



OBIECTIVE ȘI OBICEIURI
Obiectivul este rezultatul obiceiului

ROMEO CREȚU

OBIECTIVE

ȘI

OBICEIURI

10 + 1 idei despre cum instalezi
OBICEIURI constructive prin care atingi
OBIECTIVE sănătoase și obții
REZULTATE de durată

OBIECTIVUL ESTE REZULTATUL OBICEIULUI!



FLOARE DE IRIS

Iași, 2017

EDITURA FLOARE DE IRIS

Iași, str. C. Negri nr. 2-4

+40.232.216.104

www.editurafloaredeiris.ro

office@editurafloaredeiris.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CREȚU, ROMEO

Obiective și obiceiuri - 10 + 1 idei despre cum instalezi obiceiuri constructive prin care atingi obiective sănătoase și obții rezultate de durată / Romeo Crețu. - Iași :

Floare de Iris, 2017

ISBN 978-606-94439-1-0

159.9

Editare: innamora.ro

Coperta: librartis.ro

Toate drepturile aparțin Editurii FLOARE DE IRIS.

Reproducerea sub orice formă

este posibilă doar cu acordul scris al Editurii FLOARE DE IRIS.

CUPRINS

Introducere	7
De ce?	13
Indiciu	15
Ce este un obicei?	17
Tipuri de obiceiuri	21
Ideea 1 din 10 + 1 - De ce vrei să atingi acel obiectiv?	25
Ideea 2 din 10 + 1 - 21 - 30 de zile + 1 - 3 luni	35
Ideea 3 din 10 + 1 - 80% în 7 zile	43
Ideea 4 din 10 + 1 - Alege ce ți se potrivește!	49
Ideea 5 din 10 + 1 - Practică obiceiul!	55
Ideea 6 din 10 + 1 - Mergi pe cale! Principiul nerenunțând renunțând	59
Ideea 7 din 10 + 1 - Monitorizează! Monitorizează!	65
Ideea 8 din 10 + 1 - Frustrarea constructivă	73
Ideea 9 din 10 + 1 - Dorință, nevoie și suferință	79
Ideea 10 din 10 + 1 - Blândețe în loc de vinovăție și rușine	83
Ideea 10 + 1 din 10 + 1 - Distrează-te și recompensează-te!	89
De ce durează cât durează instalarea unui obicei?	97
Cum schimbăm reacțiile?	101
Cum transformăm convingerile și credințele?	117
Obiceiul de dinaintea obiceiului	123
Întrebări utile pentru instalarea obiceiurilor	127
Comandantul, Șeful mecanic și Nava	131

CEEAA CE FACI ÎN PREZENT (OBICEIUL) TE DUCE UNDE VREI SĂ AJUNGI ÎN VIITOR (OBIECTIVUL)?

INDICIU

O parte din obiceiurile constructive pe care dorești să le instalezi în viața ta nu se instalează cu ajutorul celor 10 + 1 idei din această carte. Slavă Domnului că sunt puține de acest gen!

Dar chiar și pentru aceste obiceiuri care reușesc să scape ideilor vei fi uimit și probabil plăcut surprins să constăți că o parte din cele 10 + 1 idei au aplicabilitate. Rămâne să vezi care (idei au aplicabilitate) și pentru care (obiceiuri au aplicabilitate).

CE ESTE UN OBICEI?

Un obicei este o acțiune executată automat de către mintea ta inconștientă, fără a mai fi nevoie să te gândești conștient la acea acțiune. Este o rutină, un automatism de care nu mai ești conștient/ă (dar ai fost la un moment dat când ai instalat obiceiul respectiv).

De exemplu, un șofer care a trecut cu bine prin școala de șoferi și are la activ multe ore de condus nu mai „stă să se gândească” în ce viteză trebuie „să bage mașina” pentru a rula motorul în condiții optime. Pur și simplu schimbă viteza pentru că există o parte din mintea lui care se ocupă de acest aspect. Totul se petrece în mintea inconștientă.

Unii estimează că peste 40% din acțiunile noastre zilnice sunt obiceiuri. Sunt foarte sceptic în ce privește această estimare. Dacă mă uit la mine și la ceilalți, am senzația că uneori rutinele zilnice înseamnă 60 și chiar 80% din ceea ce facem în 24 de ore.

Ceea ce nu este neapărat ceva grav. Pentru că obiceiurile au o calitate aparte: sunt mici consumatoare de energie. Ori de câte ori rulezi un obicei, nu mai consumi energie să te gândești* cum anume să faci lucrul respectiv. Pur și simplu îl faci și în același timp te poți gândi la altceva. Pentru că obiceiul rulează în inconștient și lasă mai mult loc în câmpul

Respect pentru conștient al minții tale (ceea ce nu înseamnă neapărat că ești mai conștient de viața ta. Să nu amestecăm lucrurile).

Din această perspectivă, stomatologii ar fi foarte uimiți să afle că în timp ce ne spălăm pe dinți și ar trebui să respectăm indicațiile lor referitoare la modul în care mișcăm periuța pe dinți, noi suntem atenți la cu totul alte lucruri care nu au nicio legătură cu periajul în sine al dinților.

Problema apare în momentul în care obiceiurile instalate nu sunt corelate cu obiectivele pe care dorești să le atingi, caz în care apare un puternic decalaj între ceea ce vrei să obții în viața ta și ceea ce faci de fapt.

În acel moment apare sentimentul de frustrare (despre care o să ne ocupăm mai în detaliu în altă parte a cărții), sentiment care consumă enorm de multă energie pe care ai putea s-o folosești în mod constructiv la altceva (de exemplu să citești cu atenție această carte).

**Întotdeauna am fost uimit de cum sună acest „te gândești”. Adică nu numai că gândești, dar te mai și gândești pe tine. Ți dai seama ce consum uriaș de energie (în funcție și de cât de mare ești)?*

TIPLURI DE OBICEIURI

ENERGIA FRUSTRĂRII
GENERATE DE
DIFERENȚA DINTRE
CE VREI SĂ FACI ȘI CE FACI
ESTE DE MII DE ORI MAI MARE
DECÂT ENERGIA NECESARĂ
ORICĂRUI OBICEI INSTALAT SĂ
RULEZE.

TIPURI DE OBICEIURI

În funcție de influența lor asupra rezultatelor obiceiurile pot fi:

Constructive – te ajută să obții rezultatele dorite pentru că sunt corelate cu obiectivele stabilite. Le numesc constructive pentru că prin intermediul lor construiești drumul care te duce la atingerea obiectivelor. De exemplu, dacă vrei să ai un nivel optim de hidratare a organismului, este un obicei constructiv să bei apă în fiecare zi în cantitățile necesare (în funcție de greutatea corporală, nivelul de efort fizic, proximitatea toaletelor etc.). Am spus apă, nu bere (alcoolul deshidratează)! A, scuze, era fără alcool!

Limitative – îți limitează acțiunile și nu te lasă să instalezi obiceiuri constructive. Mersul cu mașina este foarte comod și distractiv (cu excepția Bucureștiului). Dar poate deveni un obicei limitativ dacă ai în intenție să faci zilnic un anumit număr de pași pentru a te menține în formă (indiferent de forma pe care o ai la momentul respectiv).

Neutre – nu influențează ceea ce vrei să obții pentru că nu au legătură cu obiectivele pe care le urmărești la un moment dat. Ele pot fi constructive pentru alte obiceiuri, dar nu pentru cele de acum. Faptul că bei apă în fiecare zi te ajută să te hidratezi, dar nu sunt convins că te ajută să înveți limba engleză.