

## NÁVYKY



- Naš charakter je tvorený súborom návykov.
- Podvedomie nevie, ktorý návyk je dobrý, alebo zlý.
- Sú programy „vyryté“ v našom podvedomí a bez nich si nie je možné život vôbec predstaviť.
- Nevyžadujú veľa energie, pretože čo robíme, dobre poznáme a robíme to automaticky.
- Sú výkonné.
- Sú hybnou pákou nášho rastu, ale zároveň i jeho veľkým ohrozením.

*Nie je dôležité, čo sa robí výnimočne, ale to, čo sa robí pravidelne.*



- Našou úlohou nie je zavedenie nových návykov, ale hlavne zbavenie sa zlovykov a ich prepísanie novými návykmi.
- Ľudia sa o seba starajú tak, ako si navykli.
- Ľudia pracujú s časom tak, ako si navykli.
- Ľudia sa k sebe správajú tak, ako si navykli.
- Okolie sa bude správať k nám tak, ako sme ho navykli, aby sa k nám správalo.
- Všetko je v našich rukách.
- Ak si zámerne nevytvárame dobré návyky, tak si podvedome utvoríme tie zlé.



*Zasaď myšlienku, zožneš čin, zasaď čin, zožneš návyk, zasaď návyk, zožneš charakter, zasaď charakter, zožneš osud.*

## ČO MÔŽEME MENIŤ



*Meniť druhých je nemožné.  
Jediné, čo môžeme urobiť, je zmeniť seba a ostatní nás (možno) budú nasledovať.*

- Lahko zvládame rôzne negatívne návyky, ktoré sa tak výrazne neviažu k nášmu systému hodnôt a ktoré dokážeme oželiť.
- Ťažšie budeme pracovať v emočnej oblasti a najťažšia je zmena na úrovni orgánov.
- Iba v bolesti a nepohode dozrievame, iba v problémoch prichádzajú nové myšlienky a riešenia.
- Preto prežívajme sklamanie a smútky, túžby a strach.
- Žíme teraz a to nám umožní veci meniť.
- Nestotožňujme sa príliš intenzívne so svojim súčasným postavením.
- V dobe zmien je to veľmi riskantné a uzatvárame si tak cestu k niečomu novému.

## ČO MÔŽEME UROBIŤ

**Prvým krokom k zmene je paradoxne:**

- Zmierenie sa so sebou samým - seba prijatie.
- Vľúdny pohľad na naše zlovyky.



Zavedenie návyku spotrebuje **veľkú energiu** a je dobré všetko vopred zvažiť, aby sme ňou nemrhalí.

## POSTUP ZMENY NÁVYKU

**Poznanie zlovyku.**

- Vymyslenie nového návyku.
- Zavedenie návyku
  - Pravidelné opakovanie návyku.
  - Cvičenie - 1 mesiac, potom nám návyk začne vracat energiu.

**Pomôcky:**

- Najprv prehánajme.
- Vtiahnime do nášho úsilia iných ľudí a požiadajme ich o pomoc.
- Majme vzor.
- Prostredie je dôležité.
- Odmeňujme sa, keď sa darí.
- Pozitívne slová.
- Pravidelnosť.
- Vyhľadávať situácie.
- Človek sa mení tým, čo skutočne robí, nie tým, o čom iba premýšľa.

**Zmena návykov môže nastať:**

- Pomaly, nevedomelo.
- Vedome zavádzame nový návyk.

