

77 nawyków, które poprawią jakość Twojego życia

S.J. Scott

<http://www.HabitBooks.com>

Chcesz poprawić swoją wydajność i czerpać większą satysfakcję z wykonywania codziennych obowiązków? Pragniesz osiągać cele, spełniać marzenia i zaspokajać ambicje?

Ta książka pomoże Ci wyrobić w sobie codzienne nawyki, które pomogą Ci to wszystko osiągnąć — a nawet więcej.

Co sprawia, że nawyki mają tak dużą moc?

Codzienne nawyki mają ogromną moc — możliwe, że większą, niż sądzisz.

Kiedy mamy do podjęcia ważną życiową decyzję, na przykład dotyczącą tego, czy się z kimś pobrać albo jaki kierunek studiować, często bardzo długo ją rozważamy. Oczywiście takie decyzje mają istotny wpływ na nasze życie, ale nie wolno nam lekceważyć codziennych nawyków, nawet tych drobnych i pozornie nieznaczących przyzwyczajzeń, które są równie znaczące.

Oto kilka prostych przykładów...

Być może wydaje Ci się, że to, co zjesz dzisiaj na śniadanie, nie ma znaczenia, ale Twoja codzienna dieta wpływa na to, czy jesteś osobą otyłą czy szczupłą, zdrową czy chorowitą, i może zadecydować o tym, czy dożyjesz stu lat, czy umrzesz na zawał jako pięćdziesięciolatek.

Być może wydaje Ci się, że to, ile godzin spałeś(aś) ostatniej nocy, nie ma znaczenia, ale ogólna jakość Twojego snu ma znaczący wpływ na Twoje zdrowie psychiczne i może nawet decydować o takich rzeczach jak to, czy utrzymasz pracę, rozwiniesz się zawodowo, będziesz z szacunkiem odnosić się do innych, a nawet to, czy zdołasz utrzymać bliską, czułą relację z partnerem lub partnerką.

Być może wydaje Ci się, że niezabieranie głosu podczas firmowego zebrania nie wpłynie na Twoją ścieżkę kariery, ale jeśli będziesz zawsze wątpić w siebie, możesz stracić setki tysięcy złotych potencjalnych dochodów.

Dlaczego powinniśmy utrwalać codzienne nawyki?

Nawyk to regularna tendencja lub praktyka — coś, co robimy niemalże bez zastanowienia. W niektórych przypadkach nasze nawyki mogą definiować nas jako ludzi.

Być może uważasz się za „rannego ptaszka”, ale tak naprawdę masz po prostu nawyk wczesnego wstawania. Możesz nazywać swoją sładkę biegaczką, ale tak naprawdę ma ona po prostu nawyk biegania.

Kiedy wyrobimy w sobie jakiś nawyk, wykonywanie danej czynności nie wymaga już od nas tak ogromnego wysiłku jak kiedyś, gdy była dla nas jeszcze nowa. To dlatego czasami skręcasz do kawiarni, zamiast poszukać zdrowszej opcji śniadania (rzeczy, które znamy, poprawiają nam samopoczucie, nie trzeba się nad nimi zastanawiać i wydają się właściwe — wszystko właśnie dzięki nawykowi).

Twoje nawyki wpływają też na to, że w pracy robisz rzeczy, których nie lubisz (nie lubisz odmawiać, gdy ktoś Cię o coś poprosi, a negocjacje wymagałyby od Ciebie pewnego wysiłku), albo na to, że akceptujesz nudne życie, zamiast szukać przygód.

Jesteśmy niewolnikami własnych przyzwyczajeń, a wiele codziennych nawyków, do których się przyzwyczailiśmy, stanowi fundament naszego życia.

Zdrowe nawyki? Zdrowy(a) ja!

Z doświadczenia wiem, że wyrobienie w sobie zdrowych nawyków może znacząco poprawić jakość naszego życia. I dlatego chcę Ci przedstawić 77 skutecznych, wartościowych nawyków, które mogą pozytywnie odmienić Twoje życie.

Zachęcam Cię, żebyś czytając tę książkę, spróbował(a) rozłożyć każdy z tych 77 nawyków na kilka mniejszych i łatwiejszych do utrwalenia.

- Dla Twojej wygody podzieliłem nawyki na pięć kategorii, które odwołują się do następujących aspektów życia:
- praca,
- sukces,
- sen,
- nauka,
- zdrowie.

Każdy z nawyków opisanych w tej książce jest możliwy do utrwalenia. Jak się sam(a) przekonasz, wykształcenie nowego nawyku wcale nie jest takie trudne. Po prostu skup się na ćwiczeniu nowego zachowania, aż wreszcie zastąpi ono stary nawyk.

Na tym polega piękno codziennych nawyków: obejmują one proste czynności, a ich ostateczne efekty są naprawdę imponujące.

Dla uzyskania optymalnych rezultatów proponuję najpierw po prostu przeczytać tę książkę, a następnie wrócić do początku i zabrać się do pracy, stosując jedną z poniższych metod:

- zobowiąż się wobec siebie, że utrwalisz nowe nawyki tylko w jednym obszarze swojego życia i będziesz skupiać się na jednej części tej książki tak długo, aż uznasz, że poczyniłeś(aś) satysfakcjonujące postępy;

- skup się na utrwalaniu tylko jednego nawyku, a gdy już go wykształcisz, dodaj do swojego repertuaru kolejny;
- wybierz z listy 77 nawyków kilka takich, które najbardziej Ci się spodobały, i skupiaj się na nich po kolei, aż wyrobisz w sobie wszystkie ulubione nawyki.

Którąkolwiek z tych metod wybierzesz, nie staraj się niczego przyspieszać i spróbuj czerpać przyjemność z procesu nauki. Robienie rzeczy, które poprawiają jakość Twojego życia, daje wielką radość. Dzięki temu możesz marzyć, rozwijać się, oceniać swoje postępy i zmieniać się na lepsze.

Skąd to wiem?

Zdaję sobie sprawę z tego, że nie jestem doskonały.

Ciągle pracuję nad utrwaleniem niektórych nawyków opisanych w tej książce.

Ale jedno wiem na pewno: każdy pozytywny nawyk, jaki udało mi się wykształcić, jest krokiem we właściwym kierunku i pozytywnie wpływa na moje życie. Bardzo bym chciał, żebyś Ty doświadczył(a) czegoś podobnego, wyrabiając w sobie nowe, pozytywne nawyki i wzbogacając w ten sposób swoje życie.

Rozdział 1. Nawyki związane z pracą, które przynoszą dywidendy

Według amerykańskiej agencji Bureau of Labor and Statistics przeciętny Amerykanin pracuje 7,6 godziny dziennie w każdy dzień roboczy. Zważywszy na to, że jednocześnie przeznaczają on zaledwie około dwóch godzin dziennie na obowiązki domowe i około pięciu godzin na przyjemności, czas spędzony w pracy stanowi dużą część jego życia — i to samo prawdopodobnie dotyczy również Ciebie.

W ciągu jednej doby wielu z nas przeznaczają więcej czasu na pracę niż na sen. Często jest tak, że praca zajmuje nam więcej czasu niż jakakolwiek inna czynność.

To, co się dzieje u Ciebie w pracy, wpływa na wszystkie inne aspekty Twojego życia.

Jeśli masz dobry dzień w pracy, rośnie prawdopodobieństwo, że po powrocie do domu z chęcią zajmiesz się czymś przyjemnym.

Jeśli natomiast Twoja praca Cię męczy, frustruje albo przygnębia, szanse na miły wieczór po powrocie do domu są dużo mniejsze. Po ciężkim dniu w pracy częściej nam się zdarza warknąć na współmałżonka. Nieraz też brakuje nam sił, żeby pobawić się z dziećmi. A jeśli zadzwoni do nas znajomy z propozycją wspólnego wyjścia, odmówimy mu, bo po prostu zabraknie nam energii.

Liczba godzin spędzonych w pracy ma również wpływ na Twój potencjał zarobkowy, poziom osobistej satysfakcji i ścieżkę kariery.

Dlatego chcę Ci zaprezentować 13 wysoce skutecznych nawyków, które mogą zmienić Twoje podejście do pracy, dzięki czemu wzrośnie Twoja wydajność, a Ty poczujesz większe zadowolenie z tego, co robisz.

Nawyk 1. Przychodź do pracy 15 minut wcześniej

Jednym z najlepszych sposobów na zapewnienie sobie sukcesów zawodowych jest przychodzenie do pracy przed wymaganym czasem.

Jeśli zazwyczaj pojawiaasz się w firmie tuż przed pierwszym spotkaniem z klientem, prawdopodobnie zmagasz się z niektórymi z poniższych problemów:

- strach o to, jak postrzegają Cię współpracownicy;
- zbyt szybka jazda samochodem, żeby nie spóźnić się do pracy;
- witanie się ze współpracownikami bez uśmiechu i życzliwego słowa;
- brak czasu na zaplanowanie swojego dnia, zanim rzucisz się w wir pracy;
- krótko mówiąc, niepotrzebny stres.

Być może należysz do nielicznych osób, które osiągają najlepsze wyniki wtedy, gdy są pod silną presją, jednak większość z nas kiepsko sobie radzi w takich warunkach.

Przychodząc do pracy na ostatnią chwilę, zwiększasz ryzyko wystąpienia takich sytuacji jak:

- komputer nie chce się wyłączyć, więc ostatecznie się spóźniasz;
- masz problemy ze znalezieniem miejsca parkingowego albo napotykasz nieprzewidziane utrudnienia w transporcie;
- nagle przypominasz sobie o nieskończonym raporcie, który miał być gotowy na dziś rano.

Jeżeli zaczniesz przychodzić do pracy przed czasem, stworzysz sobie bufor, który będzie Cię chronić przed niepotrzebnym stresem. Najlepiej jest zaczynać pracę ze spokojem, w pozytywnym nastroju i bez poczucia winy.

Aby wyrobić w sobie ten nawyk, zacznij po prostu wychodzić z domu 15 minut wcześniej niż dotychczas. Dzięki temu zadbasz o swoje zdrowie psychiczne, a Twoja wydajność wzrośnie, co pozytywnie wpłynie na Twoją reputację w firmie.

Nawyk 2. Każdego dnia wybierz jedną rzecz, w której dasz z siebie wszystko

Kiedy jesteśmy przytłoczeni codziennymi obowiązkami, łatwo jest zapomnieć o naszym głównym celu. Być może jesteś programistą i uwielbiasz swoją pracę, ale nienawidzisz tych wszystkich spotkań z klientami, które musisz odbyć, zanim zabierzesz się do pisania kodu. W takich sytuacjach łatwo jest się zniechęcić i stracić cały entuzjazm.

Kiedy pozwalasz, żeby jakiś aspekt Twojej pracy psuł Ci nastrój, cierpią na tym Twoje ogólne wyniki, a to może negatywnie wpłynąć na dalszy rozwój Twojej kariery.

Oto nawyk, który warto w sobie wyrobić, żeby zakończyć tę negatywną spiralę.

Codziennie wybierz sobie jedną rzecz związaną z Twoją pracą, w której dasz z siebie wszystko. Skojarz ten wysiłek z czymś ważniejszym niż Twoja praca.

Założmy, że zajmujesz się grafiką komputerową. Projekt, nad którym obecnie pracujesz, straszliwie Cię męczy, a spotkania z klientem są bardzo nużące. Masz jednak nadzieję, że kiedyś założysz własną firmę graficzną (a może tylko przejdziesz na umowę kontraktową, dzięki której zyskasz większą niezależność).

Czego będziesz potrzebować, żeby dostać nowe zlecenie albo znaleźć klientów, gdy zaczniesz własną działalność? *Świetnego portfolio, prawda?*

Obiecay sobie, że każdego dnia będziesz dawać z siebie wszystko, tworząc grafiki komputerowe, nawet jeśli dany projekt jest nudny

(na przykład musisz wymyślić logo dla hydraulika). Spójrz na to w ten sposób: jeśli Twoja praca będzie naprawdę dobra, kiedyś dasz ten projekt do swojego portfolio.

Zaciśnij zęby i przetrwaj spotkanie z klientem, a potem włóż całe serce w projektowanie i stwórz coś, co będzie dla Ciebie powodem do prawdziwej dumy.

Zaczynij każdy dzień od wybrania jednej rzeczy, w której dasz z siebie wszystko, a z czasem zbudujesz coś imponującego, bez względu na to, jak wspaniała lub beznadziejna jest Twoja obecna sytuacja.

Nawyk 3. Ścigaj się ze sobą

Dobrze wiem, jak łatwo jest się rozproszyć i zboczyć z właściwej drogi. Przez cały dzień odbierasz maile, SMS-y i wiadomości tekstowe. Włączasz przeglądarkę, żeby poszukać jakichś informacji związanych z pracą, a chwilę później łapiesz się na czytaniu jakiegoś durnego artykułu. A jeśli pracujesz w domu, Twoją uwagę może odwracać całe mnóstwo innych spraw.

Możesz wygrać z wrednymi rozpraszaczami, wyznaczając sobie małe cele, a potem starając się zmieścić w określonym czasie.

Niech Twoim nawykiem stanie się wyznaczanie celów dotyczących tego, ile pracy chcesz wykonać w danym dniu. **Następnie podziel tę pracę na małe segmenty, które zajmą Ci od 30 minut do godziny.** Później włącz minutnik i ścigaj się ze sobą, żeby się przekonać, czy rzeczywiście jesteś w stanie osiągnąć te cele.

Jeśli zaczniesz wyznaczać sobie małe cele i pracować krótkimi zrywaniami, odkryjesz, że Twoja wydajność jest nieporównywalnie wyższa w porównaniu z tą, jaką osiągasz, gdy nie masz żadnych konkretnych terminów ani celów.

Nawyk 4. Niech zarządzanie stresem stanie się stałym elementem Twojego dnia w pracy

Czy masz stresujące środowisko pracy?

W ankiecie przeprowadzonej przez Centrum Badawcze Pew 26 procent kobiet i 21 procent mężczyzn przyznało, że „ciągle czują się popędzani”. Stres ogranicza naszą zdolność do jasnego myślenia, skutecznego negocjowania i utrzymywania dobrych relacji ze współpracownikami.

Dlatego warto włączyć prostą metodę zarządzania stresem do codziennej rutyny.

Bardzo skuteczną metodą zarządzania stresem jest głębokie oddychanie przez pięć minut.

Kiedy atmosfera na zebraniu robi się nerwowa albo gdy czujesz, że masz za dużo na głowie, przeproś współpracowników i pójdz na chwilę do swojego gabinetu lub boksu, do łazienki albo nawet do swojego samochodu. A potem zamknij oczy i skup się całkowicie na swoim oddechu. Ustaw minutnik na pięć minut i staraj się nie myśleć o niczym innym poza tym, jak cudownie jest wdychać i wydychać powietrze.

Nawyk 5. Sieć kontaktów

Bez względu na to, czy kochasz swoją pracę, czy jej nienawidzisz, budowanie sieci kontaktów zawsze jest dobrym pomysłem.

Dlaczego?

Nie jesteś w stanie przewidzieć, jaka będzie Twoja sytuacja zawodowa za pięć lat, nawet jeśli pracujesz w stabilnej branży, a znajomości zawsze są najlepszym sposobem na zdobycie nowej pracy albo pozyskanie nowego klienta.

Raport CNN wykazał, że oferty pracy, które można znaleźć w ogłoszeniach, to zaledwie 15 – 20 wszystkich wolnych stanowisk. To oznacza, że jakieś 80 – 85 procent wakatów jest obsadzanych przez osoby, które otrzymały tę pracę dzięki znajomościom.

Jak wyrobić w sobie nawyk rozbudowywania sieci kontaktów?

Przede wszystkim zawsze miej przy sobie wizytówki i nie bój się ich rozdawać. Pamiętaj, żeby od czasu do czasu odświeżać znajomości — bardzo w tym pomagają platformy społecznościowe takie jak LinkedIn, za pośrednictwem których możesz skontaktować się ze swoimi znajomymi.

Nawyk 6. Wykorzystuj swoje mocne strony

Wszyscy mamy mocne i słabe strony.

Ja na przykład lubię szukać informacji, planować i pisać, ale nie przepadam za księgowością. Dlatego mam księgowego, który zajmuje się moimi podatkami, i asystentkę, która ogarnia za mnie pracę papierkową.

Ty również masz swoje mocne i słabe strony.

Jeśli uczynisz nawyk z wykorzystywania swoich mocnych stron, a jednocześnie będziesz delegować wszystkie zadania, w których nie radzisz sobie zbyt dobrze, przyspieszysz rozwój swojej kariery.

Łatwiej jest to zrobić, gdy prowadzisz firmę, niż gdy pracujesz osiem godzin dziennie dla kogoś innego, ale w większości środowisk pracy jesteś w stanie wprowadzić potrzebne zmiany nawet w takich warunkach.

Podziel obowiązki związane z projektem między siebie a innych współpracowników albo porozmawiaj z przełożonym, żeby dawał Ci więcej zadań, które pozwolą Ci na wykorzystanie Twoich mocnych stron, natomiast te prace, które sprawiają Ci trudności, przekazywał innym, bardziej kompetentnym osobom. Jeżeli nie będzie chciał się na to zgodzić, poszukaj pracy na innym stanowisku — gdzieś, gdzie będziesz mógł (mogła) wykorzystywać swoje mocne strony.

Nawyk 7. Rób sobie prawdziwe przerwy na lunch

Jeśli masz zwyczaj jedzenia przy biurku, oszukujesz siebie — i swoich współpracowników.

LinkedIn i Right Management przeprowadziły niedawno ankietę, z której wynika, że 20 procent Amerykanów je lunch przy biurku w pracy, a 13 procent nie robi żadnej przerwy na lunch.

Eksperci badający środowiska i systemy pracy uważają, że robienie prawdziwych przerw na lunch zwiększa naszą wydajność i chroni nas przed wypaleniem. **To oznacza, że w przerwie lunchowej powinienes (powinnaś) przynajmniej odejść od biurka i zjeść spokojnie posiłek, nie angażując się w tym czasie w żadne aktywności związane z pracą.**

Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest zjedzenie posiłku w pobliskim barze lub restauracji. Nawet jeśli dzieli Cię od nich tylko kilkaset metrów, takie oderwanie się od pracy pomoże Ci lepiej zarządzać stresem. Rozruszasz się trochę, wystawisz ciało na promieniowanie słoneczne i na chwilę zapomnisz o pracy, a to wszystko pomoże Ci się odstresować i zregenerować.

Nawyk 8. Zawsze szukaj wewnętrznych nagród

Możliwe, że praca, którą obecnie wykonujesz, jest bardzo nudna. W takiej sytuacji masz do wyboru dwie opcje: pozwolić, żeby praca wypaliła Ci mózg, albo wziąć swój los we własne ręce. **Jeśli chcesz przejąć kontrolę nad własnym losem, każdego dnia szukaj wewnętrznych nagród ukrytych w Twojej pracy.**

Co tak naprawdę to oznacza z praktycznego punktu widzenia?

Codziennie szukaj jednej rzeczy, która sprawia, że jesteś zadowolony(a) z wykonywanej pracy. Może to być świadomość, że uczysz kogoś, jak używać swojego konta bankowego, albo wspaniałe uczucie towarzyszące przekopaniu się przez wielki stos dokumentów, które trzeba ocenić i przeanalizować przed przyznaniem kredytu.

Poszukaj nagród, które wywołują w Tobie prawdziwe poczucie dumy z tego, co robisz. A potem każdego dnia zapisuj jedno swoje osiągnięcie. Możesz mi wierzyć lub nie, ale to pomoże Ci uniknąć wypalenia zawodowego.

Nawyk 9. Dodaj „pobudkę” do swojej popołudniowej rutyny

Między 13.00 a 15.00 Twój poziom energii zwykle spada, dlatego spróbuj się ożywić, używając naturalnego bodźca.

Wielu ludzi chętnie spożywa kofeinę pod różną postacią, ale popołudniowa kawa albo napój gazowany utrudniają niektórym zaśnięcie w nocy. Wypróbuj poniższe metody i sprawdź, czy jesteś w stanie włączyć je do swojej codziennej popołudniowej rutyny:

- umieść pod nosem kroplę miętowego olejku eterycznego (dzięki temu poprawi się Twoja sprawność umysłowa);
- wypij kubek herbaty yerba mate (zawiera ona łagodny środek pobudzający, który działa jak kofeina, ale nie powoduje roztrzęsienia ani nie utrudnia zaśnięcia);
- przez trzy minuty rób pajacyki albo biegnij w miejscu;
- przez trzy minuty się rozciągaj (doskonałym ćwiczeniem jest powitanie słońca, ale możesz zastosować dowolną inną technikę rozciągania).

Jeśli dodasz ćwiczenia rozbudzające do swojej popołudniowej rutyny, Twoja wydajność wzrośnie, a Ty z większym entuzjazmem będziesz podchodzić do swoich obowiązków o tej porze dnia, w której zwykle odczuwałeś(aś) senność i brak motywacji.

Nawyk 10. Kiedy coś szacujesz, zawsze rób małą nadwyżkę

To ważne, aby Twoi współpracownicy uznawali Cię za osobę, na której zawsze można polegać. Dlatego warto **wyrobić w sobie nawyk robienia nadwyżek podczas szacowania**, czyli zawyżania dowolnego przybliżonego obliczenia dotyczącego tego, ile czasu, pieniędzy lub środków będziesz potrzebować na wykonanie jakiegoś projektu.

Kuszące jest mówić, że zrobisz coś raz-dwa, ale warto się przygotować na nieprzewidziane trudności. Ludzie, którzy regularnie mieszczą się w budżecie i zdążają w terminie, cieszą się większym szacunkiem i zaufaniem niż ci, którzy prezentują optymistyczne prognozy, a potem nie są w stanie im sprostać.

Niech Twoim nawykiem będzie proszenie o więcej czasu, środków i pieniędzy, niż sądzisz, że będziesz potrzebować.

Nawyk 11. Zadbaj o swoją widoczność

Jeśli jesteś ekstrawertykiem, to prawdopodobnie nie masz problemów z przestrzeganiem tego zalecenia, ale introwertycy rzadko opowiadają o tym, co robią w pracy, przez co często są pomijani podczas decyzji o premiach.

Niech Twoim nawykiem będzie zabieranie głosu przynajmniej raz podczas każdego zebrania.

Zamiast odpływać gdzieś myślami i niecierpliwie czekać, aż wreszcie będziesz mógł (mogła) wrócić do „prawdziwej roboty”, szukaj sposobów na to, żeby wnieść coś wartościowego do dyskusji.

Jest to szczególnie ważne, gdy pracujesz zdalnie. Jeżeli ludzie nie wiedzą, kim jesteś i co możesz dać od siebie, będziesz jedną z pierwszych osób do odstawki, gdy trzeba będzie kogoś zwolnić.

Jeśli natomiast jesteś osobą gadatliwą, możesz zastanowić się nad tym, jak dużo wnoszą Twoje uwagi do dyskusji, i ograniczyć się do zabierania głosu tylko wtedy, gdy masz do powiedzenia coś naprawdę wartościowego. Nie chcesz być uważany(a) za gbura i prostaka, który stara się zdominować wszystkie zebrania. Wykreuj dla siebie wizerunek osoby, która zawsze wnosi cenne, pomocne uwagi.

Nawyk 12. Notuj wszystkie ważne rzeczy

Chciałbym wierzyć, że Twój przełożony, współpracownicy i klienci zawsze pamiętają o Waszych wspólnych ustaleniach i wynikach negocjacji tak samo dobrze jak Ty. Wiem jednak, że w takich sytuacjach często dochodzi do nieporozumień.

Aby Twoja komunikacja była prosta i wolna od nieporozumień, wyrob w sobie nawyk zapisywania następujących informacji:

- specyfikacji projektów i uzgodnionych terminów;
- wszystkich rozmów na temat wynagrodzenia, podwyżek lub premii;
- oczekiwań określonych podczas zebrania;
- problemów z klientami;
- problemów ze współpracownikami.

To wszystko warto mieć na piśmie. Możesz udokumentować te ustalenia, podsumowując je w mailu albo w notatkach na komputerze. Jeżeli masz do czynienia z wrażliwymi informacjami, ochroń dokument hasłem, żeby Twoi współpracownicy nie mogli go odczytać bez Twojej zgody.

Jeśli później się okaże, że druga osoba inaczej pamięta Waszą rozmowę na temat Twojej premii niż Ty, możesz sprawdzić w mailu albo w swojej prywatnej notatce, jak było naprawdę, i podeprzeć się tą dokumentacją podczas dyskusji.

Nawyk 13. Nie plotkuj

Czy któryś z Twoich współpracowników doprowadza Cię do szału?

Jeżeli jeszcze Ci się to nie przytrafiło, wcześniej czy później tak się stanie. Miło jest poplotkować ze znajomymi o „głośnym Łukaszu” albo „wąsatej Marii”, ale dobrze się zastanów, zanim zaczniesz się dzielić takimi przemyśleniami z osobami, które są choćby luźno powiązane z Twoją karierą.

Najlepiej z góry założyć, że być może kiedyś przyjdzie Ci znów pracować z tą osobą — i że tym razem głośny Łukasz może być Twoim szefem, a wąsata Maria może zasiadać w komisji oceniającej Twoje podanie, gdy będziesz się ubiegać o nowe stanowisko.

Gdy jesteś w pracy, traktuj innych ludzi z szacunkiem, a wszelkie osobiste urazy zachowaj dla siebie.

Nawyk 14. Szukaj okazji do śmiechu

Stres związany z pracą może nie tylko negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie, ale też utrudniać Ci robienie postępów i udaną współpracę z ludźmi.

Jednym z najlepszych sposobów na rozładowanie stresu i podniesienie morale jest śmiech.

Korporacyjne działy HR są coraz bardziej świadome wartości programów takich jak terapia śmiechem, joga śmiechu czy kluby śmiechu.

Naukowcy — na przykład Charles Schaefer, profesor psychologii w Fairleigh Dickinson University — odkryli, że nawet wymuszony śmiech może wywoływać fizjologiczne zmiany, które pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie.

Możliwe, że Twoja firma nie jest jeszcze gotowa na sesję jogi śmiechu, ale możesz spróbować rozluźnić atmosferę na zebraniach i podnieść morale pracowników, budząc w sobie komika. Opowiedz jakiś kawał, gdy sytuacja będzie na to pozwalać, i pożartuj z kilkoma bliskimi współpracownikami podczas lunchu. Warto się śmiać, bo dzięki temu żyje nam się lepiej — i dłużej.

Nawyk 15. Jeżeli czegoś potrzebujesz, poproś

Zdarza Ci się czasami narzekać na jakieś aspekty swojej pracy? Irytują Cię złośliwe komentarze któregoś ze współpracowników albo masz wrażenie, że zawsze dostajesz za mało czasu na wykonanie projektu?

Jeżeli Twoje skargi nie dotrą do właściwej osoby, z czasem Twoja wydajność spadnie. Ostatecznie możesz dostać wypowiedzenie albo dojść do wniosku, że ta praca nie jest tego warta. Tymczasem badanie opublikowane w „Forbes” wymienia brak szacunku i brak równowagi między życiem prywatnym a zawodowym jako dwie najważniejsze przyczyny składania wypowiedzeń.

Porozmawiaj z przełożonym o tym, co Cię drczy, i wyjaśnij mu dokładnie, czego potrzebujesz i dlaczego. Większość firm chętnie zapewnia swoim pracownikom to, czego potrzebują — wystarczy, że poproszą o to konkretnie i wprost, nie rzucając na nikogo oskarżeń.

Rozgoryczenie związane z niezaspokojonymi (i często niewyrażonymi) potrzebami będzie z czasem narastać i ostatecznie doprowadzi do decyzji o rzuceniu pracy. Dlatego lepiej jest poprosić o przeniesienie do innej grupy albo o więcej czasu na ukończenie projektów, zamiast siedzieć cicho przy biurku, kipiąc w środku ze złości.

Nawyk 16. Wykorzystaj regułę 80/20

Prawdopodobnie znasz teorię mówiącą, że większość ludzi wykonuje 80 procent swojej pracy w ciągu 20 procent czasu, który przeznaczają na dany projekt.

Przyczyną jest to, że nie jesteśmy w stanie osiągać stuprocentowej wydajności przez cały czas. W niektórych porach dnia jesteśmy bardziej wydajni, a w innych mniej. W niektórych warunkach pracuje się nam lepiej, a w innych gorzej.

Dlatego **postaraj się pracować nad najważniejszymi projektami w tych porach dnia, w których masz największą wydajność.**

Co to oznacza z praktycznego punktu widzenia?

Osoby będące typem rannego ptaszka (tak jak ja) powinny wykonywać najważniejsze zadania w pierwszych godzinach pracy, a mniej istotne sprawy zostawiać na popołudnie. Ci, którzy osiągają najlepsze wyniki, gdy pracują w samotności, powinni tak zaplanować swoje obowiązki, żeby najważniejsze zadania wykonywać właśnie wtedy, gdy są sami. A ci, którzy preferują pracę grupową, powinni zadbać o to, żeby kluczowe zadania realizować razem ze współpracownikami.

Wprowadzenie tych zmian może wymagać reorganizacji harmonogramu albo rozmowy z przełożonym. Być może uznasz, że warto przychodzić do pracy godzinę wcześniej albo zostawać w niej dłużej, żeby móc popracować w ciszy i spokoju. Może stwierdzisz, że dobrym pomysłem jest praca zdalna przez jeden dzień w tygodniu albo zaangażowanie innych osób w pracę nad wybranym projektem.

Poznaj lepiej własne preferencje, a potem dopilnuj, żeby najważniejsze zadania wykonywać w najlepszym dla Ciebie czasie i w najbardziej sprzyjających warunkach.

Rozdział 2. Nawyki związane z sukcesem

Jaka jest rekordowa liczba celów, które udało Ci się osiągnąć? Czy często zdarza Ci się, że nie realizujesz tego, co sobie zaplanowałeś(aś)? Czy zaczynasz nowy projekt z radością i ekscytacją, ale potem szybko tracisz zainteresowanie?

Oto proste codzienne nawyki, które pomogą Ci odnosić większe sukcesy.

Nawyk 17. Znajdź swoją pasję

Zbyt często wyznaczamy sobie cele, kierując się tym, co myślą o nas inni.

Może Twój mąż myśli, że powinnaś być chudsza, albo współpracownik namówił Cię do zapisania się na triathlon. Może Twój szef narzucił Ci określony pułap sprzedaży albo wydajności, jaki masz osiągnąć, a może po prostu czujesz ogólną społeczną presję, żeby wyznaczać sobie różne cele.

Kluczem do sukcesu jest znalezienie swojej prawdziwej, wewnętrznej pasji. To oznacza wybieranie sobie takich celów, które naprawdę Cię inspirują i ekscytują — takich, które biorą się z Twojego wnętrza.

Jeżeli ktoś inny wyznaczył Ci cel, a Ty nie odczuwasz szczerego pragnienia, aby go osiągnąć (na przykład rodzice powiedzieli Ci, że musisz mieć same piątki w liceum, bo inaczej nie opłacą Twoich studiów), musisz znaleźć argumenty, które naprawdę Cię zmotywują. Może inspiracją mógłby być dla Ciebie strach przed życiem w biedzie albo pragnienie ukończenia studiów bez obciążającego kredytu studenckiego.

Pierwszym nawykiem, który pomoże Ci odnosić więcej sukcesów, jest przypominanie sobie każdego dnia o szczerzej pasji, która rozpała w Tobie ogień.

Nawyk 18. Mierz wysoko

Chcesz zrzucić pięć kilo? Wyznacz sobie cel, żeby schudnąć osiem.

Chcesz zarabiać 100 000 złotych rocznie? Wyznacz sobie cel, żeby zarabiać 110 000 złotych.

Większość z nas ma problem z doprowadzaniem różnych projektów do końca. Dlatego mądrym rozwiązaniem jest **określenie ambitniejszego celu niż ten, który tak naprawdę chcemy osiągnąć**, ponieważ jeśli stracisz zapał tuż przed osiągnięciem swojego celu, ostateczny efekt i tak Cię usatysfakcjonuje.

Nawyk 19. Szczegółowo definiuj swoje cele

Ludzie, którzy mają nawyk określania mało precyzyjnych celów (na przykład „chcę schudnąć”), mają dużo mniejsze szanse na to, że je osiągną, niż ci, którzy wyznaczają sobie konkretne cele (takie jak „chcę schudnąć dziesięć kilo”).

Nie traktuj ogólnie określonych ambicji jako prawdziwych celów. Starannie analizuj wszystkie szczegóły i staraj się konkretnie definiować swoje cele. A następnie zapisuj je i trzymaj w miejscu, w którym będziesz je codziennie widzieć.

Nawyk 20. Wyznaczaj sobie małe, osiągalne cele

Kiedy już sprecyzujesz swój ogólny cel, spróbuj podzielić go na małe, osiągalne cele, które ostatecznie doprowadzą do jego osiągnięcia.

Powinny to być praktyczne rzeczy, które można robić codziennie, dzięki czemu z czasem zmieniają się w nawyki.

Założmy na przykład, że chcesz schudnąć dziesięć kilo. Najpierw musisz się dowiedzieć, jak to osiągnąć, a potem określić swój tygodniowy cel (niech to będzie pół kilo na tydzień). Następnie dokładnie określ, co będziesz robić każdego dnia, żeby go osiągnąć.

Czy będziesz śledzić spożycie kalorii w internetowym liczniku? Czy będziesz codziennie kontaktować się z „kumplem od odchudzania” i wspólnie z nim podejmować decyzje dotyczące posiłków? Czy zamierzasz codziennie ćwiczyć? A jeśli tak, to jakie ćwiczenia będziesz wykonywać każdego dnia?

Zaplanuj sobie małe, łatwe do wykonania działania, a potem kolejno je odhaczaj. Przygotuj się z wyprzedzeniem na dni, w których nie będziesz w stanie osiągnąć swojego dziennego celu, i narzuć sobie większy rygor w pozostałe dni, żeby wyrównać tę stratę.

Jeżeli podejmowanie konkretnych działań wejdzie Ci w nawyk, Twoje szanse na osiągnięcie celów znacząco wzrosną.

Nawyk 21. Przewyciężaj swoje słabości

Większość z nas ma przynajmniej jedną słabość, którą bardzo chciałaby przewyciężyć. Może boisz się przemawiać publicznie albo nie potrafisz się profesjonalnie ubierać, przez co brakuje Ci pewności siebie w różnych sytuacjach związanych z pracą zawodową.

Zamiast unikać publicznego przemawiania albo godzić się na mniej ambitną pracę, **rzuć sobie wyzwanie i staw czoło swojej słabości.**

Dołącz do grupy Toastmasters albo Meetup. Wybierz się do stylistki, która podpowie Ci, jak się ubierać i czesać, a także gdzie kupować ubrania, żeby wyglądać profesjonalnie. Zainwestuj w działania pomagające w przewyciężaniu słabości, która odbiera Ci pewność siebie, a zwiększysz w ten sposób swoje szanse na odnoszenie sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym.

Nawyk 22. Śmieć się z własnych błędów

Jaka jest Twoja pierwsza reakcja, gdy uświadomisz sobie, że popełniłeś(aś) jakiś nieistotny błąd?

Jeżeli śmiejesz się z siebie, to jesteś na właściwej drodze.

Jeżeli traktujesz siebie zbyt poważnie, rosną szanse na to, że się zniechęcisz i poddasz. To bardzo ważne, żeby drobne błędy i porażki spływały po Tobie jak przysłowiowa woda po kaczce.

Niech Twoim nawykiem będzie śmianie się z siebie, gdy coś schrzanisz — nawet jeśli to będzie wymuszony śmiech.

Jeśli nie będziesz łatwo się poddawać, znajdziesz w sobie siłę i wytrwałość potrzebne do tego, żeby osiągnąć swój cel.

Nawyk 23. Ciesz się podróżą

Nieraz wydaje mi się, że będę dużo szczęśliwszy, gdy osiągnę jakiś cel, a potem okazuje się, że tak naprawdę moje życie poprawia się tylko w marginalnym stopniu. W większości przypadków już kilka miesięcy po osiągnięciu wymarzonego celu nie czujemy się dużo szczęśliwsi niż przedtem.

Przyczyną jest to, że emocjonalnie dostosowujemy się do bieżących okoliczności. Prawdziwa satysfakcja pojawia się wtedy, gdy jesteśmy w trakcie realizacji jakiegoś celu lub marzenia.

Dlaczego?

Wyzwania i wszystkie minisukcesy, jakie odnosimy po drodze, są dużo bardziej ekscytujące niż efekt końcowy, gdy wreszcie „docieramy na miejsce”. Zazwyczaj, gdy dążymy do nowego celu, dużo się uczymy, poznajemy nowych ludzi, dowiadujemy się, że możemy osiągnąć więcej, niż wcześniej sądziliśmy, a także przeżywamy wiele ważnych chwil, zarówno radosnych, jak i smutnych.

Codziennie przypominaj sobie o tym, żeby cieszyć się podróżą. Będiesz szczęśliwszy(a) i bardziej skupisz się na podróży, a nie na celu, który znajduje się na jej końcu.

Nawyk 24. Znajdź partnerów w odpowiedzialności

Odpowiedzialność to jedno z najskuteczniejszych narzędzi wspomagających osiągnięcie celów. Kiedy ktoś inny zna Twoje cele i jest gotowy pociągnąć Cię do odpowiedzialności za brak działań, łatwiej jest Ci znaleźć w sobie siłę i konsekwencję w sytuacjach, w których może Cię kusić, żeby przymknąć na coś oko albo szukać łatwych wymówek.

Twoje szanse na sukces wzrosną, jeśli formalnie zobowiązesz się wobec kogoś, że osiągniesz swój cel. Taki system odpowiedzialności (lub wsparcia) może mieć postać forum internetowego, grupy wsparcia takiej jak Anonimowi Alkoholicy, współpracy z coachem albo umowy z przyjacielem, któremu będzie zależeć na Twoim sukcesie tak samo jak Tobie.

A kiedy już stworzysz swój system wsparcia, niech Twoim nawykiem stanie się codzienne korzystanie z niego. Możesz na przykład zamieszczać w internecie krótkie raporty mówiące o tym, czy zrobiłeś(aś) rzeczy przybliżające Cię do Twojego celu, albo regularnie rozmawiać z przyjacielem — partnerem w odpowiedzialności.

Jeśli codziennie będziesz musiał(a) informować kogoś o swoich postępach, Twoje szanse na sukces wzrosną.

Nawyk 25. Śledź swoje postępy

Jeśli chcesz odnieść sukces, musisz **śledzić na bieżąco swoje postępy**. Wyznacz sobie wymierne cele, takie jak:

- pisanie 500 słów dziennie (jeśli chcesz napisać książkę);
- ćwiczenie pięć dni w tygodniu (jeśli chcesz poprawić kondycję);
- przeznaczenie 30 minut dziennie na działania, które pomogą Ci rozwinąć firmę internetową;
- przygotowywanie sobie lunchu składającego się ze zdrowych produktów codziennie przed wyjściem do pracy (jeśli chcesz poprawić stan swojego zdrowia).

Stwórz wykres albo arkusz z tymi minicelami, a potem odhaczaj dni, w których udało Ci się dotrzymać zobowiązania. Jeśli śledzenie postępów wejdzie Ci w nawyk, odnoszenie sukcesów stanie się dużo łatwiejsze.

Nawyk 26. Dopilnuj, żeby ludzie dowiedzieli się o Twoich celach

Wszyscy chcemy dobrze się prezentować w oczach innych. Dlatego informowanie innych o swoich celach (a także o udanych lub nieudanych działaniach, które mają Cię do nich przybliżyć) jest tak skuteczne.

Opowiedz ludziom o swoim celu i zaprezentuj swój plan na forum publicznym, takim jak miejsce pracy, grupa znajomych, forum internetowe albo grupa wsparcia.

Niektórym pomaga pisanie bloga, ponieważ „publiczność” w postaci użytkowników internetu może być bardzo przekonująca. Bo przecież nie chcesz, żeby wszyscy się dowiedzieli, że poniosłeś(aś) porażkę?

Niech Twoim nawykiem będzie szczegółowe informowanie o postępach na jednej arenie publicznej, nawet jeśli piszesz na forum pod pseudonimem. Zdziwisz się, jak bardzo będzie Ci zależeć, żeby każdego dnia móc się podzielić jakąś dobrą wiadomością, nawet jeśli osoby będące świadkami Twojej podróży nie znają Twojego prawdziwego imienia i nazwiska.

Nawyk 27. Idź wytyczoną ścieżką

Kiedy już będziesz dokładnie wiedzieć, jaki jest Twój cel, znajdź kogoś (albo coś), kto już przeszedł tę drogę przed Tobą. Tym kimś albo czymś może być ekspert w danej dziedzinie, doskonały podręcznik, zajęcia szkoleniowe albo idol, który Cię inspiruje.

Nie próbuj wyważać otwartych drzwi — jeśli to zrobisz, prawdopodobnie popełnisz błędy albo napotkasz przeszkody, których można było uniknąć.

Znajdź książkę, program internetowy albo mentora i zaplanuj sobie drogę do sukcesu, idąc czyimiś śladami. Naśladowanie kogoś ma jeszcze jedną zaletę — łatwiej będzie Ci uwierzyć, że to, co sobie zamierzyłeś(aś), jest naprawdę możliwe. Przecież idziesz po śladach kogoś, kto już tego dokonał!

Nawyk 28. Podejmuj ryzyko

Jeśli chcesz się rozwijać, musisz podejmować ryzyko.

Taka jest po prostu nasza natura. Kiedy się z czymś zmagamy, odkrywamy, że jesteśmy w stanie zrobić dużo więcej, niż wcześniej sądziliśmy. Natomiast gdy w naszym życiu brakuje wyzwań, rzadko sami zmuszamy się do wychodzenia poza strefę komfortu i samodzielnego odkrywania, jak wiele jesteśmy w stanie osiągnąć.

Ta podstawowa zasada dotyczy również dążenia do celu. Jeżeli masz do wyboru dwa różne wyzwania, niech Twoim nawykiem stanie się wybieranie tego trudniejszego.

Założmy na przykład, że chcesz przygotować się do maratonu. Twój znajomy proponuje Ci wspólny trening i daje Ci dwie opcje: przebiec tyle co zawsze albo zrobić kilka kilometrów więcej. Jeśli nie obawiasz się, że to może skończyć się kontuzją, mądrzej będzie wybrać tę drugą opcję, zwłaszcza że najprawdopodobniej podczas kilku następnych, samotnych treningów nie zmusisz się już do tak intensywnego wysiłku.

Zawsze gdy masz taką możliwość, staraj się podejmować trudne wyzwania w pracy i robić rzeczy, które wymagają kreatywności. Dotyczy to również relacji międzyludzkich. Dzięki temu wejdziesz w nawyk przekraczania własnych granic.

Nawyk 29. Określaj wysokie stawki i nagrody

Czy ostatnio zaczęło Ci brakować motywacji do odnoszenia sukcesów? Jeśli tak, to potrzebujesz skutecznego systemu „kija i marchewki”.

Oto co możesz zrobić, żeby zacząć mierzyć wyżej:

- przyjąć zakład (inwestycja pieniężna);
- publicznie zobowiązać się do czegoś (na blogu, współpracownikom, członkom grupy wsparcia);
- podpisać się pod zobowiązaniem, które zmusi Cię do osiągnięcia przynajmniej częściowego sukcesu (na przykład zapisać się na zawody).

Zastanów się, co się dla Ciebie naprawdę liczy, a potem wykorzystaj tę motywację do tego, aby się zmusić do działań, które pomogą Ci osiągnąć cel.

Nawyk 30. Skup się tylko na jednym obszarze naraz

Jednym z największych błędów, jakie popełniamy, jest wyznaczanie sobie kilku celów naraz.

Wszyscy chcemy wierzyć, że jesteśmy w stanie jednocześnie doskonalić się w różnych obszarach naszego życia, ale musisz uświadomić sobie ważną prawdę: nie bez powodu masz utrwalone złe nawyki albo nie osiągnąłeś (osiągnęłaś) jeszcze swoich celów. Gdyby to było łatwiejsze, prawdopodobnie już dawno byś to zrobił(a)!

Dlatego Twoim nawykiem powinno być nie brać na siebie więcej, niż możesz udźwignąć.

Jeżeli chcesz napisać scenariusz sztuki, to prawdopodobnie powinienś (powinnaś) zrezygnować z brania nadgodzin w pracy, ograniczyć kontakty społeczne i zainwestować energię emocjonalną i umysłową w dopracowywanie szczegółów scenariusza. A jeśli chcesz rzucić palenie, to lepiej nie łącz tego ze zrzućciem zbędnych kilogramów.

Zaangażuj się w osiągnięcie jednego celu przez dłuższy odcinek czasu i zadbaj o to, żeby w tym okresie wszystkie inne cele miały drugorzędne znaczenie albo w ogóle przestały istnieć.

Potraktuj się łaskawie w innych obszarach swojego życia i całą uwagę skup na udoskonaleniu jednej, wybranej dziedziny.

Nawyk 31. Nie bierz na siebie zbyt dużo

Czy często zdarza Ci się, że chociaż masz dobre intencje i naprawdę chcesz popracować nad osiągnięciem celu, nic z tego nie wychodzi, bo inni Ci w tym przeszkadzają?

Oto przykład: chcesz w tym tygodniu poświęcić osiem godzin na rozwijanie swojej działalności marketingowej, dodając kilka nowych wpisów na blogu i przygotowując zarys kampanii mailowej, którą zamierzasz wkrótce przeprowadzić.

Jednak Twoja siostra prosi Cię, żebyś wieczorem zajął (zajęła) się jej dziećmi, a następnego dnia Twój szef mówi, że „koniecznie musisz” pójść na kolację ze współpracownikami, którzy przyjechali na tydzień z innego miasta. Kumpel z siłowni błaga Cię, żebyś razem z nim pobiegł(a) w sobotnich zawodach, a córka prosi o urządzenie imprezy na wrotkach dla koleżanek połączonej z nocowaniem.

Zanim się obrócisz, osiem godzin Twojego czasu rozplywa się w powietrzu.

Jak tego uniknąć?

Wyrób w sobie nawyk proszenia o czas na „przemyślenie”, zanim się na coś zgodzisz.

Możesz na przykład powiedzieć: „Sprawdzę w kalendarzu i dam ci znać”. A potem poczekaj z odpowiedzią co najmniej 24 godziny.

Może się okazać, że Twoja siostra znajdzie kogoś innego do opieki nad dziećmi, a ze wspólnej kolacji zrezygnuje więcej pracowników, dzięki czemu Twoja odmowa będzie łatwiejsza do zaakceptowania. Kumpel z siłowni może równie dobrze pobiec w zawodach sam, a córka może zostać zaproszona do koleżanki, dzięki czemu zyskasz jeszcze więcej wolnego czasu.

Nawyk 32. Zbieraj inspirujące „totemy”

Nie wiesz, czym jest totem? To fizyczny przedmiot, który przypomina Ci o czymś ważnym. Może to być coś małego, na przykład srebrna moneta, albo wielkiego, takiego jak pomnik.

Niektórzy ludzie zbierają rzeczy, które ich inspirują. Pójdź za ich przykładem. **Zbieraj fizyczne przedmioty, które przypominają Ci o Twoim celu i inspirują do trwania przy swoim postanowieniu.**

Jeżeli na przykład Twoim celem jest ukończyć maraton, możesz zbierać takie rzeczy jak breloczki, medale i koszulki z odbytych zawodów, inspirujące plakaty, kamyczek, który wyjąłeś (wyjęłaś) z buta po wyjątkowo dobrym biegu, itd.

Trzymaj te totemy w miejscu, w którym będziesz często je widzieć. Dzięki temu pozostaniesz skupiony(a) na swoim celu.

Rozdział 3. Nawyki związane ze snem

Możesz mi wierzyć lub nie, ale nie każdy człowiek potrzebuje zalecanych ośmiu godzin snu na dobę, o których tak często się słyszy. Niektórym może wystarczyć zaledwie pięć i pół godziny, a inni mogą potrzebować aż dziesięciu godzin snu na dobę.

A to oznacza, że musisz się dowiedzieć, ile snu potrzebujesz, a potem znaleźć sposób na zapewnienie go swojemu ciału każdej nocy.

Dzięki poniższym nawykom zaczniesz dobrze się wysypiać, dzięki czemu będziesz lepiej funkcjonować już do końca życia.

Nawyk 33. Zaplanuj sobie odpowiednio długi sen

Przed wszystkim dowiedz się, ile snu potrzebujesz do optymalnego funkcjonowania. Możesz przeznaczyć cały tydzień na eksperymentowanie i chodzić spać zgodnie z naturalną potrzebą oraz budzić się naturalnie, bez budzika. Zapisuj, ile godzin śpisz każdej nocy, a także jak się czujesz przez cały następny dzień.

Jeżeli masz niedobory snu, to możliwe, że przez pierwsze kilka nocy Twoje ciało będzie chciało nadrobić te zaległości, ale pod koniec tygodnia powinieneś (powinnaś) już mieć jakąś regularną rutynę.

Gdy już będziesz wiedzieć, ile snu potrzebujesz na dobę, zarezerwuj sobie ten czas wraz z jedną dodatkową godziną.

Po co ta godzina? Ponieważ będziesz wdrażać nawyki opisane w tym rozdziale właśnie w ciągu ostatniej godziny przed wyłączeniem światła.

Wyznacz sobie czas na spanie, jak gdyby to było planowane spotkanie, i traktuj go w taki właśnie sposób.

W końcu jest to swoiste spotkanie — z regeneracją i odświeżeniem, czyli z czymś, czego każdy z nas potrzebuje!

Nawyk 34. Zarezerwuj sypialnię na aktywności związane ze snem

Wielu z nas traktuje sypialnię jako dodatkowy salon albo warsztat. Być może idziesz do sypialni zaraz po kolacji, żeby rozłożyć w niej grę planszową, w którą chcesz zagrać z dzieckiem, albo pooglądać telewizję z partnerem.

Jeżeli używasz sypialni jako salonu, rozważ przeniesienie wieczornych aktywności do innych części domu.

Dlaczego?

Psychologiczne rozdzielenie sypialni (w której śpisz) i pomieszczeń służących do różnych aktywności (kuchni, salonu, gabinetu) pomoże Ci wytworzyć skojarzenie między sypialnią a snem. A wtedy łatwiej Ci będzie zostawić zmartwienia związane z pracą i rachunkami w gabinecie, pobudzenie elektroniką w salonie, a stres związany z domowymi obowiązkami w kuchni.

Wielu ludzi potwierdza, że po dokonaniu takiego podziału zaczęło dużo lepiej spać.

Nawyk 35. Nie trenuj przed snem

Jeżeli nie ćwiczysz przed pracą albo podczas przerwy na lunch, zacznij trenować tuż po pracy i kończ każdą sesję co najmniej dwie godziny przed udaniem się na wieczorny spoczynek.

Dlaczego?

Twoje ciało będzie pobudzone i „nakręcone” jeszcze przez dwie godziny po treningu (zwłaszcza jeśli był on intensywny), przez co trudniej będzie Ci zasnąć.

Jeśli jednak po intensywnych ćwiczeniach weźmiesz prysznic albo zrobisz sobie kąpiel i przez następne dwie godziny pozwolisz swojemu ciału się zrelaksować, zapadniesz w mocny i spokojny sen, który umożliwi Ci pełną regenerację.

Nawyk 36. Przestań używać elektroniki przed pójściem spać

Strzeżcie się, gracze i maniacy telewizyjni oraz ci, którzy nie potraficie oderwać się od internetu! Czas, który spędzacie przy urządzeniach elektronicznych, może wywołać tak silne pobudzenie, że nie będziecie mogli potem zasnąć. Wizualna stymulacja, której doświadczacie podczas używania tych urządzeń, wywołuje chaos w Waszych głowach, który utrzymuje się jeszcze przez jakiś czas, utrudniając Wam zaśnięcie.

Co należy robić przez ostatnią godzinę przed zaśnięciem? Wypróbuj czytanie, pisanie dziennika albo układanie puzzli.

Wszystkie te aktywności działają uspokajająco i pomagają szybciej zasnąć.

Nawyk 37. Wypij odpowiedni napój „nasenny”

Być może czujesz pewną senność po wypiciu lampki wina, ale jeśli nie skończysz na jednym kieliszku, Twój sen będzie bardziej niepokojny, niż gdybyś całkowicie zrezygnował(a) z alkoholu.

Szukasz najlepszych napojów na dobry sen? Herbata rumiankowa albo z korzenia kozłka lekarskiego może zdziałać cuda, podobnie jak owiane złą sławą ciepłe mleko. Niektórzy mogą wypić kawę nawet tuż przed położeniem się spać, ale większość osób powinna odstawić kofeinę około 16.00, jeśli chce się dobrze wyspać.

A to oznacza unikanie kawy, gorącej czekolady, a nawet bezkofeiny nowej herbaty (czarnej lub zielonej), która zawiera śladowe ilości kofeiny. Przystaw się na herbatki ziołowe.

Nawyk 38. Oczyszczyć umysł ze wszystkich niespokojnych myśli

Większość z nas przeżywa różne stresujące sytuacje każdego dnia. Może to być pozytywny stres (towarzyszący uczuciu zakochania albo ukończeniu ważnego projektu w pracy) albo negatywny (którego źródłem może być zawalenie terminu w pracy, ostry komentarz sąsiada na temat szczekania Twojego psa albo informacja, że Twój syn dostał jedynkę z WOS-u).

Być może martwisz się potencjalnymi problemami (Co, jeśli Twoja córka jutro nie zdąży na autobus i będziesz musiał/a ją odwieźć do szkoły, przez co spóźnisz się na spotkanie z klientem? Co, jeśli Twój chłopak nie odpisał na Twoją wiadomość dlatego, że zastanawia się nad zerwaniem?).

Bez względu na przyczynę stresu większość z nas pod koniec dnia jest naładowana emocjami i myślami, które szaleją nam w głowie. Potrzebujemy sposobu na wyciszenie umysłu — na zdystansowanie się od tych myśli, a następnie zablokowanie ich na całą noc, żebyśmy mogli spokojnie się wyspać.

Dlatego Twoim nawykiem powinno być oczyszczanie umysłu ze wszystkich niespokojnych myśli przynajmniej godzinę przed położeniem się spać.

Oto kilka skutecznych metod:

- rozmowa z przyjacielem;
- pisanie dziennika;
- aktywność na internetowym forum doradczym;

- spisanie swoich zmartwień na karteczce i włożenie jej do szuflady;
- zaplanowanie następnego dnia, dzięki czemu unikniesz niespodzianek i poczujesz większą kontrolę nad własnym życiem.

Kiedy już odłożysz na bok zmartwienia, postaraj się zrelaksować przez ostatnią godzinę, robiąc coś, co odwróci Twoją uwagę od niepokojących myśli i pomoże Ci bardziej uwierzyć w to, że „wszystko będzie dobrze”.

Nawyk 39. Módl się albo medytuj przez 10 minut

Nastaw minutnik, zamknij oczy, usiądź w wygodnej pozycji i oddaj swoje zmartwienia wyższej istocie.

A jeśli nie jesteś osobą wierzącą, spróbuj medytować przez dziesięć minut (powtarzaj mantrę albo skup się na oddechu). To pomoże Ci się zrelaksować i spokojnie zasnąć.

Nawyk 40. Wykonuj czynność, podczas której poczujesz „przepływ”

Chodzi o powtarzalne czynności, które można wykonywać bez konieczności koncentrowania się. Psychologowie odkryli, że takie aktywności uspokajają układ nerwowy i pomagają poczuć zadowolenie, uziemienie i bezpieczeństwo, a wszystko to pomoże Ci lepiej spać.

Niech Twoim nawykiem stanie się codzienne wykonywanie jakiejś czynności, podczas której poczujesz „przepływ”. Może to być malowanie, dzierganie, obróbka drewna, sprząatanie albo składanie prania.

Zrelaksuj się podczas wykonywania tej czynności i pozwól, aby Twój umysł powędrował tam, gdzie chce. Na poziomie podświadomości będziesz rozładowywać stres całego dnia i analizować ciekawe pomysły, dzięki czemu po skończeniu czynności poczujesz się bardziej rozluźniony(a) i zapadniesz w mocny, spokojny sen.

Nawyk 41. Dostosuj ostrość światła

Usuń ze swojej sypialni jasne, jaskrawe żarówki i zastąp je delikatniejszym światłem, aby dać sygnał swojemu ciału, że czas iść spać.

Ludzie są wrażliwi na światło — w naturalny sposób budzą się o świcie i robią się senni po zmroku. Zamontuj w swojej sypialni żarówki o małej mocy emitujące żółte światło. A jeszcze lepiej zapal świece. Momentalnie poczujesz senność!

Nawyk 42. Włącz muzykę

Oczywiście nie mówię tu o muzyce rockowej ani heavy metalowej. Spokojne dźwięki pomagają nam się zrelaksować. Naukowcy uważają, że ma to związek z rytmicznymi dźwiękami, które utulały nas do snu na etapie życia płodowego.

Spokojne, rytmiczne dźwięki wywoływane przez morskie fale, wiatr lub deszcz, albo też kojąca muzyka wysyłają sygnał naszemu ciału, że nadeszła pora snu.

Nawyk 43. Obniż temperaturę w pokoju

Nawet jeśli lubisz ciepło, lepiej Ci się będzie spało w chłodniejszej temperaturze. Przyczyną jest to, że nasza temperatura ciała nieco spada po zaśnięciu, a rośnie, gdy zbliża się pora pobudki.

Zmniejsz temperaturę w termostacie o kilka stopni i przykryj się dodatkową warstwą koców. Połączenie chłodnej temperatury i przytulnych, ciężkich koców otulających Twoje ciało sprawi, że poczujesz ciepło, wygodę i bezpieczeństwo. Jest to doskonała kombinacja zapewniająca mocny, spokojny sen.

Nawyk 44. Zasłoń wszystkie źródła światła

Czy czasami, leżąc w łóżku, masz wrażenie, że przyglądają Ci się dzieciaki oczu?

Przyczyną mogą być liczne światła LED świecące w Twoim pokoju. **Zakryj lampki LED albo ustaw je tak, żeby znalazły się poza Twoim polem widzenia.**

Większość ludzi najlepiej śpi w całkowitej ciemności, dlatego warto wynieść z sypialni komputery i inne sprzęty elektroniczne, które mogą niepotrzebnie generować światło.

Nawyk 45. Zrób coś, co podziła na Ciebie uspokajająco

W ciągu ostatniej godziny przed pójściem spać weź gorącą kąpiel, porozciągaj mięśnie przez 20 – 30 minut, zrób partnerowi masaż (a potem poproś go o to samo) albo uprawiajcie seks.

Wszystkie te aktywności angażują zmysły i sprzyjają prawdziwemu rozluźnieniu.

Nawyk 46. Zaangażuj zmysł węchu

Masażyści nie używają olejku lawendowego tylko dlatego, że lubią kwiatowe zapachy. Badania naukowe dowiodły, że zapach lawendy i geranium (mam tu na myśli olejki eteryczne, a nie sztuczne syntetyczne zapachy) obniżają ciśnienie krwi i spowalniają tempo bicia serca.

Zainwestuj w dyfuzor do olejków eterycznych i postaw go w sypialni. Codziennie przed pójściem spać wlej do niego kilka kropli olejku o uspokajającym zapachu, żeby zapewnić sobie lepszy sen.

Nawyk 47. Poproś o pomoc w zaśnięciu

Czy Twój partner lubi chodzić spać później niż Ty? **Poproś go (albo ją), żeby położył się przy Tobie na kilka minut i utulił Cię do snu, nawet jeśli zaraz potem wstanie.** Po co? Przytulanie pomaga obniżyć ciśnienie krwi i tempo bicia serca. Kiedy ktoś nas przytula, czujemy, że możemy bezpiecznie zapaść w sen.

Zostaliśmy tak stworzeni, że gdy zasypiamy, lubimy mieć przy sobie coś żywego. To dlatego przytulanie dziecka, zwierzęcia albo partnera pomaga nam zasnąć. Wsłuchaj się w równy oddech swojego towarzysza i poczuj, jak dobrze jest mieć ciepłe ciało obok siebie. Odpłyniesz w oka mgnieniu.

Nawyk 48. Wspomóż się

Jeżeli wypróbowałeś(aś) wszystkie nawyki opisane wyżej i wciąż masz problemy z zaśnięciem, możesz **rozważyć przyjmowanie melatoniny**, naturalnego suplementu, który jest produkowany przez Twoje ciało. Wytwarzanie melatoniny jest uzależnione od dostępu do światła. Nasz mózg produkuje ją codziennie po zachodzie słońca, dając sygnał ciału, że nadeszła pora odpoczynku.

Wiele środków nasennych dostępnych bez recepty to tak naprawdę środki udrożniające górne drogi oddechowe sprzedawane pod inną nazwą. Większość z nich sprawia, że następnego ranka czujemy się niewyspani i półprzytomni. Możesz przyjmować od trzech do pięciu miligramów melatoniny tuż przed pójściem spać, a rano obudzisz się świeży(a) i wypoczęty(a).

Melatonina nie kształtuje nawyku, ale warto wyrobić w sobie nawyk codziennego jej przyjmowania, jeśli potrzebujesz pomocy w zaśnięciu i nie chcesz czuć otępienia następnego ranka.

Rozdział 4. Nawyki związane z nauką

W tym rozdziale zaprezentuję Ci najskuteczniejsze nawyki, które pomogły mi w nauce, czytaniu i ogólnym przyswajaniu nowych informacji.

Bez względu na to, czy czytasz poradniki, żeby doksztalcić się w jakimś temacie (na przykład książki o inwestowaniu albo o marketingu w internecie), czy przygotowujesz się do egzaminu, pewne nawyki mogą znacząco zwiększyć Twoją zdolność do przyswajania nowego materiału i przypominania sobie tych informacji, gdy będą Ci potrzebne.

Wprowadź te nawyki w życie, żeby imponująco zwiększyć swój potencjał poznawczy.

Nawyk 49. Najpierw przeskanuj tekst, a potem przeczytaj go ponownie, skupiając się na szczegółach

Moją naturalną skłonnością jest dążenie do przyswojenia wszystkich szczegółów czytanego tekstu podczas jednego czytania, ale najlepszym sposobem na nauczenie się złożonych informacji jest rozbięcie sesji czytania na dwa albo trzy etapy.

Najpierw przeskanuj fragment czytanego tekstu (najlepiej, gdy będzie miał długość jednego lub dwóch akapitów), nie skupiając się na szczegółach. Podczas tego pierwszego czytania Twoim celem nie jest zapamiętanie czegokolwiek.

Teraz ponownie przeczytaj tekst, tym razem powoli. Trudne słowa wypowiedz na głos. Podkreśl ważne słowa lub koncepcje.

Jeżeli wciąż do końca nie przyswoiłeś(aś) treści, przeczytaj tekst po raz trzeci. Zdziwisz się, ile informacji utkwi Ci w głowie!

Nawyk 50. Rób notatki

Kiedy masz do czynienia z nowym materiałem (prezentowanym na wykładzie lub webinarium, bądź też czytany samodzielnie), rób notatki. **Zapisuj kluczowe słowa i koncepcje, a także odwołania do źródeł zewnętrznych, które mogą Ci pomóc w zrozumieniu nowego materiału.**

Po jakimś czasie przepiszesz swoje notatki, podsumowując i kompilując zebrane informacje. Prawdopodobnie odkryjesz, że nie zanotowałeś(aś) niektórych ważnych informacji; możesz też stwierdzić, że część Twoich zapisków dotyczyła kwestii, które podczas wykładu wydawały Ci się ważne, ale po upływie czasu nie są już tak interesujące albo istotne.

Przypomnij sobie koncepcje, których dotyczą Twoje notatki, ale nie wyjaśniaj ich sobie szczegółowo podczas zapisywania swoich myśli. Sprawdź definicje kluczowych słów i poprawność dodatkowych źródeł. Przedstaw nowe informacje w taki sposób, żeby miały dla Ciebie sens. Dzięki temu lepiej utrwala Ci się w pamięci.

Nawyk 51. Naucz kogoś innego

Najlepiej uczymy się wtedy, gdy nauczamy innych. To dlatego grupy naukowe są tak skuteczne — pod warunkiem, że są dobrze prowadzone. Nie ograniczaj się do wspólnego wykonania zadania razem z grupą, lecz poproś partnera, żeby przepisał Cię z materiału, zmuszając Cię do ustnego podsumowania nowo zdobytej wiedzy. **Wybierz w swojej grupie kogoś, kto słabo sobie radzi, i zostań jego nieformalnym korepetytorem.**

A jeśli nie masz nikogo, kogo mógłbyś (mogłabyś) uczyć, opowiedz partnerowi albo współlokatorowi o tym, czego się dowiedziałeś(aś) na zajęciach. Nie mów tylko o tych rzeczach, które już dobrze znasz. Skup się na kwestiach, których jeszcze do końca nie rozumiesz, i postaraj się je wyjaśnić drugiej osobie podczas kolacji albo wspólnego spaceru z psem. Dzięki temu dużo lepiej zrozumiesz nowy materiał.

Nawyk 52. Rozmawiaj ze sobą

Możesz mi wierzyć lub nie, ale słuchanie własnego głosu pomaga w zapamiętywaniu nowych faktów. **Nagraj się podczas czytania na głos słówek i definicji, a później odtwarzaj sobie to nagranie.** Dzięki tej sztuczce Twoje indywidualne sesje nauki zaczną przynosić lepsze efekty. Będziesz używać kilku zmysłów naraz — słuchu i wzroku — a także narządów mowy. Dodatkowo wzrośnie Twoja koncentracja, ponieważ gdy czytasz coś na głos, musisz bardziej się skupić.

Zabawną sztuczką jest zgięcie rurki PVC tak, aby udawała „telefon”, i skierować dźwięk do ucha, gdy czytasz tekst na głos. Skoncentrowany dźwięk Twojego głosu wydobywający się z rurki sprawi, że łatwiej zapamiętasz materiał, niż po prostu czytając tekst na głos.

Nawyk 53. Używaj wskazówek wizualnych

Wielu z nas ma dobrą pamięć wzrokową. Jesteśmy w stanie „zamrozić” w głowie fizyczny obraz wzoru, definicji lub koncepcji, a później przypomnieć sobie go podczas testu albo gdy zajdzie taka potrzeba.

Wykorzystaj tę funkcję swojej pamięci, rysując obrazki na kartkach albo używając różnokolorowych pisaków do zapisywania informacji, które musisz zapamiętać.

Jeśli na przykład masz do zapamiętania tematy łacińskich lub greckich wyrazów, możesz narysować obrazki, które będą symbolizowały znaczenie tych tematów. Łaciński temat „aqua” oznacza wodę, więc możesz zapisać to słowo niebieskim pisakiem albo narysować obok niego kroplę deszczu. Łaciński temat wyrazu „spec” oznacza patrzeć, dlatego możesz narysować obok niego parę okularów.

Fiszki są pomocne w zapamiętywaniu wzrokowym, zwłaszcza gdy do ich tworzenia używasz obrazków i kolorów. Możesz łatwiej zapamiętać jakieś słowo lub wzór tylko dlatego, że długo nie mogłeś(aś) się zdecydować, czy zapisać je pomarańczowym czy zielonym pisakiem. Kolor może wywołać wzrokowe wspomnienie, ułatwiając Ci dostęp do informacji.

Nawyk 54. Wykorzystaj szokujący bodziec

Zdarzyło Ci się kiedyś, że podczas nauki nie mogłeś(aś) zapamiętać ważnych informacji?

Być może trudno Ci w to uwierzyć, ale **użycie szokującego fizycznego bodźca pomoże Ci lepiej zrozumieć, a później przypomnieć sobie trudny materiał.**

W programie *This Emotional Life* emitowanym w stacji PBS opowiedziano raz o eksperymencie, który dowiódł, że włożenie ręki do miski z lodowatą wodą podczas nauki pomaga w przetworzeniu informacji i późniejszym przypomnieniu ich sobie. Przyczyną jest to, że negatywny bodziec aktywuje część mózgu odpowiedzialną za zapamiętywanie (chodzi o to, aby wyciągnąć naukę z szokującego doświadczenia i już nigdy go nie powtórzyć, ale metoda ta działa również wtedy, gdy po prostu chcesz coś lepiej zapamiętać).

Możesz wykorzystać takie bodźce jak lodowata woda, gorąca temperatura albo niewielki ból, żeby pomóc sobie w zapamiętaniu trudnych informacji. Podczas nauki uszczypnij się w rękę, chwyć torebkę z lodem albo potrzyмай kubek z gorącą herbatą, żeby pobudzić pamięć. Tylko nie zrób sobie krzywdy!

Nawyk 55. Żucie gumy

Nauczyciele dają uwagi za żucie gumy podczas lekcji, bo później trzeba ją zeskrobywać spod blatów stołów, ale **sama czynność żucia gumy może pomóc w nauce i osiągnięciu lepszych wyników w testach.**

W czasopiśmie „Appetite” w 2011 roku opublikowano badanie, którego celem było sprawdzenie wpływu żucia gumy na wyniki testów u studentów. Wykazało ono, że żucie gumy pomaga przez około 20 minut pisania testu.

Baylor College of Medicine przeprowadziło inne badanie, tym razem na ośmioklasistach piszących testy z matematyki. Okazało się, że uczniowie, którzy żuli gumę podczas pisania testu, mieli wyniki lepsze o 3 procent w porównaniu z uczniami nieżującymi gumy.

Jak to działa?

Czynność żucia gumy przyspiesza przepływ krwi do mózgu i zwiększa naszą czujność.

Które gumy dają najlepsze efekty?

Nieważne, czy żujesz gumę z cukrem, czy bez. Znaczenie jednak ma jej smak. Wybieraj gumy miętowe, które stymulują mózg i pomagają lepiej się skupić.

Nawyk 56. Bądź aktywny(a) wtedy, gdy jest to dla Ciebie najmniej komfortowe

Masz problemy ze zrozumieniem jakiegoś zagadnienia?

Większość z nas w takiej sytuacji woli pozostać bierna i nie zadawać pytań nauczycielowi, dopóki sami nie zrozumiemy nowego zagadnienia, jednak ten nawyk utrudnia nam nauczanie się nowych rzeczy. **Podnieś rękę, zadaj pytanie albo zgłoś się do pracy w grupie nad zadaniem, które jest związane z trudnym tematem.**

Twój problem nie dotyczy zajęć w szkole? Znajdź kogoś, kto rozumie to zagadnienie, i poproś go o radę albo o pomoc. Nie bój się przyznać, że po prostu czegoś nie rozumiesz.

Odczuwany dyskomfort połączony z przejściem do działania wzmocni Twoją reakcję pamięciową. Uzyskasz odpowiedzi, których szukasz, i bez trudu przypomnisz sobie ten materiał za jakiś czas, gdy będzie to potrzebne.

Nawyk 57. Zakreślaj czytany tekst i powtarzaj go własnymi słowami

Kiedy czytasz skomplikowany tekst najeżony trudnym słownictwem, czasami literki zaczynają Ci skakać przed oczami. Dlatego podczas czytania podkreślaj i zaznaczaj kluczowe słowa i zagadnienia. Wypowiadaj słowa lub definicje na głos, kiedy je zaznaczasz, a potem zanotuj nowe informacje (własnymi słowami) w zeszycie. To pomoże Ci bardziej gruntownie opanować nowy materiał.

Nawyk 58. Wymyśl rymowaną albo piosenkę

W przypadku większości materiałów do nauki ta metoda Ci się nie przyda, ale czasami pomocne może się okazać wymyślenie limeryku, wiersza, rymu albo wpadającej w ucho piosenki, żeby lepiej zapamiętać szczególnie trudne definicje.

Dzieci w szkole uczą się, że „-uje się nie kreskuje”. **Ty też możesz sobie ułatwić zapamiętanie jakiejś zasady lub wzoru, prezentując je w melodyjny sposób.**

Jak to działa? Wiele zasad brzmi dla nas bezsensownie. Wyglądają jak lista losowych liczb albo liter, bądź też przypadkowa seria instrukcji, które nic ze sobą nie łączy.

Jeżeli zamienisz definicję w piosenkę albo rymowaną, nadasz sens czemuś, co wcześniej wydawało się irracjonalne, dzięki czemu Twój mózg łatwiej przyswoi nowe informacje i zapamięta je, tak abyś później mógł (mogła) je sobie z łatwością przypomnieć.

Nawyk 59. Szukaj sposobów na zaangażowanie wyobraźni

Tak samo może Ci pomóc **szukanie powiązań między datami albo pojedynczymi elementami, które musisz zapamiętać w określonej kolejności.**

Kiedy byłem młodszy, miałem problemy z zapamiętywaniem dat i list, ponieważ nie wydawały mi się ważne. Przez to takie zadania jak zapamiętanie listy amerykańskich prezydentów (według dat albo kolejności) były dla mnie prawie niewykonalne.

Jednak zdołałem rozwiązać ten problem, łącząc ze sobą nazwiska albo przypisując daty do nazwisk w kreatywny sposób.

Weźmy na przykład krótką listę prezydentów:

George Washington

John Adams

Thomas Jefferson

James Madison

Teraz wymyśl obrazy, które połączą ich ze sobą.

Oto mój pomysł:

Atomy prane w pralce (ang. *Atoms being washed in a washing machine* — Washington, Adams)

Kucharz i jego syn gotują atomy (ang. *A chef and his son cooking up the atoms* — Adams, Jefferson)

Wściekłe słońce patrzy do góry na kuchenkę, której używa kucharz (ang. *An angry, mad sun looking up out of the stove the chef is using* — Jefferson, Madison).

To samo możesz zrobić z datami. Znajdź sposób na powiązanie daty i nazwiska, bawiąc się liczbami lub dźwiękami. Prawdopodobnie już nieraz stosowałeś(aś) tę metodę, próbując zapamiętać jakieś hasło albo numer telefonu.

Znajdź sposób na połączenie liczb z nazwą lub nazwiskiem w taki sposób, który będzie sensowny i łatwy do zapamiętania.

Nawyk 60. Rób sobie przerwy od nauki

Jeżeli uczysz się przez dłuższy czas, Twoja wydajność zaczyna spadać. **Badania dowodzą, że jeśli chcemy utrzymać wydajność na maksymalnym poziomie, powinniśmy robić dziesięciominutowe przerwy co godzinę.**

Na czym powinna polegać taka przerwa?

Przede wszystkim wstań, skorzystaj z łazienki i zrób sobie coś do picia albo zjedz jakąś przekąskę. Najlepiej, jeśli całkowicie opuścisz pokój, w którym się uczysz, i trochę się poruszasz, żeby przyspieszyć krążenie. Jeśli masz taką możliwość, zrób kilka pajacyków albo porozciągaj się, żeby zwiększyć tętno i rozbudzić swoje ciało. A potem wróć do nauki.

Nawyk 61. Znajdź praktyczne zastosowania

Masz trudności z zapamiętaniem wzoru albo teorii?

Prawdopodobnie wynika to stąd, że nie umiesz znaleźć zastosowania tej koncepcji w prawdziwym życiu. To dlatego nie potrafisz przenieść jej do banku pamięci.

Znajdź problem w prawdziwym życiu i spróbuj sobie wyobrazić, jak można zastosować trudny wzór albo koncepcję do jego rozwiązania. Jeśli to możliwe, wyobraź sobie efekt takiego działania albo spróbuj przeprowadzić samodzielny eksperyment. To pomoże Ci zrozumieć nowe zagadnienie i ułatwi przypomnienie go sobie w przyszłości.

Nawyk 62. Stwórz fizyczne reprezentacje

Niektóre zagadnienia są trudne do zrozumienia, dopóki nie zobaczysz fizycznej reprezentacji lub ilustracji danej koncepcji.

Pomocne może być na przykład obejrzenie obrazu nici DNA albo anatomicznego rysunku komórki, aby lepiej zrozumieć przebieg i skutki różnych mikroskopijnych procesów. Jeżeli nie potrafisz samodzielnie stworzyć takiej fizycznej reprezentacji, poszukaj w internecie obrazów, które pomogą Ci zwizualizować Twój problem.

Nawyk 63. Czytaj ważne informacje przed zaśnięciem

Twój mózg pracuje nawet wtedy, gdy śpisz. Przeczytaj swoje notatki przed zaśnięciem, żeby Twój umysł mógł je sobie uporządkować i poukładać w godzinach snu.

Nie czytaj niczego, co Cię denerwuje albo niepokoi — jeśli tak zrobisz, będziesz mieć większe trudności z zaśnięciem. Używaj tego narzędzia do lepszego zrozumienia podstawowych koncepcji i informacji, które będą Ci potrzebne później.

Nawyk 64. Wykonuj ćwiczenia oddechowe

Stres zarówno utrudnia koncentrację, jak i ogranicza zdolność do przypomnienia sobie informacji, które już znasz.

Dlatego nie ma nic dziwnego w tym, że rozumiesz jakieś zagadnienie podczas zajęć w szkole, a na teście nagle masz kompletną pustkę w głowie. Wiesz, że znasz te informacje, ale nie masz do nich dostępu, ponieważ stres uniemożliwia Ci skupienie się na czymkolwiek innym niż reakcja walki lub ucieczki.

Aby wygrać ze stresem, wykonuj ćwiczenia oddechowe przez trzy do pięciu minut.

Znajdź sobie jakieś ciche, spokojne miejsce, nastaw minutnik, zamknij oczy, a potem skup się tylko na oddechu. Weź głęboki wdech, nie przekraczając granicy komfortu, zatrzymaj go na chwilę, aż poczujesz delikatny dyskomfort, a potem powoli wypuść powietrze do samego końca.

Powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż zadzwoni minutnik. W tym czasie nie myśl o żadnych zmartwieniach — skup się wyłącznie na tym, jak przyjemnie jest po prostu oddychać.

Rozdział 5. Nawyki związane ze zdrowiem i jedzeniem

Twoje zdrowie ma większy wpływ na Twoje życie, niż Ci się może wydawać. Może wpływać na Twoje poczucie własnej wartości, wygląd, poziom energii i spodziewaną długość życia, a także na to, czy jesteś w stanie zaangażować się w swoje ulubione czynności.

Zawsze, gdy utrwalasz nowy nawyk korzystny dla Twojego zdrowia, zwiększasz długość swojego życia i wnosisz do niego więcej radości. I analogicznie, gdy utrwalasz nawyk negatywnie wpływający na Twoje zdrowie, odbierasz sobie radość z życia i skrucasz jego długość.

Osobiście uważam, że jest to najważniejszy rozdział w tej książce.

Dlaczego?

Ponieważ od opisanych tu nawyków zależy Twoja zdolność do przełożenia na praktykę wiedzy zawartej we wszystkich pozostałych rozdziałach. Gorąco Cię zachęcam do wyrobienia w sobie jak największej liczby z opisanych niżej zdrowych nawyków, dzięki którym staniesz się najzdrowszą wersją siebie.

Nawyk 65. Zjedz śniadanie w ciągu 30 minut od pobudki

Niektórzy ludzie, w tym ja, nie czują głodu z samego rana. Jednak zjedzenie posiłku tuż po przebudzeniu pomaga przyspieszyć metabolizm.

Trener personalny Shaun Horner, Tim Ferris (autor książki *4-godzinne ciało*) i Commander Navy Installations Command zgodnie twierdzą, że zjedzenie posiłku z samego rana jest informacją dla organizmu, że nie znajdujemy się w trybie głodowania, dlatego powinien zacząć spalać kalorie.

Zjedz „półśniadanie” — niewielki, lecz odżywczy posiłek. Może to być drożdżowa bułka z masłem orzechowym, banan albo jajko na twardo. Drugie półśniadanie zjedz jakąś godzinę później, żeby wysłać odpowiednie sygnały do swojego ciała.

Unikaj słodkich i wysokokalorycznych produktów, które powodują nagły wyrzut insuliny do krwi, i wybieraj takie, które komunikują Twojemu ciału, że otrzyma potrzebne składniki odżywcze i odpowiednią liczbę kalorii. Dzięki temu Twój metabolizm będzie przyspieszał we właściwym tempie.

Nawyk 66. Poruszaj się trochę rano i w ciągu dnia

Aby zwiększyć swoją zdolność do spalania kalorii, musisz zacząć więcej się ruszać. Jeżeli jesteś w stanie wykonać kilka ćwiczeń rano (zaraz po zjedzeniu tego banana!), wyślesz swojemu ciału dwa komunikaty, które będą krzyczeć: SPALAĆ KALORIE!

A jeśli nie jesteś w stanie przeprowadzić pełnej sesji treningowej z samego rana, przynajmniej spróbuj przyspieszyć swoje tętno na pełne pięć minut.

Możesz poskakać na skakance, zrobić pajacyki, biegać po schodach w domu w górę i w dół, zrobić trochę przysiadów albo pompek i brzuszków. Jeśli to dla Ciebie za dużo, możesz wypróbować inną metodę: wysiąść na wcześniejszym przystanku i stamtąd pójść spacerem do pracy albo zaparkować na najdalszym możliwym miejscu na firmowym parkingu, a potem szybkim krokiem pójść do pracy.

Drugim dobrym momentem na rozruszanie kości jest przerwa na lunch.

Możesz udać się gdzieś na lunch, przeznaczyć część przerwy na ćwiczenia albo nawet załatwić w tym czasie kilka spraw. Jeśli będziesz regularnie przyspieszać tętno i tempo pompowania krwi, Twoje ciało będzie się znajdować w zdrowym trybie spalania kalorii. Uchronisz również serce i płuca przed rozleniwieniem i zapobiegiesz tworzeniu się zakrzepów, które powstają, gdy siedzisz długo w jednej pozycji.

Nawyk 67. Każdego dnia zamień jeden przetworzony produkt na zdrowszą alternatywę

Większość przetworzonych produktów (takich jak krakersy, chleb, babeczki czy makaron) zawiera więcej kalorii oraz mniej błonnika i substancji odżywczych niż produkty nieprzetworzone (takie jak marchew, bataty, jabłka lub pomarańcze).

Jesteśmy przyzwyczajeni do jedzenia przetworzonych produktów, zarówno w głównych posiłkach, jak i w ramach przekąski. Być może Ty też należysz do osób, które jedzą płatki kukurydziane na śniadanie i lubią chrupać chipsy w ciągu dnia.

Aby poprawić jakość swojego zdrowia, każdego dnia zastąp jeden przetworzony produkt innym, zdrowszym.

Możesz wybrać jabłko zamiast bagietki na lunch albo zjeść na śniadanie jajka i grejpfruta zamiast jajek z tostem.

Zwiększenie spożycia błonnika i innych składników odżywczych połączone ze zmniejszeniem konsumpcji przetworzonych produktów przyniesie Ci wiele korzyści. Twoje ciało nabierze więcej energii i stanie się odporniejsze na choroby, a błonnik pomoże oczyścić jelita i zapewni uczucie sytości na dłużej.

Nawyk 68. Spróbuj polubić surowe warzywa bez dodatków

Jedną z najzdrowszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego ciała, jest zjedzenie przynajmniej jednego posiłku dziennie, który będzie składał się z surowych warzyw. Zawierają one błonnik, który jest dłużej trawiony przez organizm (w porównaniu z ugotowanymi warzywami), oraz składniki odżywcze (i enzymy) w ich naturalnej postaci, niepoddane obróbce termicznej. Zjedzenie świeżego surowego warzywa sprawi, że poczujesz sytość, nawodnisz swój organizm i łatwiej oprzesz się innym, bardziej kalorycznym produktom.

Chcesz, aby to weszło Ci w nawyk?

Obiecay sobie, że codziennie będziesz jeść jedną porcję surowych warzyw o dziesiątej rano. Może to być kilka łydąg selera naciowego, garść małych marchewek albo ogórek pokrojony w plasterki. Poczujesz się syty(a) i zdrowy(a), a do tego nie będzie Cię kusić, żeby zjeść wysoko słodzony baton muesli albo kawałek brownie. Warzywa zawierają mało kalorii, a jednocześnie dostarczają cenne składniki odżywcze i pomagają zaspokoić głód.

Nawyk 69. Jedz dużo małych posiłków w ciągu dnia

Nie wiem jak było u Ciebie, ale mnie od dziecka uczono, że powinno się jeść trzy duże posiłki oraz przekąskę po południu i deser przed pójściem spać. Przeciętny Amerykanin, który odżywia się według takiego planu, przyjmuje 3000 – 4000 kalorii dziennie, co — jak łatwo zauważyć, patrząc na ulice — doprowadziło do poważnego problemu otyłości w Stanach Zjednoczonych.

Ludzie zaczynają więc się głodzić: rezygnują ze śniadań, jedzą mały lunch, a po szesnastej zaczynają wielką ucztę i zjadają wszystko, co im się nawinie pod rękę — i tak aż do późnego wieczora. Niestety, z tego, co obserwujemy dookoła siebie, wynika, że taki system również jest nieskuteczny.

Aby zachować szczupłą sylwetkę (i uchronić się przed obżarstwem), dostarczaj swojemu ciału stałe dostawy kalorii przez cały dzień.

Oto najprostszy sposób: jedz około sześciu małych posiłków dziennie, dbając o to, żeby każdy z nich składał się z 200 – 400 kalorii. Stałe dostawy kalorii to informacja dla Twojego ciała, że musi kontynuować ich spalanie, a spożywanie małych posiłków uchroni Cię przed uczuciem głodu.

Nawyk 70. Pij czerwone wino zamiast drinków albo piwa

Czasami pod koniec dnia lubię zrelaksować się przy piwie, a impreza nie jest prawdziwą imprezą bez drinków. Niestety butelka piwa zawiera około 150 kalorii, a koktajl, w zależności od składu, od 115 kalorii (140 ml krwawej Mary) do 490 kalorii (rum z ajerkoniakiem). Nawet kieliszek białego wina dostarczy Ci około 200 kalorii.

Jeżeli jesteś w stanie polubić smak czerwonego wina, będziesz mógł (mogła) się cieszyć smakiem alkoholowego napoju, dostarczając swojemu ciału jedynie 100 kalorii (tyle zawiera jeden kieliszek). A jeśli dodasz do tego zdrowotne korzyści picia czerwonego wina — obniżenie cholesterolu, podwyższenie tętna, przeciwutleniacze — okaże się, że masz całą listę dobrych powodów, żeby raz po raz delektować się kieliszkiem czerwonego wina.

Nawyk 71. Wybieraj przyprawy zamiast sosów bazujących na maśle lub śmietanie

Chcesz obniżyć poziom cholesterolu, zmniejszyć spożycie kalorii i poprawić trawienie?

To otwórz się na różne smaki przypraw i usuń z przepisów śmietanowe i maślane sosy.

Lubimy używać masła i śmietany do przygotowywania posiłków, ponieważ doskonale smakują, prawda?

Przyprawy równie dobrze poprawiają smak, a przy tym nie zatykają tętnic i nie dostarczają zbędnych kalorii. Co więcej, niektóre z nich pomagają ustabilizować poziom cukru we krwi (cynamon), poprawić trawienie (imbir) i zwiększyć odporność (kurkuma).

Zamiast przygotować ulubione danie, którego bazą jest masło lub śmietana, wybierz ostrą potrawę. **Naucz się łączyć przyprawy, żeby uzyskiwać ulubione smaki.** Kiedy jesz w restauracji, wybieraj potrawy marynowane w przyprawach, a następnie grillowane lub pieczone — staraj się nie jeść niczego, co zawiera śmietanę lub masło.

Nawyk 72. Zamawiaj herbatę zamiast napojów gazowanych

Jeżeli często pijesz napoje gazowane, gdy masz ochotę na kofeinę, **zamień swoją popołudniową colę na kubek niesłodzonej mroźonej (lub gorącej) herbaty**. Na tym jednym 340 ml napoju zaoszczędzisz 120 kalorii, a dodatkowo dostarczysz swojemu ciału bardzo potrzebne przeciwutleniacze.

Warto polubić herbatę — to niedrogi napój, który możesz zaparzyć samodzielnie albo zamówić w restauracji czy barze na gorąco lub na zimno. Szybko odkryjesz, że istnieje wiele różnych gatunków herbaty, zarówno zawierających kofeinę, jak i bezkofeinowych.

Pijąc herbatę, nie będziesz dostarczać swojemu ciału niepotrzebnych substancji chemicznych (tak jak w przypadku dietetycznej coli) ani dwutlenku węgla, który może wywoływać wzdęcia.

Zielona herbata szczególnie pomaga przyspieszyć metabolizm, a herbata z imbiru jest dobra na trawienie.

Herbata z senesu poprawia perystaltykę jelit, a yerba mate pobudza podobnie jak kofeina, lecz delikatniej.

Herbata rumiankowa albo z waleriany pomoże Ci się zrelaksować albo zasnąć. Herbatki ziołowe są smaczne (i często mają smak owoców lub ciekawych przypraw).

Nawyk 73. Planuj sesje treningowe

Nie ćwicz tylko wtedy, gdy znajdziesz na to czas i chęci, lecz planuj swoje treningi tak samo jak spotkanie ze znajomymi albo wizytę u lekarza. Łatwo jest powiedzieć: „Może dzisiaj pójde na siłownię”, a jeszcze łatwiej jest stwierdzić: „Dzisiejszy dzień był zbyt męczący, potrenuję jutro”.

Planując sesje treningowe, pamiętaj, żeby zabrać ze sobą potrzebny sprzęt (torbę na siłownię, ręcznik, odpowiedni strój, buty do biegania), i poproś kolegę albo koleżankę, żeby poćwiczyli razem z Tobą, a wtedy prawdopodobieństwo, że zrezygnujesz z treningu, będzie dużo mniejsze.

A jeszcze lepiej wyznacz sobie cel (na przykład zapisz się na triathlon albo krótszy bieg), a potem poszukaj programu ćwiczeń, który pomoże Ci się przygotować do tego wydarzenia.

W smartfonie znajdziesz wiele różnych aplikacji typu „coach-to-5k”, czyli „od kanapy do 5 kilometrów”, albo programy treningowe online. Wykorzystaj je, żeby zaplanować sobie, co powinieneś (powinnaś) zrobić każdego dnia, a następnie uwzględnij te ćwiczenia w swoim tygodniowym grafiku. Jeśli tak zrobisz, wzrosną szanse na to, że nie opuścisz treningu i ostatecznie osiągniesz swoje cele związane ze sportem i sprawnością fizyczną.

Nawyk 74. Nie ulegaj zachciankom

Większość z nas raz po raz odczuwa jakieś zachcianki (niektórzy nawet codziennie). Łatwo jest im ulec i stwierdzić, że nie jesteśmy w stanie przezwyciężyć ochoty na słodkie lub słone produkty, ale w wielu przypadkach istnieją superzdrowe alternatywy, które są dużo lepsze dla Twojego organizmu niż pączek albo paczka chipsów.

Wypróbuj poniższe opcje, kiedy najdzie Cię ochota na coś niezdrowego:

Jeśli masz ochotę na...

- drożdżówkę, zjedz dwie kostki gorzkiej czekolady dobrej jakości;
- słodkiego cukierka, zjedz świeży owoc;
- paczkę chipsów, zjedz chrupiące warzywa posypane solą morską;
- frytki, zrób je samodzielnie, spryskaj oliwą w sprayu i upiecz w piekarniku;
- coś tłustego, zjedz łososia albo tuńczyka.

Jeżeli często zmagasz się z zachciankami, poczytaj więcej na ten temat, żeby się dowiedzieć, jakich konkretnych składników odżywczych potrzebuje Twoje ciało, gdy masz ochotę na określone produkty.

To może Ci pomóc w dokonywaniu zdrowych wyborów.

Nawyk 75. Zmień interakcje społeczne w okazyje do aktywności fizycznej

Masz trudności ze znalezieniem czasu na treningi?

Nudzisz się podczas ćwiczeń?

Wspaniałym sposobem na zwiększenie aktywności fizycznej jest poproszenie znajomego, żeby poćwiczył razem z Tobą.

Zamiast umawiać się z kolegą albo koleżanką na drinka, spotkajcie się na korcie tenisowym albo przejdźcie się razem na spacer.

Jeżeli lubisz chodzić do galerii handlowych, możecie razem pooglądać witryny sklepowe, prowadząc miłą pogawędkę. A jeśli lubisz spędzać czas na świeżym powietrzu, umówcie się na spacer albo na wędrowkę po górach. Jeżeli oboje jesteście wysportowani, możecie wybrać intensywniejszą aktywność, taką jak wspólne bieganie albo wycieczka rowerowa.

Kiedy zaczniesz rezygnować z różnego rodzaju „nasiadówek” (a zwłaszcza imprez albo spotkań w kawiarni lub na lunchu) i zastąpisz je aktywnością fizyczną (mogą to nawet być łagodne ćwiczenia), zaczniesz spalać kalorie, zamiast je gromadzić.

Czas upłynie Ci szybciej, jeśli ćwicząc, będziesz skupiony(a) na rozmowie ze znajomym, a nie na tym, żeby wytrwać do końca treningu.

Nawyk 76. Planuj posiłki z wyprzedzeniem

Jeżeli w ostatniej chwili decydujesz, co zjesz, możesz nie dostarczyć swojemu ciału wszystkich potrzebnych składników odżywczych i szkodzić swojemu zdrowiu. Kiedy jesteśmy głodni, większość z nas wybiera produkty, które są szybkie do przygotowania albo wręcz gotowe do spożycia.

A gdzie znajdziemy takie produkty?

W restauracjach (zarówno w fast foodach, jak i tych z obsługą kelnerską), w zamrażarce (mrożone produkty) albo w spiżarni (przekąski zamiast prawdziwych posiłków).

Nie wiem jak Ty, ale ja nigdy nie podejmuję spontanicznej decyzji o tym, żeby upiec buraki albo kabaczka, gdy umieram z głodu. W takiej sytuacji sięgam po kilka batonów muesli, szybko smażę stos naleśników albo jadę do jakiegoś fast foodu, gdzie mogę zamówić jedzenie w okienku.

Większość zdrowych posiłków wymaga planowania i zakupów w sklepie spożywczym.

Jeśli jadasz poza domem, prawdopodobnie spożywasz więcej kalorii, niż gdybyś gotował(a) posiłki w domu, dlatego lepiej jest wyrobić w sobie nawyk planowania posiłków i robienia zakupów z wyprzedzeniem. Dzięki temu będziesz mógł (mogła) brać ze sobą zdrowe posiłki, wychodząc z domu (i mieć przygotowany plan na wieczór po powrocie do domu).

Planuj z wyprzedzeniem, a uchronisz się przed spożyciem niepotrzebnych kalorii — nie mówiąc już o oszczędnościach!

Nawyk 77. Codziennie chodź na spacer

Możliwe, że jest to najważniejszy ze wszystkich nawyków. Może Ci się wydawać, że spacer to nic wielkiego, ale nawet krótka przechadzka trwająca 20 – 30 minut może Ci przynieść wiele korzyści:

- ma działanie przeciwdepresyjne;
- przyspiesza metabolizm;
- pomaga się odstresować;
- dostarcza ciału odpowiednią dawkę witaminy D, która wzmacnia układ odpornościowy i poprawia samopoczucie;
- zwiększa poczucie własnej wartości;
- pomaga schudnąć.

Spacerowanie to jeden z najzdrowszych nawyków, jakie możesz pielęgnować. Oczywiście intensywne ćwiczenia także są korzystne dla Twojego organizmu, ale jeśli chcesz się uchronić przed urazami i szybciej dojść do siebie po męczącym treningu, rozgrzewaj się, ochładzaj i regeneruj podczas sesji spacerów.

Możesz to robić, nawet rozmawiając przez telefon. Podczas spaceru możesz nagrywać się na dyktafon, nadrabiać zaległości z przyjaciółmi (przez telefon lub osobiście), odwiedzić sąsiadów, zaplanować swój tydzień, przepracować problemy emocjonalne itd. Spacerowanie jest tak łagodnym wysiłkiem, że możesz podczas niego robić różne inne rzeczy.

Podsumowanie 77 nawyków – wnioski

Mam nadzieję, że zainspirowałem Cię do wyznaczenia sobie nowych celów i wprowadzenia zmian w swoim życiu z myślą o własnym zdrowiu.

Pamiętaj, żeby uważnie wybierać nowe nawyki i poświęcić wystarczająco dużo czasu na wykształcenie każdego z nich.

Utrwalaj je tak długo, aż staną się Twoją drugą naturą — częścią tego, kim jesteś. Później możesz dodać do nich kolejne, stopniowo zastępując złe nawyki dobrymi.

Jeśli chcesz zapewnić sobie dobry start, zajrzyj na stronę **30-Day Habit Challenges**¹⁵, na której znajdziesz mój plan wykształcania trwałych nawyków na *każdy* miesiąc.

Sprawdź, czym aktualnie się zajmuję, a potem zobowiąż się wobec siebie, że podejmiesz się własnego wyzwania dotyczącego nawyków.

Jakkolwiek będzie wyglądać Twoja podróż i jakkolwiek jest Twój cel, życzę Ci powodzenia.

Niech Twoje nawyki przynoszą Ci radość, zdrowie i sukces!

¹⁵ <https://www.developgoodhabits.com/30-day-challenge-ideas/>.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zachęcam do przeczytania moich książek o nawykach¹⁶, w których bardziej szczegółowo omówiłem wiele poruszonych tutaj tematów i wyjaśniłem, jak osiągnąć różne cele krok po kroku.

Pozdrawiam,
S.J. Scott

¹⁶ <http://www.habitbooks.com/>.

Cytowane źródła

<http://www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm>

<http://www.educatoral.com/wordpress/2012/01/06/guest-post-science-that-sticks/>

<http://health.yahoo.net/experts/dayinhealth/does-chewing-gum-make-you-smarter>

<http://www.testtakingcentral.com/taking-breaks.html>

<http://www.livestrong.com/article/523716-how-soon-after-waking-up-should-you-eat/>

<http://www.livestrong.com/article/400676-is-there-an-herbal-tea-to-help-you-sleep/>

<http://shine.yahoo.com/healthy-living/eat-big-breakfast-lose-weight-161600295.html>

<http://www.naturopathyworks.com/pages/cravings.php>

<http://www.pewsocialtrends.org/2006/02/28/whos-feeling-rushed/>

<http://www.forbes.com/sites/jacquelynsmith/2012/09/17/14-things-you-should-do-during-your-lunch-break/>

<http://www.cnn.com/2011/LIVING/01/31/cb.lunch.break/index.html>

<http://www.laughingrx.com/15.html>

<http://www.forbes.com/sites/meghancasserly/2013/01/02/the-top-five-reasons-employees-will-quit-in-2013/>