



DARMO W Y E - B O O K

KOD NAWYKU

12 technik, które działają od dziś — każda z zadaniem na dziś. I plan na pierwsze 66 dni.

NAWYKI WOJOWNIKA

TEN E-BOOK NIE DZIAŁA, JEŚLI GO TYLKO PRZECZYTASZ

Zapisanie dobrej rady daje mózgowi przyjemne poczucie postępu. Problem w tym, że to poczucie przychodzi **zanim cokolwiek zmienisz** — i często na nim się kończy.

Dlatego każda technika ma tu jedno **zadanie na dziś**. Małe, konkretne, do zrobienia w ciągu 24 godzin. Nie czytaj wszystkiego naraz. Jedna technika dziennie albo jedna na kilka dni — ale zrobiona.

21 DNI? NIE.

Liczba „21 dni na nawyk” pochodzi z książki chirurga plastycznego z 1960 roku, który pisał o pacjentach przyzwyczajających się do nowego wyglądu. Kiedy budowanie nawyków zbadano naprawdę, automatyzm pojawiał się średnio po **66 dniach** — u jednych po 18, u innych po 254.

Czyli: jeśli po trzech tygodniach nic nie dzieje się „samo”, to nie znaczy, że coś robisz źle. To znaczy, że jesteś w połowie drogi. Plan na 66 dni znajdziesz na końcu.

Każda technika ma podane źródło. Tam, gdzie wyniki badań są mieszane, piszemy to wprost — bo wolisz wiedzieć, co jest pewne, a co warto po prostu przetestować na sobie.

12 NARZĘDZI

- 01 Zobacz swoją pętlę, zanim cokolwiek zmienisz
- 02 Cel z przeszkodą, nie z marzeniem
- 03 Plan „jeśli-to” na moment, w którym odpuszczasz
- 04 Reguła zamiast codziennej decyzji
- 05 „Nie robię” zamiast „nie mogę”
- 06 Przyjemność zarezerwowana dla nawyku
- 07 Usunąć pokusę, zamiast z nią walczyć
- 08 Podatek od tarcia: 20 sekund
- 09 Telefon w innym pokoju
- 10 Jedna pora pobudki na 7 dni
- 11 Nigdy dwa razy z rzędu
- 12 5 z 7 dni i 2 jokery
- + Plan na 66 dni i tabela do odhaczania

ZOBACZ SWOJĄ PĘTLĘ, ZANIM COKOLWIEK ZMIENISZ

W badaniu, w którym ludzie zapisywali, co robią przez cały dzień, około **43%** codziennych zachowań powtarzało się niemal automatycznie, w tym samym kontekście. Nawyk to pętla: **coś go odpala** (miejsce, godzina, stan), **robisz go**, **dostajesz nagrodę**.

Większość ludzi zaczyna od listy postanowień, nie wiedząc, kiedy i dlaczego robi to, co chce zmienić. Walczą z czymś, czego nie widzą.

ZADANIE NA DZIŚ

Wybierz **jeden** nawyk do zmiany. Przez 3 dni za każdym razem, gdy go zrobisz, zapisz: godzinę, miejsce i to, co czułeś tuż przed. Nie zmieniaj jeszcze niczego.

Przykład: 23:10 · łóżko · zmęczenie. 22:40 · łóżko · nuda. 23:25 · łóżko · stres. Wzór: zawsze łóżko, zawsze po 22:00.

CEL Z PRZESZKODĄ, NIE Z MARZENIEM

W czterech eksperymentach osoby, które fantazjowały o idealnym efekcie, miały potem **mniej energii** do działania — mózg dostawał nagrodę z góry. Lepiej działa zestawienie celu z tym, co ci przeszkadza. To metoda **WOOP** psycholożki Gabriele Oettingen.

ZADANIE NA DZIŚ

Zapisz 4 linijki: **czego chcę** · **jaki będzie najlepszy efekt** · **co w MNIE najczęściej to psuje** · **co zrobię, gdy to się pojawi**.

Przykład: Trenować 3x w tygodniu · więcej energii i lepszy sen · zmęczenie po pracy · od razu zakładam buty i wychodzę, zanim usiądę.

Najważniejsza jest trzecia linijka. Przeszkoda w tobie, nie w świecie.

PLAN „JEŚLI-TO” NA MOMENT, W KTÓRYM ODPUSTWASZ

Analiza **94 badań** pokazała, że plan w formie „jeśli X, to zrobię Y” wyraźnie zwiększa szansę, że naprawdę coś zrobisz. Haczyk: większość wpisuje godzinę. A trzeba wpisać **moment, w którym zwykle odpuszczasz**.

ZADANIE NA DZIŚ

Napisz jedno zdanie: „Jeśli [moment, w którym odpuszczasz], to [mała, konkretna czynność]”. Zapisz je tam, gdzie zobaczysz je w tym momencie — na lodówce, tapecie telefonu albo drzwiach.

Słabo: Jeśli jest 18:00, to idę na trening.

Dobrze: Jeśli o 18:00 będę zmęczony, to i tak zakładam buty i wychodzę na 5 minut.

REGUŁA ZAMIAST CODZIENNEJ DECYZJI

Gdy codziennie pytasz siebie „czy dziś odpuszczę?“, dziś zawsze wygrywa — jedna przerwa wydaje się bez znaczenia. Psychiatra George Ainslie opisał, że pokusa słabnie, gdy traktujesz wybór jak **regułę na wszystkie dni**, a nie jedną decyzję.

ZADANIE NA DZIŚ

Wybierz jedną rzecz, o którą codziennie negocjujesz ze sobą. Zamień ją w regułę z konkretem: kiedy, co i ile. Bez „chyba że“.

Decyzja: Zobaczę, czy dziś będę miał siłę na trening.

Reguła: W poniedziałek, środę i piątek trenuję. Kropka.

Regułę ustalasz raz. Decyzję musisz wygrywać codziennie.

„NIE ROBIĘ” ZAMIAST „NIE MOGĘ”

„Nie mogę” brzmi jak zakaz z zewnątrz — mózg od razu szuka, jak go obejść. „Nie robię” to opis tego, kim jesteś. W badaniu z 2012 roku osoby mówiące „nie robię” częściej wybierały zdrowszą przekąskę.

Uczciwie: późniejsze badania nie zawsze to potwierdzały. Ale test kosztuje cię jedno słowo.

ZADANIE NA DZIŚ

Ułóż zdanie zaczynające się od „nie robię” dla pokusy, której najczęściej ulegasz. Przy najbliższej okazji powiedz je na głos.

Przykład: „Nie piję w tygodniu.” „Nie scrolluję w łóżku.” „Nie jem słodczy przed obiadem.”

PRZYJEMNOŚĆ ZAREZERWOWANA DLA NAWYKU

Efekt za pół roku jest za daleko, żeby wyciągnąć cię z kanapy dziś o 18:00. W badaniach ludzie dłużej trzymali się celu, gdy samo robienie dawało im przyjemność od razu.

W jednym eksperymencie uczestnicy mogli słuchać wciągającego audiobooka **tylko na siłowni** — i chodzili na nią wyraźnie częściej niż grupa bez tej zasady.

Uczciwie: z czasem efekt słabł. Traktuj to jak rozruch, nie jak paliwo na zawsze.

ZADANIE NA DZIŚ

Wybierz jedną rzecz, którą lubisz — serial, podcast, playlistę, ulubioną kawę. Od dziś jest dostępna **tylko** podczas twojego nawyku.

USUŃ POKUSĘ, ZAMIAST Z NIĄ WALCZYĆ

Przez tydzień ponad 200 osób dostawało kilka razy dziennie sygnał na telefon z pytaniem o pokusy. Ludzie z wysoką samokontrolą **nie walczyli z pokusami częściej** niż inni — rzadziej w ogóle musieli walczyć. Po prostu nie pakowali się w sytuacje, w których przegrywają.

ZADANIE NA DZIŚ

Wypisz 3 sytuacje, w których najczęściej przegrywasz: miejsce, godzina, ludzie. Jedną z nich usuń jeszcze dziś.

Przykład: Nie kupuję chipsów „na gości”. W domu nie ma czemu się opierać.

Silna wola to ostatnia linia obrony, a nie pierwsza.

PODATEK OD TARCIA: 20 SEKUND

Psycholożka Wendy Wood, która od lat bada nawyki, nazywa to tarcie: wszystko, co stoi między tobą a działaniem. Nawyk wygrywa tam, gdzie jest najłatwiej, a nie tam, gdzie jest najlepiej. Kilka sekund więcej przed złym nawykiem i kilka mniej przed dobrym zmienia więcej niż motywacja.

ZADANIE NA DZIŚ

Dodaj **2 kroki** przed swoim złym nawykiem. Zabierz **2 kroki** sprzed jednego dobrego.

Utrudnij: wyloguj się z aplikacji, konsolę schowaj do szafy.

Ułatw: buty do biegania przy drzwiach, książka na poduszce.

„Zasada 20 sekund” (Shawn Achor) to obserwacja z praktyki, nie wynik eksperymentu — ale kierunek potwierdzają badania nad nawykami.

TELEFON W INNYM POKOJU

W badaniu około 800 osób rozwiązywało zadania na pamięć i myślenie. Najlepiej wypadli ci, którzy mieli telefon **w innym pokoju**. Najślabiej — ci z telefonem na biurku, nawet ekranem w dół. Część uwagi idzie na to, żeby nie myśleć o telefonie.

Uczciwie: kolejne badania nie zawsze to potwierdzały i efekt może być mniejszy. Ale test kosztuje cię przejście do drugiego pokoju.

ZADANIE NA DZIŚ

Jeden blok skupienia (praca, nauka, czytanie) z telefonem w innym pokoju. Ustaw minutnik na 45 minut i stawiaj kreskę za każdym razem, gdy chcesz po niego sięgnąć.

JEDNA PORA POBUDKI NA 7 DNI

Badacze przez miesiąc śledzili sen 61 studentów Harvardu. Z ocenami wiązała się **regularność** snu — kładzenie się i wstawanie o podobnych porach — a nie to, jak długo ktoś spał.

Ucziwie: to mała grupa i zależność, a nie dowód. Ale stała pora pobudki to podstawa higieny snu.

ZADANIE NA DZIŚ

Wybierz jedną godzinę pobudki na wszystkie 7 dni, łącznie z weekendem. Realną: lepiej 7:00 codziennie niż 5:00 przez trzy dni. Ustaw też alarm na **pójście spać**.

Twój problem z raniem to często problem z wieczorem.

NIGDY DWA RAZY Z RZĘDU

W badaniu budowania nawyków jeden pominięty dzień **nie psuł postępu**. Psuje go myśl „i tak już zawałem, to co mi tam” — badacze diet opisali, że po jednym potknięciu ludzie często odpuszczają już zupełnie.

ZADANIE NA DZIŚ

Zapisz najmniejszą wersję swojego nawyku: 1 pompka, 1 strona, 1 minuta. Ustal, że **dzień po wpadce robisz co najmniej to**. Bez kar i bez nadrabiania — tylko powrót.

Źle: Zawałem wtorek, cały tydzień i tak stracony.

Dobrze: Zawałem wtorek. W środę robię choć najmniejszą wersję.

5 Z 7 DNI I 2 JOKERY

W badaniach ludzie częściej wybierali cel z **małym zapasem awaryjnym** (np. 2 dni „ratunkowe” w tygodniu) i dłużej się go trzymali — także po pierwszej wpadce — niż cel „codziennie bez wyjątku”. Zapas zdejmuję myślenie „wszystko albo nic”.

ZADANIE NA DZIŚ

Przepisz swój cel na: **5 z 7 dni + 2 jokery**. Jokera wydajesz świadomie, rano, a nie wieczorem po fakcie. Niewykorzystane nie przechodzą na kolejny tydzień.

Joker to plan na słaby dzień, a nie wymówka.

PIERWSZE 66 DNI

Jeden nawyk. Nie pięć. Techniki dokładasz po kolei, a nie wszystkie pierwszego dnia.

Dni	Co robisz	Techniki
1-3	Tylko obserwujesz: kiedy, gdzie i po czym robisz to, co chcesz zmienić.	01
4-7	Ustawiasz cel z przeszkodą i jedno „jeśli-to” na moment, w którym odpuszczasz.	02 · 03
8-14	Przestawiasz otoczenie: usuwasz jedną pokusę, dodajesz tarcie złym nawykom, zabierasz je dobrym.	07 · 08 · 09
15-30	Słabe dni: wersja minimum, zasada „nigdy dwa razy z rzędu”, 5 z 7 i 2 jokery.	11 · 12
31-66	Utrzymanie: reguła zamiast decyzji, stała pora, przyjemność przy nawyku. Mierzysz działania, nie wynik.	04 · 06 · 10

MIERZ DZIAŁANIA, NIE WYNIK

Waga, pieniądze i mięśnie zmieniają się wolno. Liczba treningów, stron czy dni bez telefonu w łóżku — codziennie. Odhaczaj to, na co masz wpływ dziś.

TABELA

66 DNI DO ODHACZENIA

Mój nawyk: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

DZIEŃ 14

Jak bardzo dzieje się sam? ____ / 10

DZIEŃ 30

Jak bardzo dzieje się sam? ____ / 10

DZIEŃ 66

Jak bardzo dzieje się sam? ____ / 10

Pominięty dzień zaznacz kreską, nie wymazuj. Ważne jest, co robisz dzień później.

BADANIA, NA KTÓRYCH TO STOI

Ainslie, G. (2001). *Breakdown of Will*. Cambridge University Press.

Achor, S. (2010). *The Happiness Advantage*. Crown Business.

Gollwitzer, P. M., Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38.

Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6).

Kappes, H. B., Oettingen, G. (2011). Positive fantasies about idealized futures sap energy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4).

Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., Wardle, J. (2010). How are habits formed. *European Journal of Social Psychology*, 40(6).

Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics*. Prentice-Hall.

Milkman, K. L., Minson, J. A., Volpp, K. G. M. (2014). Holding the Hunger Games hostage at the gym. *Management Science*, 60(2).

Patrick, V. M., Hagtvedt, H. (2012). „I don't” versus „I can't”. *Journal of Consumer Research*, 39(2).

Phillips, A. J. K. i in. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance. *Scientific Reports*, 7.

Polivy, J., Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing. *American Psychologist*, 40(2).

Sharif, M. A., Shu, S. B. (2017). Nudging persistence after failure through emergency reserves. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 143.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M. W. (2017). Brain drain. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2).

Wood, W. (2019). *Good Habits, Bad Habits*. Farrar, Straus and Giroux.

Wood, W., Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4).

Wood, W., Quinn, J. M., Kashy, D. A. (2002). Habits in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6).

Woolley, K., Fishbach, A. (2017). Immediate rewards predict adherence to long-term goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(2).

NA KONIEC

ZRÓB DZIŚ JEDNĄ RZECZ

Nie zapisuj tego e-booka „na później”. Otwórz technikę 01 i zrób jej zadanie, zanim minie doba.

Codziennie nowa technika w serii „30 dni dyscypliny” na profilu Nawyki Wojownika.

NAWYKI WOJOWNIKA