

Įpročio galia

Autorius Charlesas Duhiggas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_199_abstrakt-iprocio_galia-Charle.mp3

Santrauka:

Charleso Duhiggo knyga „Įpročio galia“ – tai knyga apie tai, kaip įpročiai formuoja mūsų gyvenimą ir kaip galime juos panaudoti savo naudai. Knyga pradeda aptariant įpročių mokslą ir jų formavimąsi. Toliau aptariama, kaip įpročius galima pakeisti ir kaip juos panaudoti savo naudai. Knygoje taip pat nagrinėjama, kaip įpročius galima panaudoti gerinant mūsų gyvenimą – nuo sveikatos iki darbo rezultatų. Taip pat nagrinėjama, kaip įmonės naudoja įpročius savo naudai ir kaip mes galime juos panaudoti savo naudai. Galiausiai knygoje nagrinėjama, kaip galime panaudoti įpročius, kad sukurtume ilgalaikius pokyčius savo gyvenime. Knyga pradeda aptariant įpročių mokslą ir jų formavimąsi. Jame paaiškinama, kad įpročiai formuojasi per tris etapus: užuomina, rutina ir atlygis. Užuomina yra veiksnys, sukeliantis įprotį, rutina yra elgesys, kuris seka, o atlygis yra nauda, kuri sustiprina įprotį. Toliau knygoje aptariama, kaip galima pakeisti įpročius ir kaip juos panaudoti savo naudai. Jame paaiškinama, kad suprasdami užuominą, rutiną ir atlygį galime pakeisti savo įpročius ir panaudoti juos savo naudai. Tada knygoje nagrinėjama, kaip įpročius galima panaudoti gerinant mūsų gyvenimą – nuo sveikatos iki darbo rezultatų. Jame paaiškinama, kad suprasdami savo įpročius galime atlikti nedidelius pokyčius, kurie gali turėti didelės įtakos mūsų gyvenimui. Taip pat nagrinėjama, kaip įmonės naudoja įpročius savo naudai ir kaip mes galime juos panaudoti savo naudai. Galiausiai knygoje nagrinėjama, kaip galime panaudoti įpročius, kad sukurtume ilgalaikius pokyčius savo gyvenime. Jame paaiškinama, kad suprasdami savo įpročius ir atlikdami nedidelius pakeitimus, galime sukurti ilgalaikius pokyčius savo gyvenime. Charleso Duhiggo „Įpročio galia“ yra įžvalgi ir informatyvi knyga apie tai, kaip įpročiai formuoja mūsų gyvenimą ir kaip galime juos panaudoti savo naudai. Jame paaiškinamas įpročių mokslas, kaip jie formuojasi ir kaip galime juos panaudoti savo gyvenimui pagerinti. Taip pat nagrinėjama, kaip įmonės naudoja įpročius savo naudai ir kaip mes galime juos panaudoti savo naudai. Galiausiai knygoje nagrinėjama, kaip galime panaudoti įpročius, kad sukurtume ilgalaikius pokyčius savo gyvenime. Tai neįkainojamas šaltinis kiekvienam, norinčiam suprasti ir panaudoti įpročius savo naudai.

Pagrindinės idėjos:

#1. Įpročiai formuojasi per tris etapus: užuomina, rutina, atlygis. Šis procesas yra žinomas kaip įpročio kilpa ir yra įpročių formavimo ir keitimo pagrindas.

Įpročių kilpa yra trijų etapų procesas, kuriame paaiškinama, kaip įpročiai formuojasi ir keičiasi. Pirmasis žingsnis yra signalas, kuris yra paleidiklis, kuris nurodo jūsų smegenims persijungti į automatinį režimą ir kokį įprotį naudoti. Tai gali būti tam tikras paros laikas, tam tikra vieta arba tam tikra emocija. Antras žingsnis yra rutina, tai yra pats elgesys. Tai gali būti bet kas – nuo dantų valymo iki telefono patikrinimo. Trečias žingsnis yra atlygis, ty nauda, kurią gaunate atlikdami tokį elgesį. Tai gali būti bet kas – nuo švaros jausmo išsivalius dantis iki ryšio patyrimo patikrinus telefoną. Susikūrus įpročio kilpą tampa lengviau ir lengviau elgtis apie tai negalvojant. Taip yra todėl, kad užuomina ir atlygis susiejami su elgesiu, o smegenys pradeda trokšti atlygio. Įpročius galima pakeisti nustatant užuominą ir atlygį, o tada pakeičiant rutiną nauju elgesiu. Šis naujas elgesys taip pat turėtų būti atlygis, kad smegenys būtų motyvuotos ir toliau tai daryti. Įpročių kilpa yra galingas įpročių supratimo ir keitimo įrankis. Suprasdami užuominą, rutiną ir atlygį, galite nustatyti ir pakeisti įpročius, kad mūsų gyvenime būtų sukurti teigiami pokyčiai.

#2. Įpročiai yra galingi, nes sukelia neurologinį potraukį. Kai atsiranda įprotis, smegenys nustoja visapusiškai dalyvauti priimant sprendimus ir vietoj to laikosi rutinos.

Įpročiai yra galingi, nes sukelia neurologinį potraukį. Kai atsiranda įprotis, smegenys nustoja visapusiškai dalyvauti priimant sprendimus ir vietoj to laikosi rutinos. Taip yra todėl, kad įpročiai saugomi baziniuose ganglijose – smegenų

dalyje, kuri yra atsakinga už automatinį elgesį. Baziniai ganglijai yra tarsi protinis greitkelis, leidžiantis daryti dalykus negalvojančiam. Štai kodėl taip sunku atsikratyti įpročių. Kai susiformuoja įprotis, jį sunku pakeisti, nes smegenys taip įpratusios laikytis tos pačios rutinos. Gera žinia ta, kad įpročius galima pakeisti. Suprasdami, kaip veikia įpročiai, galime panaudoti tuos pačius neurologinius potraukius savo naudai. Galime susikurti naujus įpročius, kurie mums naudingi, ir pakeisti senus įpročius, kurių nėra. Tai daroma suprantant įpročio kilpą, kurią sudaro užuomina, rutina ir atlygis. Nustačius užuominą ir atlygį, galime sukurti naują rutiną, kuri ilgainiui taps įpročiu. Įpročiai yra galingi, nes juos galime panaudoti mūsų naudai. Suprasdami, kaip įpročiai veikia, galime susikurti naujus mums naudingus įpročius ir pakeisti senus nenaudingus įpročius. Tai daroma suprantant įpročio kilpą ir panaudojant ją savo naudai. Turėdami tinkamų žinių ir pastangų, galime susikurti naujus įpročius, kurie padės pasiekti užsibrėžtų tikslų ir pagerinti gyvenimą.

#3. Įpročius galima pakeisti supratus įpročio kilpą ir pakeitus rutiną nauju elgesiu. Tai žinoma kaip įpročių pakeitimas ir yra raktas į įpročių keitimą.

Įpročiai formuojasi per procesą, žinomą kaip įpročio kilpa. Šią kilpą sudaro užuomina, rutina ir atlygis. Užuomina yra gaidukas, kuris nurodo jūsų smegenims persijungti į automatinį režimą ir kokią įprotį naudoti. Rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią gaunate atlikdami tokį elgesį. Norėdami pakeisti įprotį, turite nustatyti užuominą ir atlygį, o tada pakeisti rutiną nauju elgesiu. Įpročių pakeitimas – tai rutinos pakeitimas nauju elgesiu. Šis naujas elgesys turėtų būti toks, kaip ir senas įprotis. Pavyzdžiui, jei norite atsikratyti įpročio rūkyti, galite jį pakeisti sveikesniu įpročiu, pavyzdžiui, eiti pasivaikščioti ar išgerti stiklinę vandens. Tai darydami jūs vis tiek gausite tą patį atlygį (atsipalaidavimą ar streso mažinimą), bet sveikesniu būdu. Pakeisti įpročius nėra lengva, bet įmanoma. Suprasdami įpročių kilpą ir pakeisdami rutiną nauju elgesiu, galite sulaužyti senus įpročius ir sukurti naujus. Praktikuodami ir atsiduodami galite sukurti ilgalaikius pokyčius ir pasiekti savo tikslus.

#4. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl aplinkos ženklų. Atpažinus įprotį sukeliančius ženklus, galima pakeisti įprotį keičiant aplinką.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kurį sudaro trys dalys: užuomina, rutina ir atlygis. Užuomina yra gaidukas, kuris nurodo jūsų smegenims persijungti į automatinį režimą ir kokią įprotį naudoti. Rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią gaunate iš to. Atpažinus įprotį sukeliančius ženklus, įprotį galima pakeisti keičiant aplinką. Pavyzdžiui, jei norite atsikratyti įpročio valgyti nesveikus užkandžius, galite pašalinti užkandžius namuose. Tai apsunkins prieigą prie užkandžių ir sumažins tikimybę, kad užsiimsite įpročiu. Be aplinkos pakeitimo, taip pat svarbu įprotį pakeisti nauju. Tai galima padaryti sukuriant naują rutiną, kuri suteikia tokį patį atlygį kaip ir senas įprotis. Pavyzdžiui, jei norite atsikratyti įpročio valgyti nesveikus užkandžius, galite jį pakeisti sveikesniu įpročiu, pavyzdžiui, valgyti vaisius ar riešutus. Tai suteiks tokį patį atlygį už užkandį, bet be nesveikų pasekmių. Suvokus įpročio kilpą ir atpažinus įprotį sukeliančius ženklus, įprotį galima pakeisti keičiant aplinką ir įprotį pakeičiant nauju. Tai gali padėti atsikratyti nesveikų įpročių ir susikurti sveikesnius, o tai lems sveikesnį gyvenimo būdą.

#5. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl atlygio, susijusio su įpročiu. Suvokus atlygį, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant atlygį nauju.

Įpročiai susiformuoja, kai mūsų smegenys išmoksta susieti tam tikrą elgesį su atlygiu. Šis atlygis gali būti bet koks – nuo pasiekimo jausmo iki fizinio atlygio. Suvokus atlygį, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant atlygį nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, atlygį už užkandį jis gali pakeisti atlygiu už pasivaikščiojimą ar kitokią mankštą. Šis naujas atlygis padės suformuoti naują sveikos mitybos įprotį. Charleso Duhiggo „Įpročio galia“ paaiškina, kaip formuojasi įpročiai ir kaip juos galima pakeisti. Jis aiškina, kad įpročiai formuojasi per trijų etapų procesą – užuominą, rutiną ir atlygį. Suvokus užuominą, kuri sukelia įprotį, atliekamą rutiną ir su įpročiu susijusį atlygį, įprotį galima pakeisti pakeičiant atlygį nauju. Šis naujas atlygis padės suformuoti naują įprotį, naudingesnį asmeniui.

#6. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeitus vilkinimą produktyvia veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#7. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeitus vilkinimą produktyvia veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#8. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Be to, kad būtų pakeistas norimas rezultatas, taip pat svarbu nustatyti užuominą, kuri sukelia įprotį. Tai galima padaryti atkreipiant dėmesį į aplinkybes, kurios lemia įprotį. Nustačius užuominą, ją galima pakeisti nauju signalu, kuris sukelia kitokį elgesį. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, kai jam nuobodu, jis gali pakeisti nuobodulio signalą pasivaikščioti ar užsiimti kita veikla, kuri yra naudingesnė. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu ir pakeitus jį nauju, galima pakeisti įprotį ir susikurti sveikesnį gyvenimo būdą. Charleso Duhiggo „Įpročio galia“ išsamiai apžvelgia, kaip formuojasi įpročiai ir kaip juos galima pakeisti. Tai neįkainojamas šaltinis kiekvienam, norinčiam padaryti ilgalaikius pokyčius savo gyvenime.

#9. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu,

galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeitus vilkinimą produktyvia veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#10. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant atidėliojimą produktyvesne veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#11. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Be to, kad būtų pakeistas norimas rezultatas, taip pat svarbu nustatyti užuominą, kuri sukelia įprotį. Tai galima padaryti atkreipiant dėmesį į aplinkybes, kurios lemia įprotį. Nustačius užuominą, ją galima pakeisti nauju signalu, kuris sukelia kitokį elgesį. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, kai jam nuobodu, jis gali pakeisti nuobodulio signalą pasivaikščioti ar užsiimti kita veikla, kuri yra naudingesnė. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu ir pakeitus jį nauju, galima pakeisti įprotį ir susikurti sveikesnį gyvenimo būdą. Charleso Duhiggo „Įpročio galia“ išsamiai apžvelgia, kaip formuojasi įpročiai ir kaip juos galima pakeisti. Tai neįkainojamas šaltinis kiekvienam, norinčiam padaryti ilgalaikius pokyčius savo gyvenime.

#12. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeitus vilkinimą produktyvia veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#13. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeitus vilkinimą produktyvia veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#14. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeitus vilkinimą produktyvia veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#15. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Charlesas Duhiggas knygoje „Įpročio galia“ aiškina, kad įpročiai formuojasi todėl, kad jie suteikia komforto ir nuspėjamumo jausmą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį atidėlioti, atlygį už atsipalaidavimo jausmą jis gali pakeisti atlygiu už produktyvumo jausmą. Tai galima padaryti pakeitus vilkinimą produktyvia veikla. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Tai galima padaryti pakeičiant įprotį nauju elgesiu, kuris suteikia tą patį atlygį. Taip pasielgus galima atsikratyti senų įpročių ir suformuoti naujus, naudingesnius.

#16. Įpročiai susiformuoja iš dalies dėl tikėjimo, kad įprotis pasieks norimą rezultatą. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju.

Įpročiai formuojami per procesą, žinomą kaip įpročio keitimas, kuris apima užuominą, rutiną ir atlygį. Užuomina yra veiksnys, kuris inicijuoja įprotį, rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią suteikia elgesys. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu, galima pakeisti įprotį, pakeičiant norimą rezultatą nauju. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, jis gali pakeisti sotumo atlygį už sveiką jausmą. Tai galima padaryti pakeičiant

nesveikus užkandžius sveikesnėmis alternatyvomis. Be to, kad būtų pakeistas norimas rezultatas, taip pat svarbu nustatyti užuominą, kuri sukelia įprotį. Tai galima padaryti atkreipiant dėmesį į aplinkybes, kurios lemia įprotį. Nustačius užuominą, ją galima pakeisti nauju signalu, kuris sukelia kitokį elgesį. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, kai jam nuobodu, jis gali pakeisti nuobodulio signalą pasivaikščioti ar užsiimti kita veikla, kuri yra naudingesnė. Suvokus norimą rezultatą, susijusį su įpročiu ir pakeitus jį nauju, galima pakeisti įprotį ir susikurti sveikesnį gyvenimo būdą. Charleso Duhiggo „Įpročio galia“ išsamiai apžvelgia, kaip formuojasi įpročiai ir kaip juos galima pakeisti. Tai neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems padaryti teigiamų pokyčių savo gyvenime.

#17. Įpročius galima pakeisti supratus įpročio kilpą ir pakeitus rutiną nauju elgesiu. Tai žinoma kaip įpročių pakeitimas ir yra raktas į įpročių keitimą.

Įpročių kilpa – tai trijų etapų procesas, kuriame paaiškinama, kaip formuojasi įpročiai ir kaip juos galima pakeisti. Pirmasis žingsnis yra užuomina, kuri yra paleidiklis, kuris nurodo jūsų smegenims persijungti į automatinį režimą ir koki įprotį naudoti. Antras žingsnis yra rutina, tai yra pats elgesys. Trečias žingsnis yra atlygis, kuris padeda jūsų smegenims išsiaiškinti, ar šią konkretų kilpą verta prisiminti ateityje. Įpročio pakeitimas – tai seno įpročio pakeitimo nauju procesas. Norėdami tai padaryti, pirmiausia turite nustatyti užuominą ir atlygį, kurie skatina įprotį. Tada turite sugalvoti naują tvarką, kuri suteikia tą patį atlygį. Ši nauja rutina turėtų būti lengviau atliekama ir jums naudingesnė. Nustatę naują tvarką, turite ją praktikuoti tol, kol ji taps automatizuota. Pakeisti įpročius gali būti sunku, bet įmanoma. Suprasdami įpročių kilpą ir pakeisdami rutiną nauju elgesiu, galite sulaužyti senus įpročius ir sukurti naujus. Praktikuodami ir atsiduodami galite sukurti ilgalaikius pokyčius ir pagerinti savo gyvenimą.

#18. Įpročius galima pakeisti supratus įpročio kilpą ir pakeitus rutiną nauju elgesiu. Tai žinoma kaip įpročių pakeitimas ir yra raktas į įpročių keitimą.

Įpročiai formuojasi per procesą, žinomą kaip įpročio kilpa. Šią kilpą sudaro užuomina, rutina ir atlygis. Užuomina yra gaidukas, kuris liepia jūsų smegenims pereiti į autopilotą ir inicijuoti elgesį. Rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią gaunate atlikdami tokį elgesį. Norėdami pakeisti įprotį, turite nustatyti užuominą ir atlygį, o tada pakeisti rutiną nauju elgesiu. Įpročių pakeitimas – tai rutinos pakeitimas nauju elgesiu. Šis naujas elgesys turėtų būti toks, kaip ir senas įprotis. Pavyzdžiui, jei turite įprotį valgyti nesveikus užkandžius, kai jums nuobodu, galite pakeisti šį įprotį sveikesne alternatyva, pavyzdžiui, eiti pasivaikščioti ar skaityti knygą. Suprasdami įpročio kilpą ir pakeitę rutiną nauju elgesiu, galite sėkmingai pakeisti savo įpročius.

#19. Įpročius galima pakeisti supratus įpročio kilpą ir pakeitus rutiną nauju elgesiu. Tai žinoma kaip įpročių pakeitimas ir yra raktas į įpročių keitimą.

Įpročiai formuojasi per procesą, žinomą kaip įpročio kilpa. Šią kilpą sudaro užuomina, rutina ir atlygis. Užuomina yra gaidukas, kuris liepia jūsų smegenims pereiti į autopilotą ir inicijuoti elgesį. Rutina yra pats elgesys, o atlygis yra nauda, kurią gaunate atlikdami tokį elgesį. Norėdami pakeisti įprotį, turite nustatyti užuominą ir atlygį, o tada pakeisti rutiną nauju elgesiu. Įpročių pakeitimas – tai rutinos pakeitimas nauju elgesiu. Šis naujas elgesys turėtų būti toks, kaip ir senas įprotis. Pavyzdžiui, jei turite įprotį valgyti nesveikus užkandžius, kai jums nuobodu, galite pakeisti šį įprotį sveikesne alternatyva, pavyzdžiui, eiti pasivaikščioti ar skaityti knygą. Suprasdami įpročio kilpą ir pakeisdami rutiną nauju elgesiu, galite sėkmingai pakeisti savo įpročius.

#20. Įpročius galima pakeisti supratus įpročio kilpą ir pakeitus rutiną nauju elgesiu. Tai žinoma kaip įpročių pakeitimas ir yra raktas į įpročių keitimą. Įpročius galima pakeisti suprantant su įpročiu susijusius ženklus, atlygį ir norimus rezultatus ir pakeičiant juos naujais.

Įpročius galima pakeisti supratus įpročio kilpą ir pakeitus rutiną nauju elgesiu. Tai žinoma kaip įpročių pakeitimas ir yra raktas į įpročių keitimą. Norint tai padaryti, svarbu suprasti užuominas, atlygį ir norimus rezultatus, susijusius su įpročiu. Nustačius juos, įprotį galima pakeisti nauju elgesiu, turinčiu tuos pačius ženklus, atlygį ir norimus rezultatus. Šis naujas elgesys turėtų būti praktikuojamas tol, kol jis tampa įpročiu, pakeičiant senąjį. Pavyzdžiui, jei kas nors turi įprotį valgyti nesveikus užkandžius, kai jaučia stresą, jis gali nustatyti požymius, kurie sukelia įprotį (pvz., jaučia

stresą) ir už tai gauna atlygį (pvz., jaučia paguodą). Tada jie gali pakeisti įprotį nauju elgesiu, turinčiu tuos pačius ženklus ir naudą, pavyzdžiui, vaikščioti ar atlikti gilaus kvėpavimo pratimus. Šis naujas elgesys turėtų būti praktikuojamas tol, kol jis tampa įpročiu, pakeičiant senąjį. Įpročių pakeitimas yra galingas įpročių keitimo įrankis ir gali būti naudojamas bet kokį įprotį pakeisti nauju, sveikesniu elgesiu. Suvokus įpročių kilpą ir pakeitus rutiną nauju elgesiu, galima sulaužyti senus įpročius ir sukurti naujus, sveikesnius.