

Kako razviti naviku čitanja?



Otprilike 40% svih radnji koje izvedemo u jednom danu rezultat su naših navika, a ne svjesnih odluka.

Što su navike?

Navike su ponavljajuće nesvjesne radnje, uobičajen način postupanja. Naš mozak voli navike jer se manje umara kad radi automatizirano.

Kako razviti naviku čitanja?

Ključne navike

Navike i ponašanja koja automatski dovode do promjena i u drugim navikama i ponašanjima, tj. stvaraju lančanu reakciju ponašanja, većinom na nesvjesnoj razini.

Najčešće ključne navike su čitanje, spremanje vlastitog životnog prostora, štednja novaca, ali kao najbolja izdvaja se TJELOVJEŽBA.

Efekt tjelovježbe lančano izaziva razvoj drugih pozitivnih navika kao što je zdrava prehrana, bolje upravljanje vremenom, veća mogućnost fokusiranja.



Kako razviti naviku čitanja?

1

PRONAĐI SVOJ ZAŠTO

želiš postati generalno načitanija osoba? zašto?

* želiš biti veći stručnjak u određenom području? zašto?

* želiš zadiviti osobu za koju znaš da cijeni ljude koji čitaju? zašto?

*smatraš da je čitanje odlika inteligentnih ljudi? zašto?

* jednostavno uživaš u čitanju? zašto?



Kako razviti naviku čitanja?

Jesi li više usmjeren/a na to ŠTO želiš postići (usmjerenost na ishode)
ili
na to TKO želiš biti (usmjerenost na identitet)?

Cilj ne treba biti pročitati knjigu nego postati čitatelj knjiga!

Vizualiziraj pozitivan ishod usvajanja navike čitanja i usporedi s negativnim aspektima trenutne situacije (nepostojanja navike čitanja).



ODREDI SVOJU SITNU NAVIKU

Snaga sitnih navika VS oslanjanje na snagu volje i motivaciju

Zeigarnik efekt

= prirodna ljudska tendencija da završimo započeto (npr. pročitamo i više nego smo planirali)

Promjena ne mora biti velika da bi bila promjena!

Svaki put kada nešto čitaš, čitatelj si!(to postaje dijelom tvog identiteta).



IZRADI PLAN

a) izradi specifični plan i koristi se tzv. provedbenim namjerama
(Ako/kada...tada...)

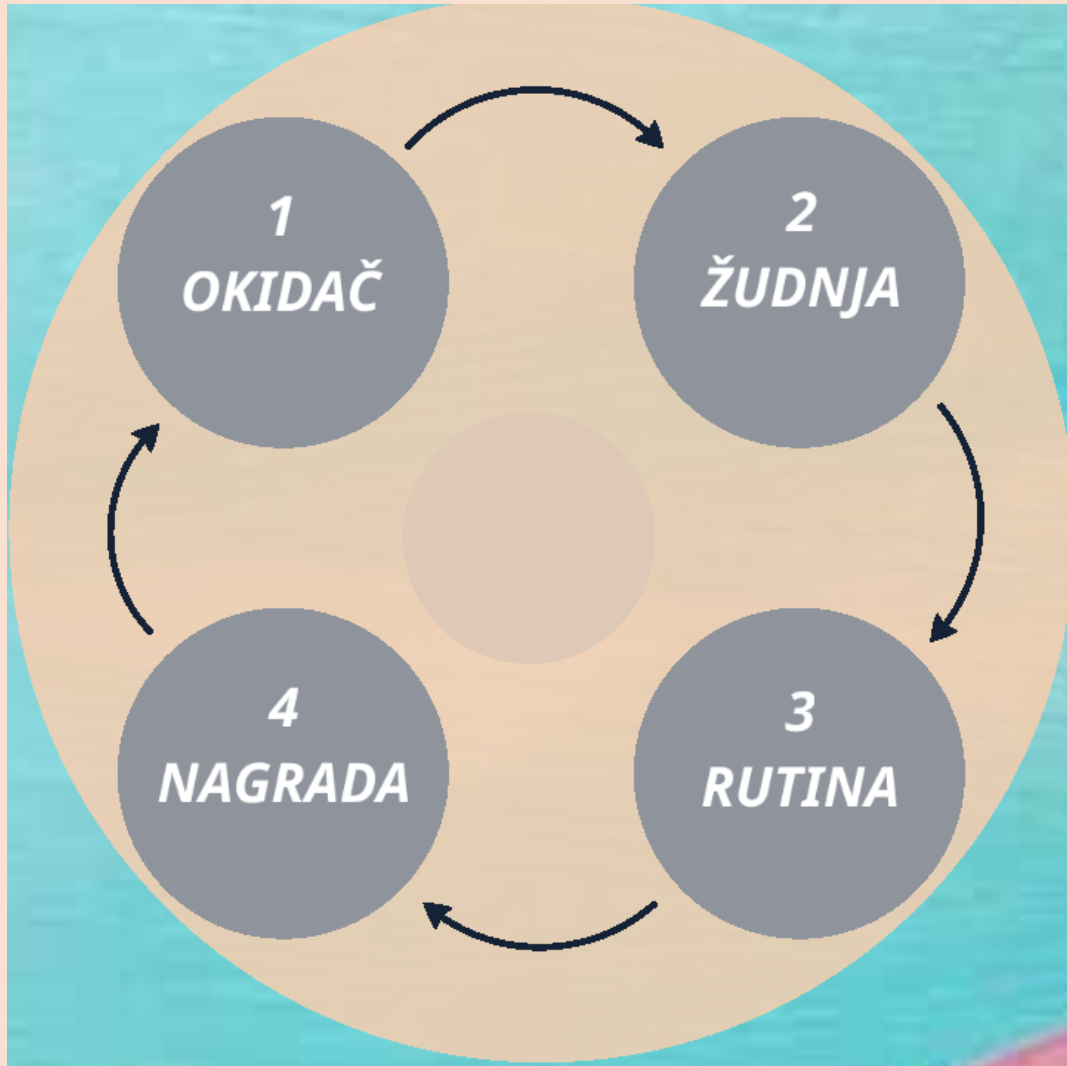
b) posluži se tehnikom slaganja navika

(„Nakon večernje šetnje/pranja zubi/jutarnje kave/ čitati ću knjigu 10 minuta.“)

c) svoju novu naviku čitanja poveži s nečim što već svakodnevno radiš (odaberi tzv. „okidač“)

Kako razviti naviku čitanja?

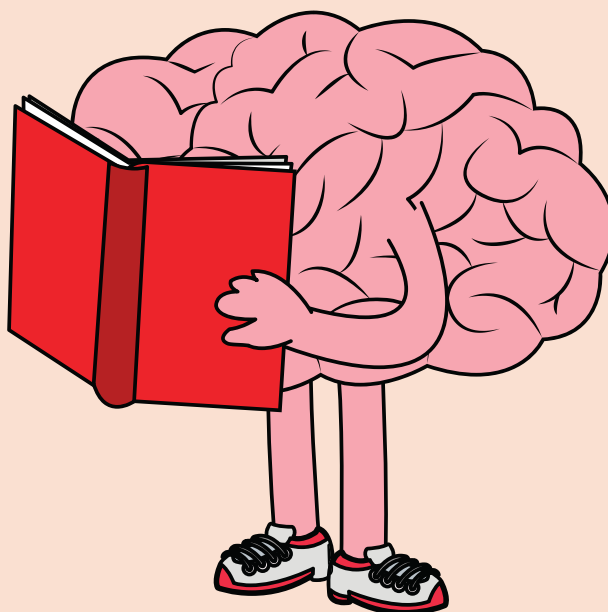
PETLJA NAVIKA



Kako razviti naviku čitanja?

Znakovi da je navika usvojena

- 1- Ne osjećaš otpor u trenutku kada dođe vrijeme za čitanje – jednostavnije ti djeluje čitati nego ne čitati!
- 2 - Identificirao/la si se s čitanjem - pred drugima možeš samouvjereno reći:
„Čitatelj sam knjiga.“
- 3 - Često krećeš čitati bez pomnog i svjesnog planiranja čitanja.
- 4 - Ne brineš se više o tome da ćeš (slučajno) preskočiti naviku čitanja.
- 5 - Čitanje počinješ shvaćati kao nešto što se podrazumijeva, a ne kao nešto „posebno“, ne uzbuđuješ se više oko čitanja.





Kako razviti naviku čitanja?

Check -lista usvajanja navike čitanja

- 1 - Pronađi pravi razlog usvajanja navike čitanja
(je li razlog u skladu sa tvojim identitetom ili nije?)

- 2 - Odredi sitnu naviku (rutinu) vezanu uz čitanje
(5/10 minuta, 5/10 stranica, čitanje prije spavanja,
čitanje za vrijeme ručka)

- 3 - Odredi okidač za svoju sitnu naviku čitanja i
izradi
plan usvajanja navike
(„Ako/kada...tada..., slaganje navika,
određeno mjesto, stanje ili situacija)

- 4 - Oblikuj svoju okolinu na način da potiče naviku
čitanja
(višestruki okidači, uklanjanje distrakcija, pozitivni
modeli,
partner za odgovornost)

- 5 - Odredi nagradu koja slijedi nakon čitanja

- 6 - Prati svoj napredak usvajanja navike čitanja
(u fizičkom ili u digitalnom obliku)