

Spis treści

Małe zawiąsy wprawiają w ruch duże drzwi	7
Kim jestem?	9
Czy to nie jest oczywiste?	11
Piętrzenie nawyków: krótkie wprowadzenie	13
Drobne zmiany a mininawyki	17
Osiem elementów procedury piętrzenia nawyków	19
Element 1. Na wykonanie każdego nawyku potrzeba mniej niż pięć minut	20
Element 2. Nawyk jest zamkniętą czynnością	21
Element 3. Nawyk wpływa pozytywnie na Twoje życie	22
Element 4. Nawyk jest prosty do wykonania	23
Element 5. Całość zajmuje mniej niż pół godziny	24
Element 6. Procedura stanowi logiczną całość	25
Element 7. Procedura wykonywana jest zgodnie z listą kontrolną	26
Element 8. Procedura dobrze wpisuje się w Twoje życie	27
Wydayność (drobne zmiany 1. – 17.)	29
1. Wypij dużą szklankę wody	30
2. Zaplanuj swój dzień i uszereguj zadania pod względem ważności	31
3. Skoncentruj się na trzech najważniejszych zadaniach	32
4. Przekształć zadania w konkretne kroki	33
5. Powiedz o swoich planach innym i rozliczaj się z ich realizacji	35
6. Daj sobie nagrodę za wykonanie zadania	36
7. Przed rozpoczęciem pracy pozbądź się tego, co może Cię rozpraszać	37
8. Uprzątnij biurko	39
9. Włącz muzykę lub szum, aby lepiej się skoncentrować	40
10. Zrób najpierw najtrudniejsze (lub najmniej przyjemne) zadanie	41
11. Postaw przed sobą bardzo mały cel	42
12. Pracuj w niewielkich blokach czasowych	43
13. Kontroluj czas poświęcany na różne czynności	44
14. Stosuj zasadę dwóch minut	45

15. Zapisuj wszystkie pomysły	46
16. Zapisuj wykonane zadania	47
17. Analizuj swoje cele	48
Relacje międzyludzkie (drobne zmiany 18. – 31.)	49
18. Oddzwon i odpisz	50
19. Wyślij optymistycznego esemesa	51
20. Umów się na obiad lub kolację	52
21. Powiedz coś miłego	53
22. Sprawdź swój harmonogram spotkań	54
23. Dodaj znajomego na Facebooku lub LinkedIn	55
24. Rozmawiaj z ludźmi o podobnych zapatrywaniach za pośrednictwem portali społecznościowych	56
25. Podziel się czymś, co Cię zainspirowało	57
26. Poznaj kogoś nowego	58
27. Znajdź coś fajnego do zrobienia	59
28. Zrób coś, co Cię uszczęśliwia	60
29. Wczuj się w czyjąś sytuację	61
30. Naucz się nowego kawału	62
31. Zostaw liścik	63
Finanse (drobne zmiany 32. – 44.)	65
32. Przelej środki	66
33. Przeczytaj artykuł na temat finansów osobistych	67
34. Włóż drobne do słoika	68
35. Zapisz wydatki z poprzedniego dnia	69
36. Przelicz swoją gotówkę	70
37. Zrezygnuj z niepotrzebnych newsletterów reklamowych i katalogów	71
38. Szukaj bonów i kuponów na artykuły pierwszej potrzeby	72
39. Zapakuj posiłek, kawę lub przekąskę	73
40. Znajdź coś, co możesz zrobić za darmo	74
41. Wyznacz limit dziennych wydatków	75
42. Zaplanuj sprawy do załatwienia	76
43. Wyłącz światła i urządzenia elektryczne	77
44. Porównaj ceny w internecie	78
Porządek (drobne zmiany 45. – 60.)	79
45. Wstaw rozbitą szybę	80
46. Pościel łóżko	81
47. Uprzątnij blat kuchenny (lub komodę)	82
48. Odłóż na swoje miejsce trzy rzeczy	83
49. Znajdź coś, co możesz sprzedać (albo oddać)	84
50. Włóż do teczki paragony, pocztę i rachunki	85
51. Wyrzuć coś	86

52. Zrób porządek na komputerze	87
53. Wyrzucić przeterminowaną żywność i bony	88
54. Sprzątnij jedno miejsce	89
55. Zbierz rzeczy do prania	90
56. Znajdź to, co trzeba wymienić lub uzupełnić	91
57. Przetrzyj jedną szafkę	92
58. Zrezygnuj z tradycyjnych przesylek	93
59. Wrzuć coś do kubła na surowce wtórne	94
60. Przećwicz „wchodzenie do domu”	95

Duchowość i dobre samopoczucie psychiczne (drobne nawyki 61. – 75.)97

61. Powtarzaj afirmacje	98
62. Napisz, za co jesteś wdzięczny	99
63. Posłuchaj ulubionej piosenki	100
64. Wejdź w kontakt z naturą	101
65. Wypij uspokajający napar (np. herbatę)	102
66. Rozciągaj się codziennie rano	103
67. Powtarzaj mantry	104
68. Znajdź czas na zabawę	105
69. Dbaj o wygląd zewnętrzny	106
70. Oglądaj zdjęcia	107
71. Napinaj mięśnie	108
72. Prowadź dziennik	109
73. Rób coś dla innych	110
74. Zadbaj o praktykę duchową	111
75. Przeczytaj coś inspirującego	112

Zdrowie i sprawność fizyczna (drobne zmiany 76. – 85.)113

76. Codziennie wejdź na wagę	114
77. Prowadź dziennik posiłków	115
78. Skacz na skakance	116
79. Codziennie łykaj witaminy	117
80. Medytuj	118
81. Zrób sobie koktajl antyoksydacyjny	119
82. Jedz inne odżywcze produkty	120
83. Używaj mięty	121
84. Szczotkuj język	122
85. Odkaż gąbkę w mikrofalówce	123

Wypoczynek (drobne zmiany 86. – 97.)125

86. Wyjdź na świeże powietrze	126
87. Przeczytaj kilka stron książki z gatunku literatury faktu	127
88. Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny	128
89. Przeczytaj skrót wiadomości ze świata	129

90. Naucz się nowego słowa	130
91. Zrób coś dobrego dla innych	131
92. Przeczytaj artykuł z Wikipedii	132
93. Obejrzyj krótki wykład TED lub inny inspirujący filmik	133
94. Wyjdź ze strefy komfortu	134
95. Posłuchaj wesołej piosenki	135
96. Przytul partnera, partnerkę, dziecko lub zwierzątko	136
97. Zrób szybki rysunek	137
Łączenie wszystkich 97 nawyków	138
Osiem kroków budowania procedury piętrzenia nawyków	139
Krok 1. Wybierz czas i miejsce	140
Krok 2. Zajmuj się jedną procedurą	143
Krok 3. Zaczynaj od drobnych sukcesów	144
Krok 4. Stwórz logiczną listę kontrolną	145
Krok 5. Wiedz „dlaczego”	146
Krok 6. Rozliczaj się	147
Krok 7. Dawaj sobie drobne nagrody	148
Krok 8. Skup się na powtarzaniu	149
Jak wybrać „wyzwalacz” procedury piętrzenia nawyków	151
Wybierz „wyzwalacz” nawyków	152
Skojarz „wyzwalacz” z nawykiem	153
Nastaw się na sukces	154
Nagradzaj pozytywne rezultaty	155
Dwie przykładowe procedury piętrzenia nawyków	157
Przykład 1. „Ogólna” poranna procedura piętrzenia nawyków	158
Przykład 2. Procedura piętrzenia nawyków nakierowana na wydajność	160
Jaką procedurę piętrzenia nawyków wybrać dla siebie?	162
Procedura piętrzenia nawyków:	
co zrobić w przypadku zakłóceń i trudności?	163
Strategia 1. Miej w zanadrzu plan „jeśli-to”	164
Strategia 2. Poznaj swoje „wyzwalacze”	165
Strategia 3. Ogranicz swoje oczekiwania	166
Strategia 4. (Znów) zacznij od drobiazgu	167
Bądź wytrwały!	168
Zakończenie	169