

# UKLANJANJE loših navika

**MILAN GRKOVIĆ**

autor Modela univerzalne izvrsnosti - MUI - 2007



**KOLUMNA**

## SVI IMAMO PONEKU LOŠU NAVIKU.

Nije tragično ako imamo loše navike, problem je ako ih u potpunosti ne identificiramo i sustavno ne uklanjamo.

Loše navike su nepoželjne aktivnosti koje "uporno" ponavljamo i koje nas onemogućavaju u željenim postignućima. Loše navike su prepreke za postizanje željene izvrsnosti.

## EVO PRAKTIČNIH KORAKA ZA UKLANJANJE LOŠIH NAVIKA

1. Utvrdimo stanje i napravimo listu svojih loših navika. To su navike s kojima nismo zadovoljni i koje nas koče na putu uspjeha.
2. Od utvrđenih loših navika izaberimo onu koja nam je prioritetna (najkritičnija) za uspjeh (najviše nam smeta).
3. Utvrdimo stanje u vezi odabrane loše navike (snage, slabosti, prilike i prijetnje).
4. Izaberimo strategiju (način) uklanjanja najkritičnije loše navike.
5. Odredimo rok do kada ćemo ukloniti izabranu lošu naviku.

6. Definirajmo način kontrole provedbe potrebnih aktivnosti za uklanjanje loše navike. Ako ne kontroliramo provedbu, nećemo uspjeti ukloniti lošu naviku.

7. Kada uspješno uklonimo odabranu lošu naviku, izaberimo sljedeću lošu naviku za uklanjanje uz obvezno postupanje po točkama 3. - 6.

Svaka uklonjena loša navika donijet će nam neizmjereno zadovoljstvo i stvoriti realne preduvjete za postizanje željenih ciljeva.

## UPRAVLJANJE LOŠIM NAVIKAMA

Proces uspješnog uklanjanja loših navika mora proći sljedeće četiri faze:

1. Osvijestiti se o postojanju loših navika.
2. Znati kako učiniti potrebne promjene za uklanjanje loše navike.
3. Htjeti ukloniti lošu naviku - napraviti plan djelovanja za uklanjanje loše navike.
4. Učiniti potrebne aktivnosti za uklanjanje loše navike.

## SAVJETI

- Ako ne poznamo svoje loše navike znači da se ne poznajemo u potpunosti.
- Pitajmo druge osobe u našem okruženju

koje su nam loše navike.

- Odlučnost da uklanjamo svoje loše navike je naša snaga.
- Za uklanjanje nekih loših navika će nam trebati pomoć stručnjaka.
- Pomognimo drugima u uklanjanju njihovih loših navika tamo gdje imamo pozitivna iskustva i gdje smo pravi primjer kako je moguće ukloniti loše navike.
- Pohvalimo se drugima kako smo uklonili lošu naviku.
- Potičimo osobe u svom okruženju koje imaju loše navike da ih uklone.
- Za svaku uklonjenu lošu naviku zaslužujemo nagraditi se.

## ZAKLJUČAK

Problematika loših navika (utvrđivanje i njihovo uklanjanje) je vrlo osjetljiva problematika koja stvara snažne otpore potrebnim promjenama.

Imajmo na umu da nas samo uklanjanje loših navika može dovesti do željenih ciljeva. Nemamo drugih opcija!

*Ovaj tekst je pisan prema elementima Modela univerzalne izvrsnosti - MUI Š*

*Problematika loših navika (utvrđivanje i njihovo uklanjanje) je **VRLO OSJETLJIVA PROBLEMATIKA KOJA STVARA SNAŽNE OTPORE** ali samo njihovo uklanjanje vodi željenom cilju. Nema drugih opcija.*