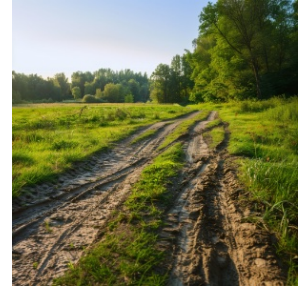


SÅ LÄR DU DIG AV MED VANOR LÄTTARE

Att sätta nya, mer strukturerade vanor är en sak, men hur gör man sig av med de gamla? Det sätt du gjort något på tidigare är inte längre det du tycker är det bästa och du vill göra på ett nytt sätt från och med nu. Men, det är ju så lätt att fortsätta göra som man gjort förut? De gamla hjulspåren är alltför lätta att åka tillbaka ner i.



TRE NYCKLAR MOT GAMLA VANOR

I en [synnerligen informativ översiktsartikel](#) publicerad 2011 gör de båda brittiska forskarna Philippa Lally (som jag för övrigt också citerar i [min första bok](#)) och Benjamin Gardner en genomgång av forskningsläget när det gäller hur man etablerar vanor och hur man bryter dem.

Lally och Gardner ringar in tre nycklar man kan ta till när man vill sluta med en gammal vana. De understryker att det inte är säkert att det är möjligt att använda alla tre nycklarna varje gång, men ju fler man nyttjar, desto lättare blir det.

GÖR SÅ HÄR

Vill du lämna en gammal vana till förmån för en ny, ta till dessa tre nycklar eller någon av dem:

1. **Byt miljö.** När miljön är bekant är det lätt att göra där som man brukar göra där. Vill du sluta göra på ett sätt och istället göra på ett nytt sätt, gör miljön ny. Sätt dig på en annan plats än du brukat när du ska göra uppgiften på det nya sättet. Ändra utformningen på din plats så att den känns ny även om det är samma plats. Räcker det att byta skrivbordsbakgrund till något helt annat för att det ska kännas ”nytt”, rent av? Kan du inte byta miljö, passa på att sätta den nya vanan nästa gång du byter miljö av andra skäl - att du byter nytt jobb, till exempel.
2. **Ge dig uppmaningar.** För att ännu mer hjälpa dig, ge dig själv uppmaningar om att inte göra på det gamla sättet utan istället på det nya. Placera dem så att du ser dem där du är när du ska göra uppgiften. Lägg in uppmaningar i dokumentmallen, skriv en uppmanande lapp som hamnar mitt i synen, sätt en påminnelse i mobilen som dyker upp precis när du ska göra uppgiften (om du kan förutspå när det är).
3. **Studera dig själv.** Var vaksam på hur du utför uppgiften. Notera när du ändå gör på det gamla sättet och fundera på vad det kommer sig att du gjorde det. Det berodde inte på att du ”var dålig och hopplös” utan på att det av någon anledning var lättare att göra på det gamla sättet än det

nya. Fundera på vad du kan hitta på för att göra det svårare att göra på det gamla sättet och lättare att göra på det nya.

GAMMAL VANA LÄMNAS LÄTTARE

Om du tar hjälp av nycklarna Lally och Gardner föreslår kommer du lättare att lämna en förlegad vana.

Du sätter nya, bättre strukturvanor fortare och får tidigare skörda frukterna av ditt förfinande av dina arbetsätt.

HUR GÖR DU?

Vad har du för knep för att göra dig av med vanor du inte längre vill ha? Skriv till mig på david@stiernholm.com och berätta. För oss som ständigt finslipar hur vi gör saker är alla förenklade tips guld värda.

Tack för idag och på återseende nästa vecka.

