

TARTALOM

	<i>Bevezetés</i>	v
1. fejezet	A szokás anatómiája	1
2. fejezet	Kezdd el most!	9
3. fejezet	1. viselkedésforma: Az Isten-szokás	21
4. fejezet	2. viselkedésforma: A rossz szokások kitakarítása	35
5. fejezet	Gondolatok, szavak és szokások	47
6. fejezet	3. viselkedésforma: A határozottság szokása	57
7. fejezet	4. viselkedésforma: Egészséges szokások	69
8. fejezet	5. viselkedésforma: A boldogság szokása	81
9. fejezet	6. viselkedésforma: A hit szokása	93
10. fejezet	7. viselkedésforma: A kiválóság szokása	105
11. fejezet	8. viselkedésforma: A felelősség szokása	117
12. fejezet	9. viselkedésforma: A nagylelkűség szokása	129
13. fejezet	10. viselkedésforma: A hajszoltság szokása	139
14. fejezet	11. viselkedésforma: Érzelmi szokások	149
15. fejezet	12. viselkedésforma: Az önbizalom szokása	161
16. fejezet	13. viselkedésforma: Másokat értékesnek tartani	171
17. fejezet	14. viselkedésforma: Az önfegyelem szokása	181
	<i>Összegzés</i>	191

BEVEZETÉS

Mindannyiunknak vannak szokásai. Némelyek jók, míg mások rosszak. A jók használnak nekünk, életünket örömmel és erővel gazdagítják, a rosszak azonban nem tesznek mást, mint megfosztanak minket örömeinktől, és megakadályozzák a sikereinket. Szokás az, amit gondolkodás nélkül megteszünk. Ez a megszokott viselkedésünk, vagy egy olyan viselkedésforma, amit gyakori ismétléssel sajátítottunk el. Azt olvastam, hogy tetteink kerek negyven százalékat pusztán megszokásból tesszük.

Ha a kezdedben tartod ezt a könyvet, valószínűleg azért teszed, mert hozzászoktál, hogy gyakran olvasol. Mások, akiknek kétségbeesett szükségük volna a könyvben található információkra, nem jutnak hozzá, egyszerűen azért, mert nem tették szokásukká az olvasást. Valószínűleg azt mondják, „utálok olvasni”. Ha folyton azt ismételve, hogy utálsz valamit csinálni, attól az a teendő csak még nehezebbé, még kevésbé élvezhetővé válik.

Kifejleszhetünk jó szokásokat és kitakaríthatunk rosszakat ismétlés útján. A szakemberek szerint harminc nap alatt kialakítható vagy kitakarítható egy szokás, ezért arra hívlak, hogy próbáld meg: változtasd meg az életedet szokásaid megváltoztatásával! Először talán nehéz lesz, de szorgalommal és türelemmel végül sikerülni fog. A jó szokásokat, amelyeket állításunk szerint szeretnénk kialakítani, többek között azért nem sajátítjuk el, mert az azonnali kielégülés kultúrájában élünk. Mindent *azonnal* akarunk, és nem értjük, hogy a sok jó dolog, amire vágyunk és amire szükségünk

van, nem lesz csak azért a miénk, mert akarjuk. Jó szokásokat azok tudnak kialakítani, akik kitartanak, és semmiképpen sem adják fel.

Vince Lombardi azt mondta: „A győzelem szokás – sajnos, a vereség is az.” Azt is mondta: „Amikor megtanulunk feladni valamit – a feladás már a szokásunkká is vált.”

Hozd meg most azonnal a döntést, hogy a jó szokások kialakításának és az elhagyni kívánt rosszak kitakarításának területén győztes lehetsz, és az is leszel!

Sose fogj hozzá semmihez kételkedve és attól rettegve, hogy kudarcot vallasz! Úgy kezdj hozzá ehhez a könyvhöz, hogy hiszed: meg tudsz változni! Isten segítségével képes vagy jó szokásokat kialakítani és rosszakat kitakarítani. Jó szokások kialakításával jobb emberré válhatsz.

Nemrégiben a *Real Simple* magazin megkérdezte olvasóitól, milyen szokásokkal szakítanának. A válaszok listája hosszú volt! Ilyenek voltak rajta:

- Mobiltelefon-függés
- Hallgatóság
- Dolgok félbehagyása
- Körömrágás
- A vásárlás mint szórakozás
- Rendetlenség
- Önmagunk kritizálása
- Túl sok tévénézés
- A „szundi” gomb lenyomása
- Gyorshajtás

Most képzeld el, hogy mindezekről egyszerre akarsz leszokni. Gondolod, hogy sikerülni fog? Biztosíthatlak, hogy nem! Túl sok

lesz egyszerre. Ráadásul egy szokás elhagyásához összpontosítás és erőfeszítés szükségeltetik, és minél régebbi a szokás, annál jobban berögzült. Vagyis az első kulcsfontosságú lépés, hogy kiválasztasz egyetlen legyőzendő szokást. Ha egy kisebbet választasz, hamarabb leszámolsz vele. Kezdd kicsiben! A győzelem arra bátorít majd, hogy kezelésbe vedd egy következő, talán már nehezebben legyőzhető szokást. Ez a győzelem fellelkesít, és eltökéltté tesz, hogy még eggyel leszámolj.

Hja, a szokás! Senki sem hajthatja ki az ablakon keresztül: ki kell kísérni a lépcsőházba, s azután fokanként lecsalogatni.

Mark Twain

Írj listát azokról a szokásokról, amelyeket szeretnél kialakítani, valamint azokról is, amelyeket szeretnél kitakarítani! Most **válassz ki egyet**, és alkalmazd az e könyvben bemutatott elveket annak érdekében, hogy tedd, amit tenni akarsz, és ne tedd, amit nem akarsz!

Ha egyesével fókuszálsz a kialakítani kívánt szokásokra, végül a természeteddé válnak. Ha – egyenként – azokra irányítod a figyelmedet, amelyeket le akarsz küzdeni, végül egytől egyig mindet legyőzöd. Ha azonban egyszerre tekintesz az összesre, túl soknak fogod találni, és elveszted a csatát, mielőtt még hozzákezdenél. Úgy a legkönnyebb a változáson munkálkodni, ha egyszerre egy napra és egy témára koncentrálsz, és ebben kitartasz egészen addig, amíg meg nem tapasztalod az áttörést. Soha ne vegye el a kedvedet, hogy még nem arattál sikert, inkább légy elégedett, mert a siker felé tartasz. A csüggedés csak leszívja az erődöt, amelyre pedig szükség van – és amellyel rendelkezzel is – a siker eléréséhez.

Meg kell vallanom, hogy íróként nagyon lelkes vagyok magam és az Olvasó miatt is, mivel tudom, hogy ez a könyv mindket-

tőnknek hasznára válik. Alig várom, hogy kialakíthassam a még jobb szokásokat, és imádkozom azért, hogy te is így érezz, kedves Olvasó! Csupán ennek a könyvnek az elolvasása még nem juttat el az áhított sikerhez, de megadja a szükséges eszközöket, és remélhetőleg fellobbantja szívedben a változás iránti szenvedélyt. Ez a szenvedély pedig olyan, mint a kerozin: ha megvan, már nincs megállás!

Jó szokások
kialakítása –
rossz szokások
kitakarítása

1. FEJEZET

A szokás anatómiája

A szokás olyan cselekvés, amit ismétléssel sajátítunk el, és végül tudtunkon kívül vagy nagyon kis erőfeszítéssel gyakorolunk. Először mi alakítjuk a szokásokat, azután azok alakítanak minket. Azok vagyunk, amit újra meg újra megteszünk. Ne dőlj be a gondolatnak, hogy egyszerűen képtelen vagy máshogyan cselekedni – az igazság az, hogy képes vagy valamit megtenni vagy nem megtenni, ha igazán akarod. Legalábbis mindazt, ami Isten akarata, meg tudod tenni, és ebben a könyvben éppen ilyen dolgokról lesz szó.

Megtanultam, hogy ha az általam kívánt és szükséges jó dolgok megcselekvésére koncentrálok, az segít legyőznom a rosszakat, amelyeket nem akarok tenni. A Biblia azt mondja a Róma 12:21-ben, hogy a gonoszt jóval győzzük le. Azt hiszem, ezt az ígét kell alapul vennünk ebben a könyvben, illetve azon az úton, amelyre most együtt indulunk.

A másik igevers, amire szeretnék emlékeztetni, miközben célod felé törekszel, a galatákhoz írt levélben található.

Mondom pedig, [Szent] Szellem szerint [Őt meghallani, uralmát és vezetését elfogadni készen] járjatok és éljetez [szokás szerint],

2 JÓ SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA – ROSSZ SZOKÁSOK KITAKARÍTÁSA

és akkor biztosan nem tesznek eleget a test (az Isten nélküli emberi természet) kívánságainak és vágyainak.

Galata 5:16 – az angol fordítás alapján

Ha a gonosz tetteinkre koncentrálnunk, az nem segít az általnunk vágyott jó dolgok megtételében. Ez nagyon lényeges bibliai igazság. A jó hatalmasabb, mint a gonosz. A világosság elnyeli a sötétséget, az élet legyőzi a halált. Bármit kínál Isten, az mindig hatalmasabb, mint az, amit a sátán kíván nekünk. Az ördög azt akarja, hogy rossz szokásaink legyenek, Isten vágya azonban az, hogy kövessük a Szent Szellemet, és engedjük, hogy elvezessen abba a jó életbe, amelyet Jézus a kereszthalálával szerzett nekünk, hogy élvezhessük azt. A jó élet pedig a jó szokásokkal teljes élet.

A jó szokások kialakításának és a rosszak megtörésének egyik összetevője, hogy arra fókuszálunk, amit tenni szeretnénk, és nem arra, amit abba szeretnénk hagyni. Például, ha hajlamos vagy rá, hogy többet egyél a kelleténél, és szeretnél kiegyensúlyozott, egészséges étkezési szokásokat kialakítani, akkor ne gondolj egyfolytában az ételre! Ne ínycsiklandó desszertekkel teli szakácskönyveket olvasgass, inkább vedd a kezébe egy jó könyvet a táplálkozásról, amely segít jó döntéseket hozni. Foglald el magad olyasmikkel, amik elterelik a gondolataidat az ételről.

Ha a rendszeres testmozgás szokását szeretnéd kialakítani, ne azon gondolkodj és ne azt mondogasd, hogy ez mennyire nehéz, hanem inkább arra gondolj, micsoda eredménye lesz a kitartásodnak. Igen, kell, hogy időt szánj rá, bár úgy hiszed, abból neked sosincs elegendő, és kezdetben természetesen izomlázad lesz. Amikor 2006-ban, hatvannégy évesen először kezdtem edzővel tornázni, annyira fájtak az izmaid, mintha megbetegedtem volna. Fájtak is még vagy két évig, én legalábbis úgy éreztem. Őszintén szólva,

valahol valami mindig fájt. Végül azonban elkezdtem élvezni ezt az érzést, mert tudtam, csak azt jelzi, hogy fejlődöm.

Ha az adósságaidtól szeretnél megszabadulni, ne arról gondolkozz és beszélj, mi mindent nem csinálhatsz majd, és mennyi mindennek híjával leszel, amíg vissza nem fizeted a tartozásodat. Ahelyett, hogy a céllal együtt járó negatív dolgokra gondolnál, arról beszélj, milyen csodálatos lesz az adósság nyomasztó, zsarnoki uralmától szabadon élni.

Az embert motiválja a jutalom, vagyis ha előretekintesz a jutalomra, meglesz a kitartás is, amely a cél felé való továbbhaladáshoz szükséges. Ne add át magad a vereségnek még a harc előtt azzal, hogy elmédet a helytelen dolgokra irányítod. Az ember arra megy, amerre az elméje vezeti, úgyhogy ügyelned kell, hogy gondolataidat inkább arra fókuszáld, amit szeretnél, és ne arra, amit nem.

Ismétlés

A (jó és a rossz) szokások kialakításának a kulcsa az ismétlés. Miközben egy jó szokás kialakításán dolgozol, szükség lehet emlékeztetőkre, hogy a kívánatos dolgot cselekedd. Kérd a Szent Szellemet is, hogy juttassa eszedbe azokat. A Biblia azt mondja, Ő mindent eszünkbe juttat majd, amikor szükségünk van rá (János 14:26).

A lányomnak, Sandrának szüksége van biztató szavakra. Ez a szeretetnyelve, ami azt jelenti, hogy akkor érzi az emberek szeretetét, ha biztatják őt. A férje, Steve, nem „beszéli ezt a nyelvet”, ezért a házasságuk elején fel sem vetődött benne, hogy Sandrát szavakkal bátorítsa. Néhány könnyes jelenet után, amikor Sandra újra és újra elmondta, mennyire fontos ez a számára, Steve emlékeztetőket helyezett el a naptárában, hogy bátorítsa a feleségét, és bókoljon neki. Probléma megszűntetve! Az új szokások kialakításának leg-