

## STAČÍ TAK MÁLO: ZMENÍŤ JEDEŇ ZVYK

### Charles Duhigg : Sila zvyku

Každý z nás túži po lepšom a šťastnejšom živote a uvedomuje si, že bude musieť vynaložiť veľké úsilie, aby mu to vyšlo. A stačí tak málo: zmeniť jediný zvyk.

Charles Duhigg, nositeľ Pulitzerovej ceny a známy novinár z New York Times, vo svojej knihe majstrovsky skombinoval najnovší vedecký výskum s podmanivými príbehmi, aby ukázal, ako zvyky formujú náš život a ako my sami môžeme formovať svoje zvyky. Jeho postrehy sú jasné, provokatívne a nadmieru užitočné. Neurológovia objavili, že ak zmeníme svoje zvyky, od základu sa zmení aj naše myslenie.

Duhigg si vo svojej knihe všíma nielen jednotlivcov, ale aj celé spoločnosti. Keď spoločnosť Starbucks koncom deväťdesiatych rokov plánovala výrazne rozšíriť činnosť, šéfovia si uvedomovali, že podmienkou úspechu je prostredie, v ktorom by bol zákazník ochotný zaplatiť štyri doláre za šálku kvalitnej kávy. Zamestnancov museli vycvičiť, aby s kapučínom a koláčikmi servírovali aj úsmev. Z firmy sa vďaka tejto stratégii stala nadnárodná spoločnosť, ktorá má sedemnášťtisíc pobočiek po celom svete. Poučný je aj príbeh americkej hlinikárskej spoločnosti Alcoa. Rozpráva o tom, ako sa jedna z najväčších, najťažkopádnejších a potenciálne najrizikovejších spoločností zmenila na zlatú baňu a baštu bezpečnosti. Riaditeľ predstavil svoju víziu bezpečnosti pri práci, a tým zmenil prístup všetkých zamestnancov k vlastnej práci.

Aj prekonanie zlozvyku môže viesť k obrovskému skvalitneniu života. Istá mladá žena za posledné dva roky výrazne zmenila svoj život – predtým tučná alkoholička, ktorú vymáhači prenasledovali pre desaťtisícový dlh, teraz úspešná štíhla energická žena s neuveriteľnou kondíciou. Stačilo zmeniť jediný zvyk – prestala fajčiť. Niektoré zlozvyky sa prekonávajú veľmi ťažko. Keď si však prečítate túto knihu, budete na polceste k úspechu. Niekedy dá úspech na seba dlho čakať. Občas si vyžaduje viacnásobné pokusy a nezdary. Ale keď pochopíte podstatu zvyku, zmena je vo vašich rukách.

**Sila zvyku** skúma všetky oblasti ľudskej činnosti-od súkromia cez marketing, manažment až po boj za ľudské práva. Knihu si všimli aj mienkotvorné denníky ako The Wall Street Journal a Financial Times, ktoré ju vyhlásili za Knihu roka 2012. Ak sa teda usilujete niečo zmeniť vo svojom živote, táto kniha je určená práve vám.