



CHARLES DUHIGG

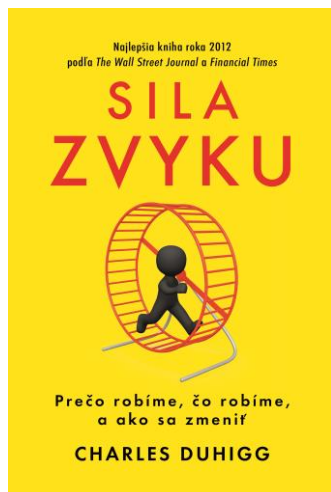
Narodil sa v roku 1974 v Novom Mexiku. Študoval históriu na Yalskej univerzite a neskôr Business School v Harwarde. Od roku 2006 je spravodajcom denníka New York Times, kde za svoje reportáže získal Pulitzerovu cenu a cenu Investigative Reporters and Editors Medal.

Duhigga zaujalo, keď sa počas vojnovej reportáže v Bagdade dopyčul o istom majorovi, ktorý zmenou jediného zvyku zabránil nebezpečným vzburám v mestečku Kúfa. Duhigg si uvedomil, ako zvyky ovplyvňujú celý náš život, ako vznikajú a ako ich možno meniť. A hoci sa v prvej chvíli zdá, že majú zanedbateľný význam, časom významne vplyvajú na naše **zdravie, výkonnosť, úspech a šťastie**.

SILA ZVYKU

Prečo robíme, čo robíme, a ako sa zmeniť.

V júni som dostala zaujímavý mail, v ktorom mi pani Lucia z vydavateľstva TATRAN napísala, že mi posíla recenzný výtlačok knihy Sila zvyku a prosila ma, aby som zverejnila informácie o knihe na svojich blogoch a facebooku. O knihe som už vedela a práve som sa chystala si ju kúpiť. Trošku som sa zasmiala, pretože informácie o knihách zverejňujem automaticky aj sama a investície do kníh sú v našej rodine samozrejmá vec, preto ak mi niekto pošle knihu zdarma, mám s tým menší problém. Sľúbila som preto pani Lucii, že keď knihu prečítam, tak niečo o nej napíšem.



Prečo ma kniha Sila zvyku zaujala hneď po jej vydaní? Okrem toho, že je to najlepšia kniha roka 2012 (podľa The Wall Street Journal a Financial Times) je to aj kniha o tom, ako sami **môžeme ovplyvňovať náš život, náš charakter, náš profesionálny a osobný rast**, tým, že budeme **poznať naše zvyky**, prípadne **meniť naše zlozvyky**. Myslím si, že to je veľmi zaujímavé.

Zvyky sú programy „vryté“ v našom podvedomí. Bez zvykov si nie je možné život vôbec predstaviť. Nevyžadujú veľa energie, pretože čo robíme, dobre poznáme a robíme to automaticky. Sú hybnou pákou **nášho rastu**, ale zároveň i jeho veľkým ohrozením. Rast je **neustále preverovanie našich vnútorných programov, zvykov a ich prepisovanie, ak sú zastarané**.

Duhigg 8 rokov študoval najnovšie výskumy v oblasti zvykov, ktoré podložil pútavými príbehmi. Opisuje tisíce spôsobov, ako nám zvyky menia život. Duhigg si všíma jednotlivcov a tiež významné spoločnosti, ktoré sa zmenou jediného zvyku prepracovali k obrovským ziskom.

Kniha Sila zvyku ide do detailov. Autor nás postupne zsväčuje do toho, čo sú zvyky, ako zvyky fungujú a hlavne, ako môžeme naše zvyky meniť. Kniha je ilustrovaná peknými obrázkami, ktoré vizuálne dopĺňajú text. Kniha na mňa pôsobila pokojným dojmom, bolo z nej cítiť vytríbený novinársky štýl, znalosti a múdrosť. Kniha je veľmi poučná, preto vám ju doporučujem prečítať.

[Sila zvyku: video](#)

[Sila zvyku: článok](#)