

JAK ZMIENIĆ NAWYKI

Budowanie nowych nawyków nie jest proste głównie dlatego, że są mocno zakorzenione, w rezultacie powodując przesiadywanie do późna, odkładanie realizacji zadań na ostatnią chwilę, częste sprawdzanie skrzynki mailowej czy odwiedzanie stron internetowych i portali społecznościowych.

Złożoność problemu polega na tym, że raz utrwalonego nawyku **NIE DA SIĘ POZBYĆ**.

Rozwiązanie? Niekorzystny nawyk trzeba zamienić na korzystny. Brak organizacji i działanie na ostatnią chwilę zastąpić planowaniem z listami i harmonogramem. Ciągłe sprawdzanie skrzynki mailowej, przeglądanie stron www i inne rozpraszacze – pracą blokami i skupieniem na jednym zadaniu w określonym czasie. Odkładanie realizacji zadań i projektów na ostatnią chwilę – połykaniem żaby z samego rana.

Praca z nawykiem, czyli zmienianie starego nawyku i zastępowanie go nowym, składa się z czterech kroków, definiujących pętlę nawyku.

Pętlę nawyku tworzą: wskazówka, zwyczaj i nagroda.

Zwyczaj ciągłego odrywania się od pracy związany jest z nagrodą – w tym przypadku przypuszczalnie przerwą w pracy, oderwaniem się od trudnego zadania etc. Co będzie stanowiło wskazówkę, czyli co wyzwoli zwyczaj? Może to być zmęczenie lub znudzenie pracą. Może to być powiadomienie, wyświetlone na ekranie komputera. Może to być dźwięk dzwonka w telefonie.

KROK PIERWSZY – Identyfikacja zwyczaju

Zwyczaj bywa najprostszy do zidentyfikowania – to zachowanie, które chcesz zmienić (na przykład sprawdzanie poczty e-mail co kilka minut). Pętla nawyku powoduje, że samo podjęcie decyzji o eliminacji zwyczaju nie będzie skuteczne – zwyczaj ma miejsce, ponieważ przypisana jest do niego nagroda. Trzeba zatem sprawdzić, co stanowi nagrodę.

KROK DRUGI – Eksperymentowanie z nagrodami

Nagrody silnie działają, ponieważ zaspokajają, często nieuświadomione, pragnienia. Przeglądanie stron internetowych lub portali społecznościowych może dostarczać satysfakcji w postaci przerwy od pracy, ale równie dobrze zaspokajając poczucie bycia ważnym i potrzebnym. Aby dowiedzieć się, które z pragnień jest zaspokajane, trzeba przetestować nagrody na sobie.

Jak wygląda to w praktyce?

Kolejne oderwanie się od pracy w celu sprawdzenia poczty czy portalu internetowego należy zmienić w taki sposób, by przyniosło odmienną gratyfikację. Może to być wstanie od biurka i posłuchanie energetycznej muzyki; wstanie i wykonanie telefonu; wstanie i przeczytanie ciekawego artykułu, zamieszczonego w gazecie firmowej, albo wstanie i zjedzenie wartościowego posiłku. Samo oderwanie oczu od komputera powinno stanowić nagrodę.

Codziennie należy testować inne zachowanie, by zweryfikować, jaka motywacja kieruje nawykiem – przerwa w pracy, kontakt z ludźmi czy potrzeba bycia zauważanym przez innych?

KROK TRZECI – Wyizolowanie wskazówki

To jeden z trudniejszych etapów zmiany nawyków. Wokół mogą znajdować się tysiące wskazówek, powodujących uruchamianie określonego przyzwyczajenia, z których nie do końca zdajemy sobie sprawę. Badania naukowe wykazały, że wskazówki należą do jednej z pięciu kategorii:

lokalizacja, czas, stan emocjonalny, inni ludzie, bezpośrednio poprzedzające wydarzenie.

Warto zapisać pięć poniższych pytań i odpowiadać na nie codziennie, sprawdzając swoje zwyczaje; dzięki temu możliwa stanie się weryfikacja powodów uruchomienia nawyku.

Pytania:

- Gdzie jesteś?
- Która jest godzina?
- Jakie emocje odczuwasz?
- Kto jest wokół?
- Jakie działania poprzedziły Twoje zachowanie?

KROK CZWARTY – Budowa planu

Poprzednie kroki zdefiniowały zwyczaj, wskazówkę uruchomienia zwyczaju oraz nagrodę. Pora na zmianę zachowania, czyli w miejsce dotychczasowego nawyku zbudowanie innego, który – uruchamiany podobną wskazówką – dostarczy korzyści zaspokajających pragnienie, z tą różnicą, że zwyczaj będzie nowy i bardziej pożądanym.

Jeżeli odwiedzanie portali internetowych zaspokajało dotąd Twoje pragnienie bycia z ludźmi, nowym nawykiem może być kilkuminutowa rozmowa telefoniczna z ważną dla Ciebie osobą.

Jeśli odczuwałeś potrzebę docenienia, bycia potrzebnym i zauważonym, nowym nawykiem może być czytanie wiadomości e-mail od klientów, którym pomogłeś lub przełożonych, którym dostarczyłeś oczekiwanych rezultatów.

Jeśli była to należna przerwa w pracy, nowym nawykiem może być pięciominutowy spacer albo zaparzenie sobie kawy.

Aby wprowadzić nowe nawyki w miejsce starych, należy opracować sobie plan. Przykład:

Po przepracowaniu czterech godzin wstanę od biurka i zjem wartościowy posiłek.

Dodatkowo możesz ustawić budzik, przypominający o rozpoczęciu i zakończeniu przerw.