

VZOR: SKÓRKARTA NÁVYKŮ

Skórkarta návyků je jednoduchá metoda, díky níž si budete lépe vědomi svého chování a návyků. Tuto metodu jsme probrali v kapitole 4 *Atomových návyků*.

Vytvořte si svou vlastní a sepište si seznam svých každodenních návyků. Začněte od rána a запиšte si všechny zvyky vašeho dne: vzbudit se, vypnout budík, ustlat postel, vyčistit si zuby atd.

Udělejte si seznam, jak dlouhý nebo krátký chcete, ale ověřil jsem si, že čím delší a komplexnější seznam je, tím je efektivnější.

Jakmile máte seznam hotový, podívejte se na každou položku a zeptejte se: „Je to dobrý návyk, neutrální návyk, nebo zlovyk?“

Pokud je návyk dobrý, označte jej symbolem plus. Pokud špatný, dejte mu minus. A je-li neutrální, napište vedle něj třeba rovnítko.

Stále váháte, jak klasifikovat určitý návyk? Osobně si pokládám tuto otázku: „Pomáhá mi dané chování stát se člověkem, jakým chci být? Je to hlas pro mou vytouženou identitu, nebo proti ní?“ Návyky, které posilují vaši cílovou identitu, jsou obvykle dobré. Ty, které s ní kolidují, jsou obvykle špatné. (Pro další informace k tomu, jak odlišit dobrý návyk od špatného, viz kapitolu 4.)

Když vytváříte svou skórkartu návyků, není třeba hned něco měnit. Cílem tohoto cvičení není změnit vaše chování, dokonce ani vaše špatné návyky. Cílem je jednoduše uvědomit si, co se děje.

Pro vytvoření vaší skórkarty návyků můžete použít vzor na následující straně.

V Z O R : S K Ó R K A R T A N Á V Y K Ů

KAŽDODENNÍ NÁVYKY	POZITIVNÍ (+), NEGATIVNÍ (-), NEUTRÁLNÍ (=)