

БЪДЕТЕ НАЙ-ДОБРАТА ВЕРСИЯ НА СЕБЕ СИ: КЛЮЧОВИ ПОДХОДИ ЗА ГРИЖА ЗА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО ВИ

Т Е М А

# 02

## ИЗГРАЖДАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ

В тази тема се разглежда концепцията за формиране на навици и нейното дълбоко въздействие върху управлението на стреса на работното място. Подчертава се значението на разбирането на сигналите, рутината и наградите за формиране на поведение, насърчаване на здравословни навици и стимулиране на продуктивна и балансирана работна среда.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

# УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ  
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

## Формиране на навици за управление на стреса

Да разберете как навиците допринасят за управлението на стреса и защо развиването на здравословни навици е от решаващо значение за цялостното благосъстояние.

02

## Здравословни и нездравословни навици на работното място

Да идентифицирате примери както за здравословни, така и за нездравословни навици на работното място, за подобрена продуктивност и благосъстояние.

03

## Цикълът „Стимул-Рутина-Награда“

Да разберете как цикълът „Стимул-Рутина-Награда“ влияе върху формирането на навик и неговите практически последици в ежедневието.

04

## Прилагане на стратегии за промяна на навиците

Да научите практически стъпки за промяна на съществуващите навици чрез разбиране на сигнали, експериментиране с награди и създаване на ефективни планове.

05

## Психологически и неврологични аспекти на формирането на навик

Да разберете как се формират навиците в мозъка и ролята на невропластичността в промяната на поведението.

06

## Нагласа за растеж за развитие на навици

Да разгледате концепцията за нагласа за растеж и нейното значение за възприемането и поддържането на нови навици.

# УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ  
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

07

## **Практически техники за развитие на навик**

Да прилагате практически дейности като обучение за обръщане на навиците и осъзнатост, за да развиете по-здравословни навици в ежедневието си.

08

## **Времева рамка и постоянство, необходими за формиране на навик**

Да оцените времевата рамка и значението на постоянството при формирането на навици, развенчавайки мита за „правилото на 21 дни“.

09

## **Предизвикателства и решения, свързани с личните навици**

Да помислите върху предизвикателствата, свързани с личните навици, и да разработите персонализирани стратегии за преодоляването им въз основа на научени концепции.

10

## **Прилагане на принципите за формиране на навици в професионални условия**

Да прилагате принципите за формиране на навици, за да подобрите продуктивността, да намалите стреса и да създадете по-здравословна работна среда.

# КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА  
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ  
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Адаптивност:** Запазване на ефективността при големи промени в работните задачи или работната среда; ефективно приспособяване към работа в нови работни структури, технологии, процеси, изисквания или култури. Стремех към разбиране на промените. Подходът към промените или новостите е положителен. Бързо промяна на поведението, за по ефективно справяне с промените в работната среда.
- 02 **Комуникация:** Ясно предаване информация и идеи чрез различни медии на отделни лица или групи по начин, който ангажира аудиторията и им помага да разберат и запазят посланието.
- 03 **Вземане на решения:** Идентифицирате и разбирате въпроси, проблеми и възможности; сравнявате данни от различни източници за извеждане на заключения; използвате ефективни подходи за избор на курс на действие или разработване на подходящи решения; предприемате действия, които са в съответствие с наличните факти, ограничения и вероятни последствия.
- 04 **Емпатия:** Умение да разбирате и споделяте чувствата на другия.
- 05 **Инициатива:** Предприемане на бързи действия за постигане на целите; предприемане на действия за постигане на цели извън това, което се изисква; проактивност.
- 06 **Устойчивост:** Способност за издържане или бързо възстановяване от трудности, издръжливост.
- 07 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.

# ВЪВЕДЕНИЕ И ДЕФИНИЦИЯ НА ПОНЯТИЕТО „ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ“

## Същност на навиците

В продължение на хиляди години хората са еволюирали, за да реагират на стреса с механизми, първоначално предназначени да ни предпазват от непосредствени опасности, като например хищници. Въпреки че такива първични заплахи не са от непосредствено значение в съвременния живот, той все още ни представя множество причини, които могат значително да повлияят на нашето физическо и психическо благополучие. Ежедневните предизвикателства, включително работния натиск, финансовите притеснения и личните взаимоотношения, непрекъснато предизвикват нашите реакции на стрес. Това постоянно активиране може да доведе до хроничен стрес, който се отразява неблагоприятно на нашето здраве.

Ето защо е жизненоважно не само да разберем природата на стреса, но и да култивираме ефективни, здравословни навици, за да го управляваме успешно. В този курс ще намерите много

предложения как да направите това. Той ще ви помогне и значително да подобрите способността си да се справяте със стреса, като си гарантирате балансиран и по-здравословен начин на живот според съвременните изисквания.



## Какво е навик?

Учените казват, че навиците са действия, които извършваме редовно, без да мислим. Те могат да бъдат предизвикани от заобикалящата ни среда, като например къде се намираме, времето от деня или как се чувстваме. Това могат да бъдат малки действия, като въртене на косата ви, когато сте под стрес, или по-големи, като стоене до късно или приготвяне на кафе всяка сутрин. Ако правите нещо често, без много да мислите, това вероятно е навик.

Навиците се формират, защото мозъкът ни ги намира за полезни. Например, ако потупате крака си, след като сте прочели стресиращ имейл, това ви разсейва от стреса. Това е приятно, защото освобождава допамин - вещество в мозъка, което ни кара да изпитваме удоволствие и помага за пренастройването на мозъчните ни връзки, което прави навика по-силен.

След това мозъкът ви свързва навика с други неща, като да сте на бюрото си, така че скоро само да седите там ви кара да искате да потропате с крак, дори и без стрес. Тези примки на навика на "Стимул-Рутин-Награда" се случват бързо, често преди дори да го осъзнаете, което може да е добре, защото не всички навици

са лоши. Навиците ни спестяват време и умствена енергия, като ни позволяват да действаме бързо въз основа на това, което е работило преди. Едно проучване установи, че хората прекарват над 40% от деня си, извършвайки повтарящи се действия, докато мислят за други неща.

Например, сутрешните процедури стават автоматични и ефективни. Но понякога навиците стават безполезни. Просто желанието да ги промените обикновено не е достатъчно. Разбирането как работят навиците може да ви помогне да направите по-добри планове за промяната им. Тъй като навиците се задействат от определени среди или рутинни процедури, промяната им може да помогне за прекъсване на навика. Например, ако лежите в леглото, това може да ви накара да скролирате в телефона си или гледането на телевизия може да ви накара да искате да си похапнете.



Промяната на обкръжението или рутините ви, като преместване или започване на нова работа, може да помогне. По-старо проучване (2005) показва, че навиците на учениците се променят много, когато се преместят в ново училище. За навици като потупване с крака психолозите предлагат обучение за обръщане на навика, което заменя лошия навик с по-добър. Това означава да разберете кога прилагате навика и да планирате различно действие. Например, дръжте стрес топка на бюрото си, ако потупате крака си, когато сте стресирани, и използвайте топката вместо това.

Също толкова важно е да замените нездравословните навици, като прекомерно време пред екрана или лош избор на диета, с положително поведение, за да подсилите устойчивостта си срещу стреса. Вграждането на здравословни навици в нашето ежедневие наистина може да ни помогне да създадем основа за устойчиво благополучие и да управляваме по-добре текущите предизвикателства на съвременния живот и особено стреса.

## Навиците са индивидуални

Всеки се справя със стреса по свой начин. Може да имате приятели, които изглеждат винаги

спокойни, и други, които се тревожат повече. Тази вариация е напълно нормална, тъй като реакциите на стрес са силно повлияни от нашата уникална генетика, опит и житейски обстоятелства. Същото важи и за навиците. Конфуций е казал, че природата на хората винаги е една и съща. Техните навици са това, което ги различава.

Въпреки че може да бъде изкушаващо да управлявате стреса чрез временни облекчения като преяждане, лекарства и по-разрушителни като алкохол и наркотици, изключително важно е да изградите свои собствени здравословни навици за управление на стреса. Важно е да намерите и практикувате по-ефективни техники, които работят лично за вас и ви помагат да се справяте със стреса по здравословен начин.

Вашето тяло е храм. Изберете да се грижите за него адекватно. Започнете сега. Не отлагайте. Бъдете упорити.



# ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЛОШИ НАВИЦИ НА РАБОТНОТО МЯСТО

Повече от вероятно е вече да правите разлика между здравословни и лоши навици. Можете ли обаче да ги разпознаете и в работното си ежедневие? Формирането на здравословни навици и премахването на нездравословните на работното място са критични стратегии за управление на стреса и предотвратяване на прегаряне. Нека да разгледаме някои примери и да проверим вашата информираност:



## НЕЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ:

- Многозадачност
- Пропускане на почивките
- Лошо управление на времето
- Нездравословно хранене
- Лоша комуникация
- Пренебрегване на личното здраве
- Извънреден труд
- Дезорганизация
- Оплакване/клюкарство
- Пренебрегване на обратната връзка

## ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ:

- Редовни почивки
- Хидратация
- Организиране на вашето работно пространство
- Приоритизиране на задачите
- Поддържане на добра стойка
- Здравословно хранене
- Определяне на граници
- Търсене на обратна връзка

# НАУКАТА ЗА НАВИЦИТЕ: КАК СЕ ФОРМИРАТ НАВИЦИТЕ

## Разбиране на цикъла Стимул-Рутина-Награда

Процесът на формиране на навик е добре обяснен чрез цикъла Стимул-Рутина-Награда, концепция, популяризирана от Charles Duhigg в книгата му „Силата на навика“. Този цикъл се състои от три основни компонента:

- Стимул
- Рутина и
- Награда.



Стимулът действа като спусък, който инициира навика, докато рутината е поведението, изпълнено в отговор на този стимул. И накрая, наградата е положителната подкрепа, получена от изпълнението на рутинната дейност, която помага на мозъка да запомни и да пожелае цикъла в бъдеще. Доста просто, нали? Разбирането как работи този цикъл е овластяващо. Използвайте го, за да разпознаете и промените навиците си по-ефективно. Можете също така да го използвате, за да научите как да контролирате навиците си, като умишлено проектирате рутинни процедури, които водят до по-здравословно и по-продуктивно поведение. Нека се задълбочим малко.



## Стимулът

Стимулът е причина, която инициира навика. Това е началната точка на цикъла Стимул-Рутина-Награда, играещ решаваща роля при формирането на навици чрез задействане на специфични поведения, които са били подкрепени от минали награди. Може да бъде всичко от определено време на деня, емоционално състояние, конкретно местоположение или присъствието на определени хора. Стимулът сигнализира на мозъка да започне рутината, като по същество му казва кой навик да използва. Например, често срещан стимул е събуждането сутрин. За много хора първото нещо, което правят след като се събудят, е да посегнат към телефона си. Актът на събуждане служи като стимул.



Стимулът служи като причина или сигнал, който подтиква мозъка да инициира конкретно поведение. Тези сигнали се обработват в области на мозъка като базалните ганглии и ядрата в лимбичната система, които участват в обработката на наградите и формирането на навици. Когато се възприеме даден сигнал - например определено време на деня, емоционално състояние или сигнал от околната среда - той **активира невронните пътища, свързани с последващото поведение.**

## Рутината

Рутината е самото поведение, действието, което извършвате в отговор на стимула. Това може да бъде физическа активност, емоционална реакция или умствен процес. Например, следвайки предишния стимул (събуждане сутрин), рутината може да бъде превъртане в социалните медии или проверка на имейли веднага след събуждане.



## Наградата

Наградата е положителната подкрепа, която получавате от извършването на рутината. Това е, което кара мозъка ви да запомни цикъла в бъдеще, осигурявайки чувство на удовлетворение или облекчение. Продължавайки предишния пример, наградата за сутрешния навик за проверка на

проверка на телефона може да бъде удоволствието да наваксите с приятели, новини, да видите актуализации в социалните медии или да се чувствате подготвени за деня след проверка на имейлите.



Наградата е това, което задоволява желанието или осигурява усещане за удоволствие, засилвайки примката на навика. Наградите предизвикват освобождаването на невротрансмитери като допамин в невронния път за награда. Допаминът се свързва с удоволствието и мотивацията, подсилвайки поведението, довело до освобождаването му. Нуклеус акумбенс, част от системата за възнаграждане на мозъка, играе важна роля в обработката на наградите и укрепването на поведението, свързано с положителни резултати.

## Примери от реалния живот на цикъла Стимул-Рутина-Награда

Пример 1: Навик да пиете кафе

- **Стимул:** Часовникът показва 10 сутринта по време на работен ден.
- **Рутина:** Отправяте се към кухнята, за да направите чаша кафе.
- **Награда:** Повишаването на количеството кофеин ви помага да се чувствате по-будни и готови да се справите с останалите си задачи.



Пример 2: Рутинни упражнения

- **Стимул:** Завършвате работния си ден в 17 часа.
- **Рутина:** Преобличате се в дрехи за тренировка и отивате да тичате.
- **Награда:** Изпитвате прилив на ендорфини, намалявайки стреса и подобрявайки настроението си.



Пример 3: Навик за ядене при стрес

- **Стимул:** Чувствате се стресирани след трудна среща.
- **Рутина:** Посягате към сладка закуска.
- **Награда:** Сладкото лакомство осигурява моментно усещане за комфорт и удоволствие.



# ПРОМЯНА НА СЪЩЕСТВУВАЩИТЕ НАВИЦИ

След като разберете как се формират навиците чрез цикъла Стимул-Рутина-Награда, следващото предизвикателство често е как да промените съществуващ навик, който вече не ви служи добре. Промяната на навиците изисква целенасочени усилия и стратегически подход за нарушаване на старите модели и установяване на нови поведения. Не забравяйте, че тези действия са били повтаряни от вас доста често в миналото и сега те са интегрирани в мозъка ви като навици. Ето защо прекъсването на лошите стари навици като отказване от пушенето или пиенето е трудна задача: мозъкът ви разпознава тези поведения като средства за облекчаване на стреса.

Затлъстяването и тютюнопушенето всъщност са сред водещите предотвратими причини за заболяемост и смъртност в света. Не е голяма изненада, тъй като и двете са вдъхновени от нездравословни навици. Изследването на компонентите на настоящите ви навици и прилагането на ефективни стратегии може да ви помогне успешно да промените рутините си, за да ги приведете в

съответствие с вашите цели и стремежи.

Този процес включва разбиране на причините, които инициират нежелано поведение, замяната им с по-здравословни алтернативи и укрепване на тези промени чрез последователна практика.





“

Добрите навици се  
изграждат в ритъма  
на нашето  
ежедневие. Не във  
великите моменти на  
изпитание се създава  
характерът – тогава  
той просто се  
разкрива.

-  
Делбърт Л. Стейпли

## Излизане от лошия навик

Има силна и доказана връзка между здравословните навици, стреса и свързаното със здравето качество на живот. Сега, след като знаете, че примката на навика се състои от три компонента (стимул, рутина и награда), можете да започнете да изследвате тази концепция сами.

За да излезете от лошия навик, Духиг предлага да се съсредоточите върху тези компоненти като промените рутината, докато същевременно запазите стимула и наградата непокътнати. Последното означава разбиране и манипулиране на тези три компонента. Ключът тук е да се разработи нова рутина, която удовлетворява същото желание по по-здравословен начин. Време е за действие. Ето как да започнете:

### СТЪПКА

1



### Идентифицирайте рутината

Първо, определете рутината, която искате да промените. Това е лесното. Трябва да разберете какъв е вашият навик. Това е поведението, което съставлява лошия навик.

Например, да приемем, че искате да спрете да похапвате нездравословна храна следобед или да спрете да пушите, когато се ядосате на колегите си по някаква причина.

### СТЪПКА

2



### Експериментирайте с награди

След това експериментирайте с различни награди, за да определите какво желание удовлетворява рутината. Когато почувствате желание да хапнете, вместо това, опитайте различни други дейности:

- Отидете на кратка разходка
- Изпийте чаша вода
- Изяжте парче плод
- Поговорете с колега

След всяка алтернативна дейност отбелязвайте как се чувствате. Все още ли жадувате за лека закуска или желанието е намаляло? Този процес ви помага да идентифицирате действителната награда, движеща навика.

## СТЪПКА

# 3



### Изолирайте стимула

Идентифицирайте стимула, който задейства вашата рутина. Духиг предлага да се проследят следните пет категории, когато се появи желанието:

- Местоположение: Къде си?
- Час: Колко е часът?
- Емоционално състояние: Как се чувстваш?
- Други хора: Кой друг е наоколо?
- Непосредствено предшестващо действие: Какво направи току-що?

След няколко дни на проследяване трябва да започнете да забелязвате модели. Например, може да откриете, че желанието за лека закуска се появява около 15:00 (час), когато се почувствате отегчени (емоционално състояние) на бюрото си (местоположение).

### Създайте план

## СТЪПКА

# 4



След като идентифицирате рутината, наградата и стимула, можете да създадете план за промяна на навика. Това включва избор на нова рутина, която осигурява подобна награда, когато се появи сигналът. Например:

- Стимул: 15:00, чувствате се отегчени на бюрото си.
- Рутина: Вместо да вземете лека закуска, правите 5-минутна разходка из офиса.
- Награда: Чувствате се освежени и побудни, намалявайки скуката.

# ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

## МНОГОЗАДАЧНОСТТА НАМАЛЯВА ПРОДУКТИВНОСТТА С ДО 40%

Интересен факт за нездравословните навици на работното място е, че те могат значително да повлияят на продуктивността и цялостното здраве. Например, навикът за многозадачност, който много хора смятат, че повишава ефективността, всъщност намалява продуктивността с до 40%. Многозадачността разделя вниманието между задачите, което води до повече грешки и по-дълго време за изпълнение, което в крайна сметка увеличава стреса и намалява общото качество на работата. Този контрапродуктивен навик не само възпрепятства представянето, но също така допринася за по-високи нива на стрес и прегаряне сред служителите

**ВЪРШЕТЕ ПО ЕДНА  
ЗАДАЧА**

## Колко време отнема формирането на навик?

Продължителността, необходима за формиране на навик, може да зависи от индивида. Фактори като лична мотивация, сложност на поведението и подкрепа от околната среда играят решаваща роля. Например, установяването на прост навик като пиенето на чаша вода след закуска може да отнеме по-малко време в сравнение с по-сложен навик като ежедневните упражнения. И така, какво казват изследванията?

Вероятно вече сте чували за популярна идея, че са необходими 21 дни, за да се създаде навик, която е широко цитирана, но твърде опростена. Това схващане произхожда от наблюденията на д-р Максвел Малц през 60-те години на миналия век, където той отбелязва, че на пациентите са били необходими около 21 дни, за да свикнат с промените от пластичната хирургия. Тази времева рамка обаче не е универсално приложима за формирането на навици, тъй като когато д-р Малц е споделил наблюдението си, никога не е имал за цел то да се превърне в общо правило за формиране на навици.

По-всеобхватно проучване, проведено от д-р Филипа Лали и нейния екип от University College London през 2009 г., установи, че средно са необходими около 66 дни, за да стане автоматично едно ново поведение. Това проучване включвало участници, които избрали ново поведение и проследили напредъка си в продължение на 12 седмици. Времето, необходимо за формирането на навиците, варира от 18 до 254 дни, което показва значителна променливост. Какво значи това? Ами ако ви отнеме повече време? Това би било напълно естествено. Въпреки това, припомнете си следния цитат, ако това се случи:

**С упоритост охлювът  
стигна до черупката.**

*Чарлз Х. Стърджън*



Задайте си следния въпрос: **ако навикът е важен за вас, наистина ли е важно колко време ще ви отнеме да го придобиете?** Следователно не се съсредоточавайте върху броя на повторенията, а върху нагласата си и върху това да бъдете последователни, докато не го постигнете. Неуспехите са част от процеса. Учете се от тях. Ако това помага, все пак можете да си зададете произволен брой последователни дни, които да достигнете. Достатъчни ли са три последователни дни, за да се раздвижите? След като го направите, тогава поставете следваща контролна точка и следващата, докато това се превърне в естествен елемент от ежедневието ви, който вече не се нуждае от броене.



# ДОБРИ ПРАКТИКИ

## Развиване на нагласа за растеж за здравословни навици за управление на свързания с работата стрес

Управлението на свързания с работата стрес е често срещано предизвикателство, но развиването на нагласа за растеж може да бъде мощен инструмент за справяне с този проблем. Нагласата за растеж е вярата, че способностите и интелигентността могат да се развият с усилия, учене и постоянство. Този начин на мислене контрастира с фиксирания начин на мислене, при който хората вярват, че чертите им са вродени и непроменими. Нагласата за растеж може значително да повлияе на това как формираме и поддържаме здравословни навици, които са от съществено значение за управлението на стреса.

Що се отнася до навиците, пластичността на мозъка играе ключова роля. Невропластичността е способността на мозъка да се реорганизира чрез образуване на нови невронни връзки. Когато развиете нагласа за растеж, вие формирате поведение, което укрепва тези нови връзки. Например, ако започнете да практикувате нов здравословен навик на работа, с течение на времето мозъкът ви се адаптира и тази практика става по-естествена и автоматична част от ежедневието ви.

Хората с нагласа за растеж гледат на предизвикателствата и промените като на възможности за развитие, а не като на пречки. Те вярват, че могат да подобрят своите умения и способности чрез усилия и постоянство. Възприемането на нови навици често изисква излизане от зоните на комфорт и промени в ежедневието. Нагласата за растеж помага на хората да прегърнат тези промени и да видят стойността в приемането на по-здравословно поведение за управление на стреса.

### КЛЮЧОВИ ПОСЛАНИЯ:

- 1. Действайте:** Разберете, че вашите способности и навици могат да се подобрят с усилия.
- 2. Прегърнете предизвикателствата:** Гледайте на тях като на възможности за учене и израстване.
- 3. Накарайте неуспехите да работят за вас:** Когато срещнете неуспехи, не ги разглеждайте като провали. Вместо това анализирайте какво се е объркало, поучете се от него и използвайте това знание, за да се подобрите.



## ПРЕГЪРНЕТЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА

Можете значително да намалите свързания с работата стрес и да подобрите цялостното си благосъстояние, ако възприемете нагласа за растеж и последователно развиване на здравословни навици.

Една от най-добрите практики за развиване на нагласа за растеж е да приемате предизвикателствата и да гледате на провалите като на възможности за учене. Когато се сблъскате със стресова ситуация на работното място, вместо да се чувствате победени, гледайте на това като на шанс за растеж и подобряване.

### ОПИТАЙТЕ ТОВА:

**Идентифицирайте един конкретен нездравословен навик на работа,** който допринася за вашия стрес. След това изберете един здравословен навик, който да го замени. Например:

- Нездравословен навик: Пропускане на почивките.
- Здравословен навик: Правете 5-минутна почивка на всеки час, за да се разтягате, да наблюдавате или дишате дълбоко.

**Поставете си конкретна цел:** През следващите две седмици се ангажирайте да правите 5-минутна почивка на всеки час. Използвайте таймер или приложение, за да си напомняте. Проследявайте напредъка си. Помислете как тази промяна се отразява на вашите нива на стрес и продуктивност.

# ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



## Нарушаване на навика да се защитавате по отношение на критиката

Лошото общуване и невъзможността да се използва обратната връзка са едни от най-честите стресори на работното място. Вероятно вече сте попадали в множество подобни ситуации. Ами ако можете да промените това? Със сигурност си струва да опитате. Използвайте концепцията примка на навика, за да превърнете това в здравословен навик.

Започнете, като помислите за скорошни случаи, когато сте се държали отбранително спрямо критиките на работното място. Запишете ситуацията в дневника си. Идентифицирайте стимула, като отбележите какво е задействало отбранителната ви позиция, като обратна връзка от конкретен човек, времето или начина, по който обратната връзка е била представена. След това идентифицирайте рутината, като опишете как сте реагирали, независимо дали прекъсвате, отказвате обратната връзка или започвате да спорите. И накрая, определете наградата, като вземете предвид какво сте спечелили от защитната си позиция, като защита на самочувствието ви, избягване на непосредствен конфликт или чувство за временно оправдание.

След това помислете за алтернативни, по-здравословни практики, които да заменят вашата защитна реакция. Например можете да направите пауза и да дишате, когато получите критика, да приемете обратната връзка и да зададете изясняващи въпроси, за да я разберете по-добре, или да изразите благодарност на човека за неговия принос, независимо от това как се чувствате първоначално. През следващите няколко дни умишлено пробвайте тези нови практики, когато срещнете критика. Обърнете внимание как всяка нова рутина ви кара да се чувствате и как другите реагират на промяната в поведението ви. Изберете новата рутина, която ви се стори най-ефективна и удобна, и я запишете в дневника си като вашия нов отговор на ритиката. Поставете си за цел да практикувате тази нова рутина последователно през следващия месец. Използвайте напомняния, като например задаване на ежедневно намерение или използване на приложение за проследяване на навици, за да подсилите новото поведение.

В края на всяка седмица отделете няколко минути, **за да обмислите напредъка си**. Запишете всички успехи, предизвикателства и необходими корекции. Ако намирате определени ситуации за по-предизвикателни, помислете за допълнителни стратегии или потърсете обратна връзка от доверен колега как да се подобрите допълнително.

В заключение, **обобщете опита си от наученото** и осъзнайте важността на приемането и действието на конструктивна критика за личен и професионален растеж. Ангажирайте се да продължите да практикувате новата си рутина, разбирайки, че промяната на навиците изисква време и постоянство. Като се включите в това практическо упражнение, вие ще придобиете по-добро разбиране на своята отбранителна позиция и ще развиете по-здравословни реакции на критика, което ще доведе до подобряване на взаимоотношенията и професионалното развитие на работното място.

Начинът, по който възприемаме и реагираме на обратната връзка, независимо дали я даваме или получаваме, играе решаваща роля за нейната ефективност. Разбирането и управлението на емоциите около обратната връзка може да подобри начина, по който общуваме и се учим един от друг в професионални условия. Най-важното е, че може да ни помогне да намалим стреса, свързан с работата, и да избегнем

прегарянето, което много често е причинено от липса на адекватна реакция на обратна връзка, включително критика или забележки от колеги.

Научете повече за това как можете да подобрите комуникационните си умения, като разгледате тема 5 от раздел 2 на този обучителен курс.

**„Ефективната комуникация е 20% от това, което  
знаете и 80% от това как се чувствате относно това,  
което знаете.“**  
**- Джим Рон**



# ФОРМИРАЙТЕ НОВИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ

## Развийте нови навици, като използвате цикъла Стимул-Рутина-Награда

Разбирането на цикъла Стимул-Рутина-Награда от гледна точка на невронауката ни помага да видим как навиците са дълбоко вкоренени в нашите мозъчни вериги. По същество това, което трябва да направите, е да успеете да се научите как да манипулирате стимули, рутинни процедури и награди съзнателно, за ефективно установяване на нови навици или модифициране на съществуващите, за да постигнете желаните резултати в ежедневието си. Тази рамка подчертава ролята на невронните пътища, системите за възнаграждение и неврохимикалите при оформянето на нашето поведение и в крайна сметка на вашите навици.



## ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ:

Определете желан навик: Изберете нов навик, който искате да създадете. Например, може да искате да започнете да четете повече книги.

**1. Изберете стимул:** Изберете конкретен, постоянен стимул, който ще задейства навика. Това може да е нещо, което вече правите редовно, като например края на вечерята. Например: Всяка вечер след вечеря (стимул) планирате да четете 30 минути.

**2. Планирайте рутината:** Определете действието, което искате да предприемете в отговор на стимула. Например след вечеря отивате на удобно място и четете книга за 30 минути.

**3. Определете наградата:** Помислете и определете каква е наградата, която ще ви задоволи след завършване на рутината. Например, наградата може да бъде удоволствието и релаксацията от четенето или да се поглезите с малко парче черен шоколад.

**4. Подкрепете цикъла:** Постоянството е ключово за укрепването на цикъла стимул-рутина-награда. Колкото повече повтаряте цикъла, толкова по-силен става навикът.

# ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Каква е ролята на навиците за справяне със стреса, свързан с работата?

- ☐ А- Те са автоматични реакции на стресови причини.
- ☐ Б- Те помагат за поддържане на балансиран начин на живот.
- ☐ В- Те не са свързани с управлението на стреса.

03.

Как може разбирането на цикъла Стимул-Рутина-Награда да помогне при управлението на навиците?

- ☐ А- Чрез идентифициране на стимули и замяна на рутинни процедури.
- ☐ Б- Като игнорира ролята на наградите.
- ☐ В- Чрез създаване на повече стрес.

02.

Защо е важно да култивираме здравословни навици?

- ☐ А- За защита от непосредствени опасности.
- ☐ Б- За ефективно управление на стреса.
- ☐ В- За премахване на тригерите на стреса.

04.

Кое от следните е здравословен навик на работното място?

- ☐ А- Многозадачност
- ☐ Б- Правене на редовни почивки
- ☐ В- Прескачане на почивките

# ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Кое от следните е нездравословен навик на работното място?

- ☐ А- Поддържане на добра стойка.
- ☐ Б- Практикуване на майндфулнес.
- ☐ В- Да стоите до късно на работа

07.

Колко време обикновено отнема формирането на нов навик?

- ☐ А- 21 дни.
- ☐ Б- 66 дни средно.
- ☐ В- Различно е и зависи от човека.

06.

Каква е първата стъпка в промяната на лошия навик?

- ☐ А- Идентифициране на рутината.
- ☐ Б- Експериментиране с награди.
- ☐ С- Изолиране на стимула.

08.

Каква стратегия може да помогне за излизане от лошия навик?

- ☐ А- Развиване на фиксирано мислене.
- ☐ Б- Развиване на нагласа за растеж.
- ☐ С- Продължаване със същата рутина.

# ОТГОВОРИ

1-Б

2-Б

3-А

4-Б

5-С

6-А

7-С

8-С

# КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Развиването на здравословни навици е от решаващо значение за ефективното управление на свързания с работата стрес и предотвратяване на прегарянето в съвременния живот.

02

Разбирането на цикъла Стимул-Рутина-Награда може да помогне за идентифициране на задействащите фактори и да замени нездравословните навици с по-полезни процедури.

03

Ефективната промяна на навиците включва идентифициране на сигнали, експериментиране с награди и създаване на стратегически планове за промяна на поведението.

04

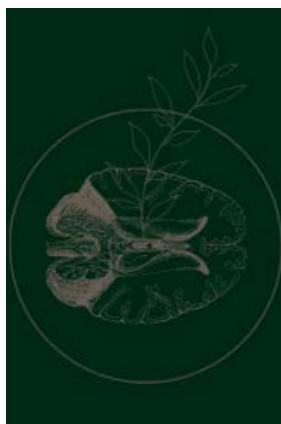
Постоянството и последователността са от решаващо значение за формирането на нови навици, тъй като навиците могат да отнемат различно време, за да станат автоматични и интегрирани в ежедневието.

05

Възприемането на нагласа за растеж може да улесни възприемането на по-здравословни навици, като разглежда предизвикателствата като възможности за лично и професионално развитие.

# БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Спомняте ли си, когато в началото говорихме за това, че навиците са индивидуални? От решаващо значение е да опознаете себе си, като откриете своите здравословни и нездравословни навици. Ето няколко много интересни ресурса, които да засилят любопитството ви:



## ФОРМИРАНЕТО НА НАВИКА

Ако харесвате повече видео съдържание, гледайте видеоклиповете на Habit Seed в YouTube, за да научите повече за формирането на навици. Те също така са създали няколко лесни за стартиране шаблони, които можете да пробвате:

РАБОТЕН ЛИСТ ЗА АНАЛИЗ НА  
НАВИЦИ

РАЗВИВАНЕ НА  
САМОДИСЦИПЛИНА



## НАУКАТА ЗА НАВИЦИТЕ | TEDx

Марко Бадуал работи като изследовател в Харвардския университет, който изследва ученето и паметта. Гледайте неговата TEDx лекция, в която говори за изграждането и внедряването на навици и ползата от тях да „ставате малко по-добри всеки ден“.

ЛИНК КЪМ YOUTUBE



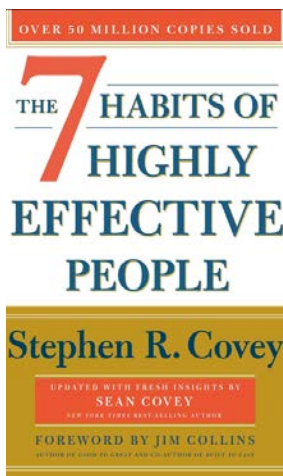
## СИЛАТА НА НАВИКА: ЧАРЛЗ ДЮХИГ

В тази гениална беседа писателят, носител на награда „Пулицър“ Чарлз Дюхиг безпроблемно съчетава информационни факти от изследвания, анекдоти от реални събития и личен опит с проникателни наблюдения, за да обясни защо човешкото поведение е принудено от навик.

ЛИНК КЪМ YOUTUBE

# БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Спомняте ли си, когато в началото говорихме за това, че навиците са индивидуални? От решаващо значение е да опознаете себе си, като откриете своите здравословни и нездравословни навици. Ето няколко много интересни ресурса, които да засилят любопитството ви:



## 7-ТЕ НАВИКА НА ВИСОКОЕФЕКТИВНИТЕ ХОРА

Тази класика за всички времена очертава седем основни принципа, предназначени да помогнат на хората да постигнат своите лични и професионални цели по-ефективно и със сигурност си заслужава да бъде прочетена. Може да гледате резюмето на видеото по-долу.

РАБОТЕН ЛИСТ ЗА АНАЛИЗ НА НАВИЦИ

# БИБЛИОГРАФИЯ

Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People. Simon & Schuster.

Duhigg, C. (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Random House.

Fogg, B. J. (2017). Tiny Habits: The Small Changes That Can Make a Big Difference. Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard Business Review. (2021, February 10). What does it really take to build a new habit? Retrieved from <https://hbr.org/2021/02/what-does-it-really-take-to-build-a-new-habit>

Heath, C., & Heath, D. (2012). Switch: How to Change Things When Change Is Hard. Crown Business.

Lally, P., van Zanden, S., & Wood, W. (2010). Habits, automaticity, and the repetition compulsion: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 136(1), 1-41.

Maltz, M. (1960). Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Out of Life. Prentice Hall.

Mayo Clinic Staff. (2023, January 11). Creating long-lasting habits. Mayo Clinic. Retrieved from <https://connect.mayoclinic.org/blog/weight-management-1/newsfeed-post/creating-long-lasting-habits/>