**Cztery łatwe kroki do przyswojenia sobie lepszych nawyków.**

Jak działa nawyk? Poprzez 4 proste etapy:

1. Sygnał
2. Pragnienie
3. Reakcja
4. Nagroda

Najpierw jest **sygnał.** Skłania on mózg do określonego zachowania. To pewna informacja poprzedzająca nagrodę (np. pieniądze i sława, władza oraz status społeczny, pochwała

i aprobata, miłość oraz przyjaźń lub poczucie osobistej satysfakcji).

Umysł nieustannie analizuje środowisko wewnętrzne i zewnętrzne w poszukiwani usygnałów sugerujących obecność nagród.

Ponieważ sygnał jest pierwszą zapowiedzią bliskości nagrody, w naturalny sposób prowadzi on do pragnienia.

**Pragnienia** są kolejnym etapem i stanowią siłę napędową każdego nawyku. Bez jakiegoś rodzaju motywacji albo pragnienia (bez chęci zmiany) nie mamy powodu do działania.

Trzecim etapem jest **reakcja,** która ma na celu otrzymanie nagrody.

Wreszcie reakcja przynosi **nagrodę.** Nagrody są ostatecznym celem każdego nawyku. Gonimy za nagrodami, bo służą one dwojakim celom: 1) przynoszą satysfakcję oraz 2) uczą nas.

**Jak nabyć dobry nawyk?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Jak nabyć dobry nawyk |
| Pierwsze prawo (sygnał) | Uczyń to oczywistym |
| Drugie prawo (pragnienie) | Uczyń to atrakcyjnym |
| Trzecie prawo (reakcja) | Uczyń to łatwym |
| Czwarte prawo (nagroda) | Uczyń to satysfakcjonującym |

**Jak wyzbyć się złego nawyku?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Jak wyzbyć się złego nawyku |
| Odwrotność pierwszego prawa (sygnał) | Uczyń to niewidocznym |
| Odwrotność drugiego prawa (pragnienie) | Uczyń to nieatrakcyjnym |
| Odwrotność trzeciego prawa (reakcja) | Uczyń to trudnym |
| Odwrotność czwartego prawa (nagroda) | Uczyń to zniechęcającym |

Ilekroć chcesz zmienić swoje zachowanie, możesz po prostu postawić sobie następujące pytania:

1. Jak mogę sprawić, by było to oczywiste?
2. Jak mogę sprawić, by było to atrakcyjne?
3. Jak mogę sprawić, by było to łatwe?
4. Jak mogę sprawić, by było to satysfakcjonujące?

Źródło: James Clear *„Atomowe nawyki. Dobre zmiany, niezwykłe efekty”.*