

ceExcellence

nå din fulla potential

Nyckelvanor

I boken "The Power of Habit" av Charles Duhigg betonas vikten om att förstå vanans makt och kunskap hur vanor fungerar för att sedan kunna skapa goda vanor.

Nyckelvanor ("Keystone habits) är ett begrepp som tas upp som en framgångsfaktor för att kunna skapa en förändring i att kunna bryta en vana och skapa en god vana.

Nyckelvanor har därmed direkt koppling till det specifika mål som man vill uppnå.

För att du på bästa sätt skall kunna jobba med att utveckla nyckelvanor, rekommenderas att man börjar med att:

- 1) Identifiera och konkretisera ditt mål
- 2) Konkretisera vilka saker, rutiner, beteenden du måste skapa, som tillsammans, skapar en tydlig struktur och process mot ditt mål.

Nyckelvanor leder oftast till en stark spridningseffekt som innebär att en nyckelvana har en positiv inverkan på andra relevanta mindre mål. Tillsammans skapar detta en starkare och bredare förändring.

Exempelvis: Målet är att börja jobba

Nyckelvanor kan vara att boka in i kalendern att träna 3 gånger i veckan, lägga fram kläderna på kvällen och ställa väckaklocka på 06:00. Nyckelvanorna skapar även en positiv inverkan på medveten kosthållning, medvetna inköp av kost, sociala relationer, etc.

Reflektionsfrågor

- Vilka nyckelvanor behöver du skapa för att nå ett specifikt mål?
- På vilket sätt kan du skapa strukturer som kan påverka och få andra vanor att växa?