

RUTINA

Probudit ćete se oko 25.000 puta u svom odraslom životu prema izvješću Svjetske zdravstvene organizacije, a većina tih jutara prođe bez smisla.

Ova ideja dolazi od Jamesa Cleara autora Atomic Habitsa o kojem smo već pričali. Kao što rijetko tko doživi preko noći uspjeh, tako se rijetko i naš život u trenutku sroza. Većina neproduktivnih ili nezdravih ponašanja rezultat je polaganih, postupnih izbora koji dodaju loše navike. Dobra vijest je da su uspjesi rezultati dosljednih dnevnih izbora. Dajem ovaj primjer jer je ovo najviše vidljivo kod jutarnje rutine. Način na koji započinjete dan često je način na koji ga završavate.

Da nam da savjet o rutini sam pozvao **Sandra Kraljevića**. Sandro je magistar psihologije, vlasnik i direktor tvrtke Mind Lab koja se bavi primijenjenom poslovnom psihologijom. www.mindlab.hr

Kaže kako nam je za rutinu potrebno između 18 i 254 dana, a ovo su 4 koraka koja od ponašanja dovode do rutine. Definirajte jednu rutinu koju želite uvesti na ovaj način i budite konzistentni.

4 KORAKA DO RUTINE

- 1. Okidač** (mora biti nešto što možete vidjeti ili čuti: primjerice buđenje svakog jutra kao okidač za odlazak u kupaonicu ili podsjetnik na mobitelu za odlazak na trening)
- 2. Težnja ka određenom ponašanju** (primjerice želimo oprati zube ili redovito vježbati, ako nam težnja nije privlačna moramo je učiniti privlačnom recimo tako da pusitmo omiljenu glazbu dok se spremamo za trening)
- 3. Ponašanje** (primjerice pranje zubiju ili redoviti trening, u ovom slučaju odaberite vježbe koje nisu preteške niti prelagane za vas kako motivacija ne bi brzo pala)
- 4. Nagrada** (primjerice čisti zubi i svjež dah ili topla kupka i dobra kava nakon treninga)