

# Ets els teus hàbits

**MOLT PERSONAL**  
**XAVI ROCA**  
**@XAVIROCA1**



**A**l setembre, la majoria de persones acabem les vacances i tornem a la seva activitat habitual. És, juntament amb el canvi d'any, el moment on més persones optem per realitzar bons propòsits. Sol ser habitual ficar-nos grans objectius per al nou curs que comença. Que si deixar de fumar, perdre aquells quilos de més que hem anat guanyat, fer exercici de forma regular... I tants altres propòsits que en la major part dels casos acabaran malauradament en no res. La majoria dels canvis que volem assolir tenen a veure amb els nostres hàbits. I els hàbits no són més que els resultats de les accions que repetim freqüentment de forma inconscient.

Si volem canviar els nostres hàbits el que cal, en primer lloc, és entendre com funcionen. Els científics han descobert que tots els hàbits segueixen sempre el mateix cercle: senyal-rutina-recompensa. L'aspecte més fàcil d'identificar és la rutina, és a dir, el comportament que vols canviar. Després cal identificar algunes qüestions molt menys òbvies: quin és el senyal o el motiu que et porta a fer la rutina? I també, quina és la recompensa? Per a descobrir-ho, hauràs d'experimentar una mica. Per exemple, si cada matí surts dos cops de l'oficina per anar a menjar algun dolç a la pastisseria de la cantonada (rutina), has de veure quina és la motivació real d'aquesta

rutina. Pot ser que necessites sucre o aliment, que t'has d'esbargir o perquè vols fer una mica de vida social? Un cop tens clara la rutina que vols canviar, has d'experimentar amb la recompensa. Les recompenses són poderoses perquè satisfan les nostres motivacions. Però el problema és que molts cops no som conscients de quins són els autèntics motius que dirigeixen els nostres comportaments. Per a descobrir aquestes autèntiques motivacions, hem d'experimentar amb diferents recompenses. Cada cop que sentis l'estímul que et porta habitualment a executar la rutina que vols canviar, intenta generar altres rutines, les que siguin. I prova diferents alternatives que t'ajudaran a entendre realment quina motivació mou el teu comportament. Un cop has realitzat aquest comportament alternatiu, no habitual, cal esperar 15 minuts i veure si encara estàs motivat per la rutina habitual. En

**Senyal-rutina-recompensa, és el cercle que mou els nostres hàbits; si els volem canviar els hem d'identificar primer**

cas de que continuïs motivat a realitzar la rutina habitual, voldrà dir que amb la rutina alternativa no has satisfet la motivació original que tenies. Has de provar comportaments alternatius fins que donis amb la motivació real que impulsa el teu acte. Provant alternatives diferents entendràs perfectament quina és la motivació real que mou l'hàbit que vols canviar. Un cop identificada aquesta motivació, pensa de quina forma la pots satisfer amb una rutina diferent. Comença a implementarla. Has de mantenir l'hàbit però canviant només la rutina. Si tens certa perseverança serà més fàcil dir adéu a la rutina habitual i establir la nova rutina. Resulta molt difícil deixar enrere hàbits, és molt més fàcil mantenir-los i retocar la rutina habitual per una nova rutina que et permeti satisfer les teves necessitats. Un altre consell és que seleccionis pocs hàbits a canviar. Com menys hàbits vulguis millorar més fàcil serà que hi concentris els teus esforços i per tant, que aconseguis els teus objectius.

Malauradament no hi ha receptes fàcils per a millorar els nostres hàbits. Entenent com funciona el cercle dels hàbits i substituint la rutina habitual (la que vols canviar) per una rutina alternativa és el camí més directe per aconseguir nous hàbits. Perquè com deia Aristòtil, "som el que fem repetidament, per tant, l'excel·lència no és un acte, és un hàbit".