

# KAKO OBLIKOVATI NAVADO

ALI  
ŽELITE OBLIKOVATI  
NAVADO?

Da

KAKŠNO VEDENJE ŽELITE  
OBLIKOVATI?

VAŠA NOVA NAVADA

**KORAK 1** → **DRAŽLJAJ**

Vsaka navada ima dražljaj ...

Ob katerem času se  
pojavi navada?

Kje se takrat nahajate?

Kdo drug je  
še z vami?

S čim boste pred tem  
končali?

Katera čustva  
predvidevate, da  
boste čutili?

Ne potrebujete vse teh odgovorov,  
da bi oblikovali navado.

**SAMO EDEN IZMED NJIH  
NAJ POSTANE DRAŽLJAJ.**

Več, ko preizkušate, hitreje  
osvojite novo navado.

**KORAK 2** → **NAGRADA**

Kakšno nagrado  
si boste dali  
na koncu  
tega vedenja?

**Po nekaj dneh  
se vprašajte:**  
Ali hrepenite po  
tej nagradi, kadar  
ste izpostavljeni  
dražljaju?

Ali boste zares uživali  
v tej nagradi?

**Po dveh tednih  
se vprašajte:**  
Ali bolj hrepenite  
po tem, kako se  
počutite, ko izvedete  
navado, kot po  
zunanji nagradi,  
ki si jo daste po  
izvedbi vedenja?

Izberite  
novo nagrado.

**ZGRADILI STE  
MOČNO NAVADO!**

**KORAK 3** → **RUTINA**

**ZDAJ PA VSE  
ZLOŽIMO SKUPAJ.**

Rutina

Dražljaj

Nagrada

Iz 1. koraka

Iz 2. koraka

Raziskave kažejo, da je novo  
navado najlažje uvesti tako,  
da si zapišete načrt:

Ko **DRAŽLJAJ**, bom **RUTINA** ker  
me vodi do **NAGRADA**.

Postavite ta načrt na vidno mesto.  
Preizkušajte ga teden dni.  
Po določenem času naj bi vedenje postalo avtomatično.  
Tako trdijo raziskave.