

VZOR: NÁVYKOMETR

O sledování návyků pojednávají Atomové návyky v kapitole 16. V knize píšu:

Návykometr je jednoduchý způsob, jak si hlídat dodržování návyků. Ve své základní podobě může vypadat třeba tak, že si v kalendáři poznačíte každý den, kdy se budete držet své rutiny. Když například meditujete v pondělky, středy a pátky, pak každý tento den přeškrtnete křížkem. Časem se z kalendáře stane doklad vaší disciplinovanosti.

Své návyky si takto evidovala celá řada známých lidí, ovšem tím nejslavnějším byl zřejmě Benjamin Franklin. Už od svých dvaceti let si s sebou všude nosil malý zápisník, s jehož pomocí sledoval svých třináct osobních ctností. Jeho seznam zahrnoval cíle jako „nemarní čas“, „vždy dále něco užitečného“ nebo „vyhýbej se bezvýznamné konverzaci“. Franklin každý večer do zápisníku nahlédl a zkontroloval si svůj pokrok.

Americký komik Jerry Seinfeld pomocí návykometru dodržuje cíl psát pravidelně vtipy. V dokumentu Comedian vysvětluje, že jeho metou je jednoduše napsat každý den jeden vtip, a tento „řetěz“ nikdy nepřerušit. Jinými slovy nezáleží mu příliš na tom, zda je vtip dobrý nebo špatný nebo zda cítí inspiraci. Jde mu jednoduše o dodržování rituálu.

„Nepřetrhnout řetěz“ je výstižná mantra. Nepřetrhnete řetěz obchodních hovorů, a vybudujete si úspěšnou makléřskou kariéru. Nepřetrhnete řetěz posilování, a do kondice se dostanete rychleji, než jste čekali. Nepřetrhnete řetěz každodenní tvůrčí práce, a brzy si vypracujete působivé portfolio. Návykometr je účinný prostředek, protože využívá hned několika zákonů behaviorální změny. Vaše návyky jsou díky němu nápadné, přitažlivé a uspokojujivé zároveň.

Své návyky můžete sledovat mnoha různými způsoby. Třeba si koupíte nástěnný kalendář, na kterém si pak budete dělat křížky. Nebo si na kus papíru načrtnete svůj vlastní. Nebo si můžete koupit náš Deník návyků, díky němuž bude sledování návyků maximálně rychlé a jednoduché.

