



#4: Ako byť formovaní Slovom každý deň

1 Zvyk tvorí:

- Podnet** - som unavený
- Túžba** - oddýchnuť si
- Odpoveď** - otvorím IG a začnem scrollovať
- Odmena** - dopamínový spike (trvá chvíľu, po 2 hodinách som ešte viac unavený)

2 Ako si vybudovať nový návyk? 🏗️

Skús si podľa tabuľky na konci, "Dobrý vs. zlý návyk", spísať ako by jednotlivé fázy mohli vyzeráť v tvojom živote pri niektorom tvojom **zlozvyku**, ktorého sa chceš zbaviť (zlý návyk), a ako naopak pri **dobrom návyku**, ktorý chceš získať

• Ako urobiť zlý návyk viac:

- 1. neviditeľný.....
- 2. neatraktívny.....
- 3. ťažký.....
- 4. neuspokojivý.....

• Ako urobiť dobrý návyk viac:

- 1. viditeľný.....
- 2. atraktívny.....
- 3. ľahký.....
- 4. uspokojivý.....

Nikdy nevynechaj tvoj nový zvyk dvakrát. Ak to jeden deň vynecháš, uisti sa, že na ďalší deň sa k tomu určite dostaneš

💡 Otázky na zamyslenie:

- Ako teraz vyzerá tvoje čítanie Biblie?
- Aký nový zvyk si chceš pri tom vybudovať?
- Čo je to tvoje 1%, ktoré môžeš zlepšiť? (1 krok, ktorý môžeš každý deň spraviť, aby si sa posunul tam, kde chceš byť)
- Čo je zvyk, ktorý už máš a čím ho môžeš doplniť?
- Ako si môžeš predpripraviť miesto, kde chceš mať stíšenie (doma, na byte, na intráku)?

Dobrý vs. zlý návyk

očividný	neviditeľný
atraktívny	neatraktívny
ľahký	ťažký
uspokojivý	neuspokojivý