

CHANGES

HABITS

JUNI

- ÆNDRE EN VANE

Hvorfor kræver vaneændringer planlægning?

Mennesker er vanedyr, derfor kræver det ekstra energi og fokus at ændre en vane. Kort fortalt har menneskets hjerne to systemer til rådighed når der skal træffes beslutninger:



- System 1: er automatisk, hurtig, intuitivt og ubevidst.
- System 2: langsomt, bevidst og er derfor det system, der kan lagre nye ting, lave forandringer og skabe nye vaner.

Det er kun 5% af vores handlinger, som styres af vores system 2, og netop derfor er det måske ikke så mærkeligt at forandringsprocesser kræver overskud i hverdagen.

Vores hjerne vil hurtigt gå tilbage til gamle vaner da det kræver mindre af den. Derfor handler det om at være skarp på motivationen bagved dine vaneændringer - sådan at du kan påminde dig selv omkring, hvorfor du vil ændre din vane.

System 1	System 2
95% af vores handlinger er styret af:	5% af vores handlinger er styret af:
∞ Vaner	🧠 Opmærksomhed
∞ Det gjorde vi i går	🧠 Koncentration
∞ Intuition	🧠 Planlægning
∞ Instinkter	🧠 Analyse
∞ Rutiner	🧠 Logisk tænkning

Hvis du syntes dette er spændende så kan vi anbefale dig at læse bogen:

Jytte fra marketing er desværre gået for idag - sådan bruger du adfærdsdesign til at skabe forandringer i den virkelige verden af Morten Münster