implementačního záměru: Budu [ČINNOST] od [ČAS] v [MÍSTO].
1.3:	Použijte metodu kumulace návyků: Po [STÁVAJÍCÍ NÁVYK] udělám [NOVÝ NÁVYK].
1.4:	Upravte své prostředí, tak aby podněty dobrých návyků byly nápadné a viditelné.
<b>Druhý zákon:</b>	<b>Musí to být přitažlivé.</b>
2.1:	Použijte metodu spojování lákadel. Úkon, který <i>chcete</i> provést, si svažte s úkonem, který provést <i>musíte</i> .
2.2:	Přidejte se ke kultuře, kde se chování, které je pro vás prospěšné, považuje za normální.
2.3:	Vytvořte si motivační rituál. Před obtížným návykem udělejte něco příjemného.
<b>Třetí zákon:</b>	<b>Musí to být snadné.</b>
3.1:	Omezte tření. Snižte počet kroků mezi vámi a vašimi prospěšnými návyky.
3.2:	Upravte své prostředí tak, aby v něm byly snazší i budoucí úkony.
3.3:	Naučte se zvládat klíčové okamžiky. Optimalizujte malá rozhodnutí tak, aby měla nadprůměrný vliv.
3.4:	Řiďte se pravidlem dvou minut. Zredukujte své návyky tak, abyste je zvládli do dvou minut.
3.5:	Automatizujte si návyky. Investujte do technologií a jednorázových nákupů, které vám zaručí budoucí chování.

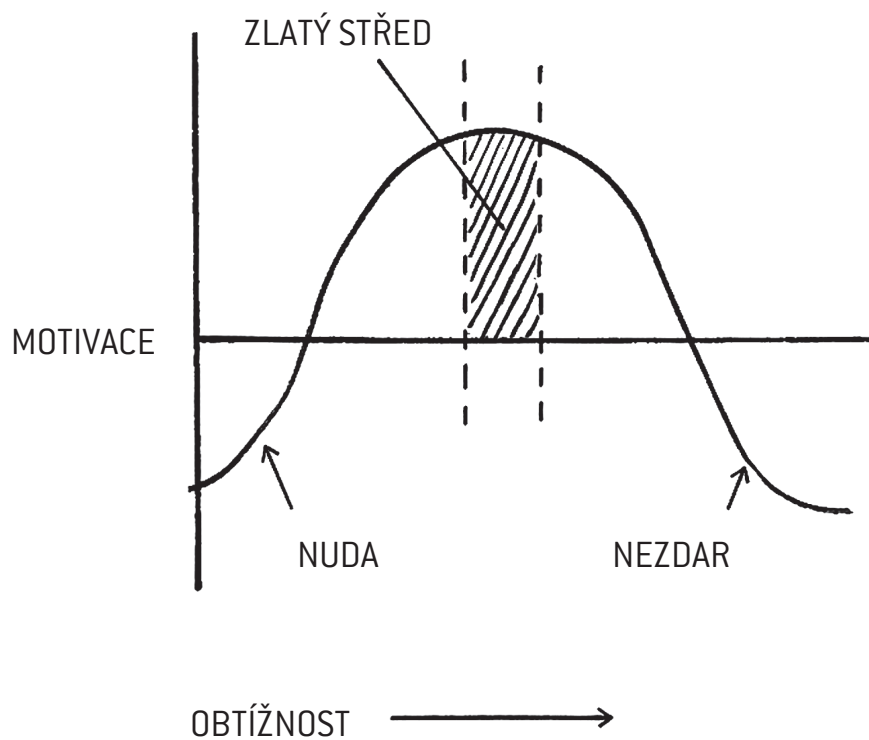
Čtvrtý zákon:	Musí to být uspokojivé.
4.1:	Využijte proces upevňování. Po dodržení návyku si dopřejte bezprostřední odměnu.
4.2:	Zlozvyky si nastavte tak, aby „dělání něčeho“ bylo příjemné.
4.3:	Používejte návykometry. Evidujte své návyky a snažte se „nepřetrhnout řetěz“.
4.4:	Nikdy nevynechejte dvakrát. Když na návyk zapomenete, rychle to napravte.



## Jak se zbavit špatného návyku

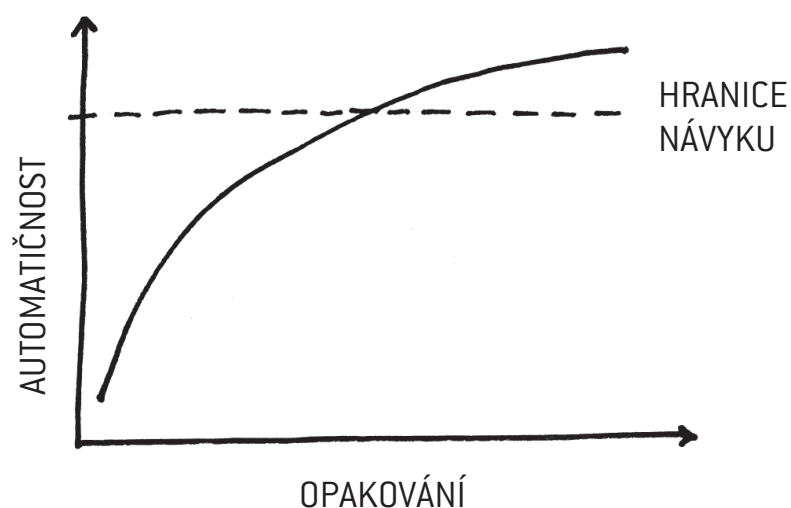
<b>Inverze Prvního zákona:</b>	<b>Musí to být neviditelné.</b>
1.5:	Vyhýbejte se špatným podnětům. Odstraňte ze svého prostředí podněty související s vašimi zlovyky.
<b>Inverze Druhého zákona:</b>	<b>Musí to být nepřítažlivé.</b>
2.4:	Změňte nastavení své mysli. Řekněte si, jak si polepšíte, když se určitého zlovyku zbavíte.
<b>Inverze Třetího zákona:</b>	<b>Musí to být obtížné.</b>
3.6:	Zvyšte tření. Odstraňte ze svého prostředí podněty související se zlovyky.
3.7:	Využívejte závazkových prostředků. Svá budoucí rozhodnutí omezte jen na ta prospěšná.
<b>Inverze Čtvrtého zákona:</b>	<b>Musí to být neuspokojivé.</b>
4.5:	Sežeňte si tréninkového partnera, který bude dohlížet na vaše chování.
4.6:	Sepište si partnerskou smlouvu, aby cena za vaše zlovyky byla veřejná a nepříjemná.

## Zlatý střed

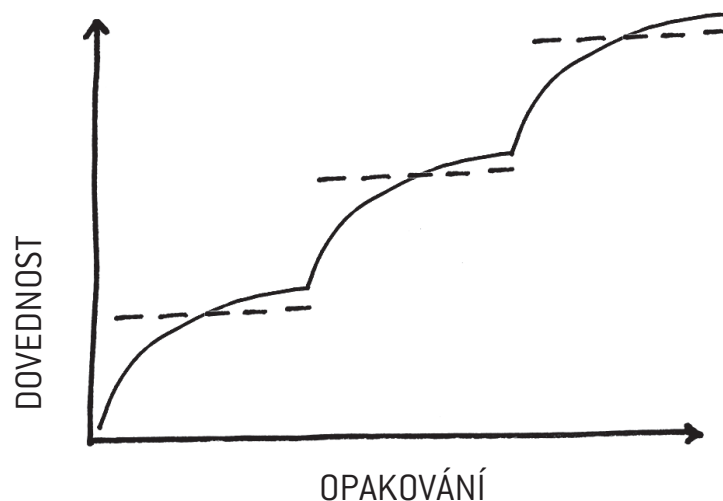


Maximální motivace dosahujete, když stojíte před problémem, který je obtížný tak akorát. V psychologii na tento jev odkazuje Yerkes-Dodsonův zákon, který popisuje optimální stupeň vzrušení jako střední bod mezi nudou a úzkostí.

## Osvojení návyku



## Osvojení disciplíny



Proces zvládnutí určité dovednosti či disciplíny vypadá tak, že postupně vrstvíte jedno zlepšení na druhé a každý nový návyk stavíte na těch stávajících, dokud nedosáhnete nové úrovně výkonu a neosvojíte si širší rozsah dovedností.

**Vzorce chování  
zvládnutelné  
bez větší námahy:**

**Vzorce chování,  
s nimiž se  
budete trápit:**

nápadné ..... nenápadné  
přitažlivé ..... nepřitažlivé  
snadné ..... obtížné  
uspokojivé ..... neuspokojivé

Své dobré návyky přesouvejte na levou stranu spektra. Dělejte vše pro to, aby byly nápadnější, přitažlivější, snazší a uspokojivější. Své špatné návyky naopak shromažďujte na pravé straně a snažte se je učinit co nejméně nápadnými, co nejméně přitažlivými, co nejobtížnějšími a co nejméně uspokojivými.