MỤC LỤC

Kỷ luật là pin, hệ thống là điện lưới
5 nguyên tắc thiết kế thói quen cho người bận rộn
- Một cam kết mỗi tuần
- Khung giờ cố định
- Người biết chị cam kết gì
- Kế hoạch cho ngày xấu
- Đo để thấy tiến bộ

Chị có nhớ lần gần nhất mình quyết tâm thay đổi lịch sinh hoạt không?

Có thể đó là sau một đợt mệt lả đi vì chốt doanh số, hoặc sau khi cầm tờ kết quả tầm soát trên tay. Chị mua thảm yoga, đăng ký một gói tập, hoặc kiên quyết dặn lòng từ mai sẽ đi ngủ trước 11 giờ.

Hãy nhìn lại vòng lặp của lần đó: Tuần đầu tiên, chị tràn đầy hào hứng và năng lượng. Tuần thứ hai, chị bắt đầu phải "gồng" để duy trì. Tuần thứ ba, một cuộc họp muộn kéo dài đến 9 giờ tối, một chuyến công tác đột xuất phá hỏng mọi kế hoạch. Và đến tuần thứ tư... là một sự im lặng. Chị bỏ dở. Vòng lặp ấy cứ lặp đi lặp lại không biết bao nhiêu lần.

Vấn đề thực sự không nằm ở cuộc họp buổi tối tuần thứ ba đó. Vấn đề nằm ở chỗ: khi chị bỏ cuộc, không ai biết cả.

Kỷ luật là pin, hệ thống là điện lưới

Ngành sức khỏe thường nói với chúng ta rằng để xây dựng thói quen lành mạnh, chị cần có ý chí và sự kỷ luật. Nhưng với một người phụ nữ đang gánh cả doanh nghiệp trên vai, điều đó thật vô lý. Một người điều hành 80 nhân sự, chèo lái công ty qua bao nhiêu sóng gió mà lại thiếu ý chí sao?

Sự thật là, ý chí và kỷ luật giống như một viên pin. Khi chị phải đối mặt với hàng chục quyết

định lớn nhỏ ở công ty mỗi ngày, đến 9 giờ tối, "ngân sách ra quyết định" của chị đã cạn sạch cho công việc và gia đình. Viên pin ý chí lúc đó đã cạn kiệt. Chị sẽ tự động nghiêng về quyết định dễ nhất (nằm ườn ra xem điện thoại) thay vì quyết định khó nhất (tập thể dục hay chuẩn bị đồ ăn lành mạnh). Chị không lười, chị chỉ đang dùng một viên pin (kỷ luật) để chạy một cỗ máy cần đến điện lưới (hệ thống).

Khi được thiết lập đúng, một hệ thống tốt sẽ giống như điện lưới: nó tự vận hành và nâng đỡ chị mà không cần chị phải liên tục ép buộc bản thân phải "cố lên".

5 nguyên tắc thiết kế thói quen cho người bận rộn

Để xây dựng thói quen lành mạnh bền vững, chị không cần thêm những lời hô hào động lực. Chị cần một hệ thống được thiết kế dành riêng cho cuộc sống bận rộn của mình. Dưới đây là 5 nguyên tắc cốt lõi mà tôi áp dụng trong phương pháp Thần Sắc 90:

Một cam kết mỗi tuần

Lỗi phổ biến nhất là muốn thay đổi tất cả cùng một lúc: vừa ăn kiêng, vừa tập gym, vừa ngủ sớm. Hãy dừng lại. Chị chỉ cần chọn đúng một việc nhỏ và làm nó thật tốt. Tuần này có thể chỉ là uống thêm một ly nước buổi sáng. Khi điều đó thành nếp, tuần sau mới thêm một cam kết mới.

Khung giờ cố định

Đừng nói "tôi sẽ vận động khi rảnh", vì một người điều hành sẽ không bao giờ "rảnh". Hãy gắn thói quen vào một mốc thời gian cố định: "tôi sẽ thực hiện 10 phút hít thở ngay sau khi đánh răng". Gắn thói quen mới vào một hành động đã có sẵn giúp nó tự động hóa nhanh hơn.

Người biết chị cam kết gì

Đây là chìa khóa chống lại sự im lặng ở "tuần thứ 4". Nếu chị tự hứa với bản thân và thất hứa, sẽ chẳng có chuyện gì xảy ra. Nhưng nếu có một nhóm nhỏ biết chính xác tuần này chị cam kết làm gì, áp lực tích cực từ sự đồng hành sẽ kéo chị đi tiếp. Đó là lý do làm một mình thường là lý do lớn nhất khiến chúng ta bỏ dở.

Kế hoạch cho ngày xấu

Sẽ luôn có những ngày chị kiệt sức, con ốm, hay kẹt ở sân bay. Chị cần một "kế hoạch B" cực kỳ tối giản cho những ngày tệ nhất, thay vì bỏ cuộc hoàn toàn. Ngày tốt chị tập 30 phút, ngày xấu chị chỉ cần tập 5 phút căng cơ. Quan trọng là không đứt đoạn.

Đo để thấy tiến bộ

Chị không thể thay đổi thứ mà mình không đo lường. Đừng chỉ đánh giá sức khỏe bằng cảm giác mơ hồ. Hãy có những con số cụ thể để nhìn thấy tiến bộ của mình: mức năng lượng buổi sáng, số đêm ngủ ngon trong tuần, hay sự tập trung trong công việc.

Xây dựng thói quen lành mạnh không phải là một bài kiểm tra về nhân cách hay sự nỗ lực. Nó là một bài toán về thiết kế hệ thống. Khi có một "điện lưới" vững chắc, chị sẽ không phải tự trách mình mỗi khi viên pin ý chí cạn kiệt nữa.

Chị đang vướng ở đâu trong vòng lặp 3 tuần của mình? Hãy dành 9 phút để thực hiện bài tự đánh giá Chỉ số Thần Sắc (bản đầy đủ 42 câu, hoàn toàn miễn phí). Báo cáo trả về trong 5 phút sẽ cho chị một con số, biết mình đang thuộc nhóm hành vi nào, rào cản thực sự nằm ở đâu, và mức năng suất chị đang đánh mất mỗi năm là bao nhiêu.

[Link làm Chỉ số Thần Sắc]