



»Če bi radi dosegli stalne spremembe, se ne morete zanašati samo na motivacijo.«

## DROBNE NAVADE

### Majhne spremembe, s katerimi spremenimo prav vse

Vsakdo med nami ima svoj seznam tistega, kar bi rad spremenil. Na primer, v posteljo bom odšel pravočasno, dela ne bom odlašal, več bom prost, živel bom bolj športno, znižal bom prekomerno telesno težo ... Toda trajne spremembe slabih navad doseže malokdo, pa ne zato, ker bi imeli značajske pomanjkljivosti. **Dr. BJ Fogg** v tem priročniku razkriva svojo metodo, ki vodi do uspeha. Preizkusil jo je v praksi s 40.000 ljudmi. Skrivnost njegove metode je v drobnih, uresničljivih korakih in v pravilni tehniki, ki temelji na človekovih značilnostih. Velik poudarek je na utrjevanju novih navad, vendar ne z mehanskim ponavljanjem, ampak z ustvarjanjem čustev, ki novo navado trdno vgradijo v vsakdanje življenje. Metoda drobnih navad podrobno razdeli recept ustvarjanja pozitivnih čustev, povezanih z drobnimi spremembami. Svetuje, da jih imenujemo svoje *zmage* in da jih *proslavljamo*, vsakič, ko spremembo izvedemo. Proslavljanje ima namen veziva, ki novo navado zacementira. Dr. Fogg pojasnjuje, da so naši možgani narejeni tako, da si želimo ponoviti tisto, ob čemer se počutimo nagrajene. Zaradi pozitivnih čustev postane zaželeno vedenje vedno bolj samodejno. Postopno spreminjanje navad vpliva na splošen občutek zadovoljstva s seboj, saj spremembe vplivajo na identiteto. Avtor se posveča tudi ponastavljanju slabih navad. Knjiga ponuja konkretne vaje za doseganje ciljev in številne primere iz prakse za navdih, kaj vse bi lahko z metodo drobnih navad dosegli. Toplo priporočam v preizkus in premislek za lastno rabo, pa tudi kot vzgojno metodo, ki učinkuje celo pri najstnikih.

**Predstavitev: Maja Črepinšek**



**Založba Primus**, 2023

Mehka vezava, 381 strani

Mere: 16,5 x 23,5 cm

ISBN: 9789617184334

Cena: 27,00 €