Toinen viikko on pian paketissa. On aika hengähtää, onnitella taas itseään edistymisestä. Tällä hetkellä myös yksi kolmasosa tästä koko kurssista alkaa olemaan paketissa. Joten siitäkin on hyvä onnitella itseään.

Tämä on hieman kevyempi osio. Puhumme tavoista ja kuinka ottaa positiivisen kasvatuksen eri osioita helposti osaksi päivän rakennetta.

Sitten opetan teille päivän tekstissä pari tapaa tehdä muutoksia. Itselleni tapojen muuttaminen ei ole koskaan ollut helppoa, vaan olen tarvinnut aina muistutuksia uusista tavoista. Olen käyttänyt paljon muistilappuja. ”Muista tehdä näin” ja lisäksi olen tehnyt eri harjoituksia muutoksen tueksi. Kun opettelin huomaamaan hyvää ympärilläni ja lapsissa, kesti vuoden verran ennen kuin siitä tuli automaattista. Nopeita muutoksia ei kannata odottaa, mutta ahkeralla harjoittelulla pääsee tavoitteisiin.

Itsesäätelyharjoituksia teen koko ajan. Se on sellainen, mitä pitää ylläpitää samalla tavalla kuin hyvää kuntoa, joten se kuuluu jokapäiväisiin harjoituksiin.

James Clear on opettanut paljon tapojen muutoksesta ja oikeastaan onnistuneessa tapojen muutoksessa ei ole kyse itsekurista tai motivaatiosta, vaikka niin saatetaan ajatella. Vaan siihen liittyvät monet muut tekijät.

Yksi hieno juttu tapojen muutoksessa on että se toimii usein kuin dominoefekti. Kun aloitat yhdestä muutoksesta, niin muut muutokset tapahtuvat sitten helpommin. Eikä isoja muutoksia edes kannata lähteä tekemään ihan alkuun, vaan pienillä muutoksilla pääsee parempaan tulokseen.

Tänään lähdetään katsomaan millaisilla muutoksilla aloitetaan.