

BIBLIOTEKA „USPEH”

125



ZVANIČNI DODATAK SVETSKOM BESTSELERU BROJ 1

ATOMSKE NAVIKE

RADNI PRIRUČNIK

DŽEJMS KLIR



ATOMSKE NAVIKE

RADNI PRIRUČNIK

**Jednostavne vežbe za izgradnju
života koji želite**

Finesa

Beograd, 2025.



Naslov originala
ATOMIC HABITS WORKBOOK
by James Clear

Copyright © 2025 by Avery
All rights reserved.
Copyright © 2025 Finesa

Izdavač
Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača
Lidija Maričić

Glavni urednik
Lidija Maričić

Prevod
Jasmina Stojanović

Lektura i korektura
Nikoleta Đilas

Grafička priprema
iLearn d.o.o.

Dizajn korica
Jelena Lugonja

Štampa
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-134-0

Beograd, 2025.



SADRŽAJ

<i>Indeks bolnih tačaka</i>	x
<i>Uvod</i>	1

PRVI DEO **Osnove**

NAUKA IZA NAVIKA:

Kratki pregled teorije promene ponašanja	9
<i>1% bolje svakog dana</i>	9
<i>Plato latentnog potencijala</i>	13
<i>Sistem iznad ciljeva</i>	16
<i>Navike zasnovane na identitetu</i>	18
<i>Petlja navika</i>	21
<i>Četiri zakona promene ponašanja</i>	24

PROCENA NAVIKA

Razumevanje sadašnje situacije i planiranje uspeha	25
<i>Moć procene</i>	27
<i>Vaša trenutna realnost</i>	29
<i>Gde želite da budete</i>	51
<i>Sledeći korak</i>	62



DRUGI DEO
Četiri zakona promene ponašanja

PRVI ZAKON: Neka bude očigledno	79
<i>Osnove oblikovanja signala</i>	81
<i>Implementacija namere</i>	83
<i>Slaganje navika</i>	88
<i>Sve je u kontekstu</i>	107
<i>Sažetak: Prvi zakon promene ponašanja</i>	129
 DRUGI ZAKON: Neka bude privlačno	133
<i>Povezivanje iskušenja</i>	137
<i>Rituali koji povećavaju motivaciju</i>	143
<i>Neka bude zabavno</i>	147
<i>Prepoznajte za čime žudite</i>	150
<i>Moć promene načina razmišljanja</i>	154
<i>Biranje novog rešenja</i>	157
<i>Moć društvenog uticaja</i>	160
<i>Sažetak: Drugi zakon promene ponašanja</i>	175
 TREĆI ZAKON: Neka bude lako	179
<i>Pravilo od dva minuta</i>	181
<i>Oblikovanje navike</i>	188
<i>Ovladajte odlučujućim momentima</i>	190
<i>Snaga otpora</i>	194
<i>Koristite alate za održavanje posvećenosti</i>	211
<i>Automatizujte svoje navike</i>	214
<i>Sažetak: Treći zakon promene ponašanja</i>	221
 ČETVRTI ZAKON: Neka bude zadovoljavajuće	225
<i>Pojačanje</i>	227
<i>Praćenje navika</i>	234
<i>Partneri za praćenje navika</i>	240
<i>Ugovor o navici</i>	243
<i>Sažetak: Četvrti zakon promene ponašanja</i>	247

TREĆI DEO
Živeti sa svojim navikama
Izgradnja načina razmišljanja za dugoročni uspeh

Način razmišljanja kojim navike opstaju i ostaju	253
<i>Dajte prednost delovanju nad perfekcionizmom</i>	255
<i>Mislite dugoročno</i>	258
<i>Držite fokus</i>	261
<i>Planirajte neuspeh i brzo se oporavite</i>	264
<i>Prilagodite se i budite fleksibilni</i>	267
<i>Neprestano proveravanje</i>	270

SKUP ALATA

<i>Kratak pregled pravila: Najmoćnije ideje na jednoj strani</i>	276
<i>Radni list da brzo izgradite naviku</i>	278
<i>Radni list za brzo prekidanje navike</i>	279
<i>Sažetak: Izgradnja dobrih navika</i>	280
<i>Sažetak: Prekidanje loših navika</i>	282
<i>Lista za praćenje navika</i>	284





INDEKS BOLNIH TAČAKA

Brza pomoć za uobičajene probleme
povezane sa navikama

<i>Ako stalno počinjete sa novim navikama a zatim odustajete...</i>	181, 237, 240, 243, 264
<i>Ako odlažete obaveze i teško vam je da bilo šta počnete...</i>	181
<i>Ako prolazite kroz veliku životnu tranziciju ili period promena...</i>	27
<i>Ako imate tendenciju da započinjete previše stvari odjednom...</i>	9, 67, 181
<i>Ako imate osećaj da vas okruženje sputava...</i>	107, 194
<i>Ako niste sigurni šta treba da promenite...</i>	16, 27
<i>Ako se osećate preplavljeno i ne znate odakle da počnete...</i>	27, 278, 279
<i>Ako želite promenu, ali imate osećaj da nemate vremena...</i>	9, 35, 181
<i>Ako ste preambiciozni svaki put kad pokušate da uvedete promene...</i>	9, 67, 181
<i>Ako vam se čini da je svaka promena borba sa samim sobom...</i>	18, 27, 137, 147, 154
<i>Ako previše kritikujete sebe kada nešto ne ide kako treba...</i>	42, 237, 264, 267
<i>Ako ste perfekcionista...</i>	9, 255
<i>Ako se često osećate kao da je svet protiv vas...</i>	42, 107, 194, 210, 264
<i>Ako želite da uvedete promene, ali ne verujete da zaista možete...</i>	154, 181, 258

<i>Ako imate osećaj da vas prijatelji i porodica pritiskaju da usvojite navike koje ne želite...</i>	160
<i>Ako tražite bolji sistem podrške...</i>	160, 240
<i>Ako vam brzo postane dosadno...</i>	137, 147, 188, 261
<i>Ako vam stare navike postaju dosadne...</i>	27, 147, 270
<i>Ako vam je teško da budete dosledni...</i>	42, 181, 210, 237, 243, 261
<i>Ako stalno zaboravljate strategije za promenu ponašanja...</i>	129, 175, 221, 247, 275



UVOD

Nekoliko godina nakon što je objavljena knjiga *Atomske navike*, govorio sam pred grupom trenera i sportskih direktora na koledžu. Nakon mog nastupa, čovek po imenu Trevis Vol mi je prišao i predstavio se kao trener muškog fudbalskog tima na koledžu Sent Olaf u Minesoti.

„Pročitao sam *Atomske navike* ubrzo po preseljenju u Minesotu u proleće 2019. godine“, rekao mi je. „Počeo sam da treniram tim koji je prethodne godine imao rezultat 5-13, a godinu pre toga 4-13-1. Vaša knjiga mi je pomogla da jasno uobličim ono o čemu sam razmišljao u strategiju kojom sam sasvim preokrenuo našu igru.“

Nastavio je da mi objašnjava sistem koji je upotrebio kako bi uspostavio bolje navike u programu treniranja. „U prvoj predsezoni pokazali smo timu prezentaciju koja je bila bogata primerima malih stvari u kojima je bilo neophodno da postanemo bolji“, nastavio je. „Objasnili smo igračima uloge i odgovornosti koje imaju na terenu, ali smo takođe razgovarali o drugim stvarima: kako pravilno razgaziti nove kopačke da ne bi dobili žuljeve, koju odgovarajuću opremu da nose određenim danima, kako da primenjuju metod ledenih kupki i tako dalje. Ove savete smo preuzeli direktno iz primera o britanskom biciklističkom timu koji ste naveli u knjizi *Atomske navike* i načinu na koji su počeli svoju transformaciju time što su ispitali učinak najmanjih stvari, poput dušeka na kome su spavali, udobnosti sedišta na biciklima, i drugih. Fokusirali su se više na promene u okolini nego u samoj

vožnji bicikla na početku i upravo tako smo i mi počeli da reformišemo naš program.“

Zadobio je moju pažnju i počeo sam da ga propitujem o detaljima njegovog pristupa. „Preispitali smo na godišnjem nivou tu prezentaciju kada smo razgovarali o značaju postojanja sistema i trudili smo se maksimalno da je se pridržavamo. Imali smo sisteme za regrutaciju, osmišljavanje treninga i davanje povratnih informacija igračima. Nisam siguran da bismo ih uspešno postavili da nismo pročitali vašu knjigu.“

Vaš citat: „Ne uzdižemo se do nivoa naših ciljeva, već padamo do nivoa naših sistema“ – urezan mi je u um od trenutka kada sam ga pročitao“, pričao mi je Vol.¹

Evo šta se sledeće dogodilo:

2018: 5-13, deveto mesto u konferenciji²

2019: 9-10, šesto mesto u konferenciji; prva godina pod novim sistemom

2020: sezona otkazana zbog COVID-19

2021: 19-3-1, šampioni konferencije, NCAA „Sweet 16“ (plasman među 16 najboljih)

2022: 15-5-2, šampioni konferencije, NCAA „Sweet 16“

2023: 20-3-3, šampioni konferencije, nacionalni šampioni NCAA

Napredovali su od pet pobeda u 2018. godini do nacionalnog šampionata pet godina kasnije.

Kada sam napisao knjigu *Atomske navike* nisam mogao ni da zamislim kakav će uspeh doživeti. Nadao sam se da sam napisao dobru knjigu, naravno, ali mislim da nijedna zdravorazumska osoba ne bi pretpostavila da će se prodati preko 20 miliona primeraka u prvih pet godina. Knjiga *Atomske navike* je postala fenomen koji živi sopstveni život i milioni čitalaca širom

¹ Razgovor sa Travisom Volom na NCAC samitu 20. maja 2024; razmena mejlova sa Travisom Volom 22. maja 2024.

² Konferencija – u američkom univerzitetskom sportu, to je grupa timova koji se takmiče međusobno tokom sezone. (Prim. prev.)

sveta su usvojili njenu ključnu poruku: *Male promene tokom vremena daju velike rezultate.*

Putanja vašeg života savija se u pravcu vaših navika. Ono što ponavljate, to i ojačavate. A moji čitaoci me konstantno podsećaju na to koliki uticaj navike imaju na naš život.

Svakodnevno dobijam poruke kako je knjiga *Atomske navike* poboljšala ljudima zdravlje, odnose i karijere i kako ih je naučila da razmišljaju drugačije o tome koliku zapravo moć imaju nad svojim životima. I moji prijatelji iz detinjstva su mi pričali da su nakon čitanja knjige *Atomske navike* smršali više od 45 kilograma ili prestali da piju. Dobijam mejlove od terapeuta i psihologa koji „propisuju“ knjigu *Atomske navike* u vidu terapije svojim pacijentima. Dobio sam svedočanstva hirurga o tome kako su promenili način pripreme za operacije u svojim timovima. I dobijam iskustva roditelja, nastavnika i trenera koje ne mogu ni da izbrojim, kako dele ove koncepte sa decom, učenicima i igračima. Čak sam video i fotografije tetovaža *Atomskih navika*.

Ali ma koliko da su te priče izuzetne, nacionalni šampionati, gubici kilograma i tetovaže nisu nešto što me posebno dotakne. Ono što me istinski „pomeri“ je kada čujem koliko se ljudi drugačije *osećaju* u vezi sa samim sobom. Kada mi ispričaju svoju priču i završe sa: „Moja deca su tako ponosna na mene.“ Ili kada mi čitalac kaže: „Knjiga *Atomske navike* mi je pomogla da izađem iz ozbiljne krize i da ponovo nađem fokus u svom životu“. Ili kada mi neko otkrije: „Prvi put u mnogo godina, mogu da se pogledam u ogledalo i da se dobro osećam u vezi sa osobom kakva postajem.“ To me posebno gane jer je upravo u tome i bila cela poenta: da svoje navike upotrebite kao metod da se razvijete u osobe kakve želite da budete.

Ove priče me podsećaju i na razlog zašto sam napisao knjigu u samom početku, a to je da pomognem drugima i da ih osnažim. Da oni koji se osećaju zaglavljeno pronađu svoj put samorealizacije i transformacije koja će trajati. Da osnažim ljude da osete da zapravo oni upravljaju svojim životima. To je svrha i ovog radnog priručnika, takođe.

Čitaoci vole *Atomske navike* (to je knjiga o navikama koja se najbolje kotirala ikada), ali sam vremenom shvatio da ljudima mogu da koriste još konkretniji načini da usvoje nove navike. Jaz između razumevanja i činjenja je realan i moguće je preći ga učenjem. Možete da čitate o značaju redizaj-

niranja okruženja, ali kada dođe do toga da uredite svoju dnevnu sobu, osetićete da ima previše posla i da je komplikovano. Možete da saznate šta znači „povezivanje navika“, ali kada naiđe jutro puno obaveza, teško je naći vremena da zaista napravite efikasne nizove navika. Možete da razumete moć navika zasnovanih na identitetu, ali kada počnete da ih gradite – desiće se da se osetite zaglavljeno. Ponekad sve deluje jasno kada o tome čitate, ali vam i dalje treba podsticaj da počnete.

Tome služi ovaj radni priručnik. Ideje i vežbe iz knjige *Atomske navike* svodi na jednostavnije akcione korake koje svako može da preduzme. Umesto da se pitate kako da primenite četiri zakona promene ponašanja kada je reč o vašim navikama, proći ćete kroz vežbe koje će tu primenu učiniti očiglednom.

Ovaj radni priručnik je osmišljen da bude dodatak knjizi *Atomske navike* i daće vam najbolje rezultate ako ih obe primenjujete. Ali ako ga koristite samostalno, ili ste davno čitali *Atomske navike* – ne brinite. U ovom radnom priručniku ćete naći i podsetnike na ključne ideje iz knjige, tako da možete da ga koristite i bez ponovnog čitanja originalnog teksta.

Prvi deo počinje odeljkom „Nauka iza navika“ u kojem dajem pregled najvažnijih ideja iz knjige *Atomske navike*. Tako ćete napraviti procenu svoje trenutne situacije i koje su vam potrebe kako biste tačno znali na čemu da radite i koje životne faktore ćete morati da uzmete u obzir. U drugom delu, „Četiri zakona promene ponašanja“ vodim vas, korak po korak, kroz vežbe kako biste praktično integrisali ove zakone dok gradite i prekidate navike. Kada savladate četiri zakona, treći deo „Živeti sa svojim navikama“ pomoći će vam da izgradite novi način razmišljanja koji će podržati vaše navike na duže staze. Na kraju, „Skupovi alata“ sadrži brzi vodič kroz navike za početnike, pregled ključnih ideja na jednoj strani i pomoćne liste za građenje i prekidanje navika, kao i listu za praćenje navika.

Kako budete prolazili kroz radni priručnik, primetićete da ne postoje odvojeni odeljci knjige za prekidanje i građenje navika. Tako sam i pisao, jer su strategije za građenje i prekidanje navika obično dve strane istog novčića. Uz malo prilagođavanja, većina vežbi se može koristiti za obe. Ako spoznate da se više fokusirate samo na dobre navike (ili samo na prekidanje onih loših), u redu je. Koristite radni priručnik onako kako mislite da je najbolje za vas.

KAKO DA NAJBOLJE ISKORISTITE IDEJE IZ OVOG RADNOG PRIRUČNIKA

Kada razmišljamo o promeni ponašanja, a to znam iz razgovora koje sam vodio sa čitaocima, ali i iz sopstvenog iskustva, impuls da se sve promeni odjednom je izuzetno jak. Moj cilj je da vam pomognem da pristupite promeni ponašanja tako da u tome i uspete. Iz tog razloga sam napravio da kroz svaku vežbu možete da pristupite dvema navikama. Preporučujem da radite na jednoj po jednoj navici, ali omogućio sam da radite i na dve, u slučaju da želite da prođete kroz radni priručnik drugi put sa drugačijom navikom – ili imate na umu dve koje želite odmah da rešite.

U nečemu ne mogu da vam pomognem, a to su vaša očekivanja u vezi sa vremenom. Da biste u nečemu bili vešti, potrebno je da u isto vreme negujete i nestrpljenje i strpljenje. Nestrpljenje da biste što pre prešli u akciju, da ne gubite vreme i da svakoga dana radite tako kao da je hitno. Ali i strpljenje da odložite trenutno zadovoljstvo, da čekate da se vaši postupci vremenom gomilaju i daju rezultate, kao i da verujete procesu. Ovaj radni priručnik je osmišljen tako da postignete oba: da danas sprovedite aktivnosti koje će se isplatiti na duže staze u budućnosti. Ako sam uspeo u onome što sam naumio, ove vežbe će vam pomoći da imate više vremena da pažljivo gradite naviku – i da je se duže pridržavate nego što bi to bio slučaj.

A to me dovodi do onoga što u konačnici želim da istaknem – kako da vam ovaj radni priručnik najbolje služi. Ne postoji jedan način da izgradite bolje navike; postoji mnogo načina. Moj pristup se ogleda u osnaživanju, a ne propisivanju. Navika koja jednoj osobi može biti korisna, drugoj može škoditi – a strategija za izgradnju navika koja odlično funkcioniše kod vašeg prijatelja, vama može biti potpuno beskorisna. Nije na meni da vam govorim koje navike da razvijate i koje izbore da donesete. Naprotiv, ja želim da vas opremim i osnažim idejama i strategijama tako da sami možete da napravite svoje izbore i da radite ono što vi želite.

Upravo zato ovde ima mnogo strategija. Namera mi nije da usvojite svaku od njih – ne zanima me ako preskočite polovinu vežbi u ovom radnom priručniku – ali se nadam da ćete dobiti jasan osećaj da u ruci imate skup alata i opcija od kojih možete da izaberete one koji su pravi za vas. Usvojite sve ono što za vas ima efekta, a ostalo slobodno odbacite.

KAKO DA POČNETE

Ako postoji jedna rečenica mudrosti koju bih voleo da usvojite, to je ova: „Uvek unapređujte svoj život“. Život je dinamičan, a ne statičan. Ono što vam sada daje rezultate verovatno će se vremenom promeniti. Mi neprestano evoluiramo, što jednu naviku ili strategiju koja je nekada bila uspešna – u sledećem trenutku čini je beskorisnom.

Neke životne promene, kao preseljenje u drugi grad, ulazak u novu vezu, zaposlenje na novom radnom mestu, rođenje deteta i tako dalje – mogu značajno da oblikuju vaš život, čime stare navike postaju nepotrebne. Nemojte postati zarobljenik prošlih navika. Umesto da trošite energiju u pokušajima da ih održite ili jačate, upotrebite je da formirate nove koje više odgovaraju vašem trenutnom stilu života.

Jedna od mojih omiljenih izreka kaže: „Ne žuri, ali i ne čekaj.“ Svi imamo ciljeve koje želimo da ostvarimo. Ako postoji nešto što želite, krenite ka tome. Smrt će snaći i one koji su mnogo zauzeti. Neće napraviti pauzu i vratiti se kada bude zgodniji trenutak. Retko kada nam deluje da je savršeno vreme za poduhvate. Prihvatite momenat u kome ste, razvijte u sebi volju da se prilagodite i napravite prvi mali korak napred.

Danas je možda najbolja prilika da nešto preduzmete. Što duže čekate, više vas preplavljuje aktuelni životni stil, a navike se učvršćuju. Vaša uverenja se ukorenjuju. Ulazite u zonu komfora. Nikada neće biti lako, ali možda neće biti ni lakše nego što je sada. Kada odugovlačite sa nečim što je važno, birate da odložite bolju budućnost.

Ovaj radni priručnik je tačka u kojoj transformacija počinje. Bacimo se na posao!

– Džeims Klir, 2025. godina

Prvi deo

Osnove

***Neverovatno je šta možete da stvorite
samo ako ne odustanete.***





NAUKA IZA NAVIKA

Kratki pregled teorije promene ponašanja

Pre nego što počnemo sa promenom ponašanja, kratko ćemo napraviti pregled ključnih koncepata koji su vam potrebni kako biste razumeli teoriju o kojoj ćemo pričati. Ako ste upravo završili sa čitanjem knjige *Atomske navike*, slobodno ovaj deo preskočite i pređite na „Procenu navika“. Ali ako je prošlo mnogo vremena od kada ste pročitali knjigu ili želite da se podsetite, nastavite sa čitanjem. Sve o čemu ćemo govoriti u radnom priručniku zasniva se na ovim principima, zato je njihovo razumevanje ključno.

1% BOLJE SVAKOG DANA

Uobičajeni pristup samopoboljšanju podrazumeva da se postavi veliki cilj i onda napravi veliki skok da bi se postigao u što kraćem roku. Suviše često sebe uveravamo da je promena značajna samo ako možemo da opazimo nešto veliko, svima vidljivo kao rezultat. Nije važno da li se radi o tome da ojačamo, da izgradimo posao, putujemo svetom ili se odlučimo za neki skup ciljeva, sebi namećemo pritisak da napravimo tektonska poboljšanja koja će sve oko nas zapanjiti.

Uspeh je rezultat navika koje se sprovode svakog dana – ne transformacije koja se desi kao „grom iz vedra neba“.

Iako sve to zvuči dobro u teoriji, u praksi dovodi do sindroma izgaranja, frustracije i neuspeha. S druge strane, ako praktikujete unapređivanje od samo 1% svakog dana – poboljšanja koja nisu odmah primetna (a nekada nisu *uopšte*), na duže staze mogu biti jednako značajna.

Veoma lako odbacujemo vrednost donošenja malo boljih odluka na dnevnom nivou. Doslednost u osnovnim stvarima nije impresivna. Zaljublivanje u dosadu nije uzbudljivo. Poboljšanje od 1% neće vas odvesti na naslovne strane.

Ali postoji nešto u tome što je izuzetno vredno: deluje.

Na početku, skoro i da ne primećujete razliku između izbora koji ste doneli i onog koji je 1% bolji. (Drugim rečima, danas neće napraviti neku značajnu promenu.) Ali kako vreme odmiče, ova mala poboljšanja se gomilaju i odjednom se stvori ogroman jaz između ljudi koji svakog dana donose malo bolje odluke i onih koji to ne čine.

A evo najboljeg dela: ako ste 1% bolji svakog dana tokom jedne godine, bićete trideset sedam puta bolji nego na početku. To je verovatno mnogo veći rezultat nego što bi iko očekivao, čak i kada se radi o jednokratnom herojskom poduhvatu – a ipak, moguće je postići ga samo jednom malom promenom dnevno.

1% SVAKOG DANA

1% lošije svakog dana u toku jedne godine $0,99^{365} = 0,03$

1% bolje svakog dana u toku jedne godine $1,01^{365} = 37,78$

