

**BIBLIOTEKA „USPEH”**

**90**



# **ATOMSKE NAVIKE**

Jednostavan i dokazan način  
za izgradnju dobrih i  
prekidanje loših navika

# DŽEJMS KLIR



# ATOMSKE NAVIKE

Jednostavan i dokazan način  
za izgradnju dobrih i  
prekidanje loših navika

**Male promene  
koje daju sjajne  
rezultate**

**Finesa**

Beograd, 2019.

Naslov originala

**Atomic Habits**

An Easy & Proven Way to Built Good Habits & Break Bad Ones

James Clear

Copyright © Finesa

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery,  
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin  
Random House LLC.

*Izdavač*

Finesa d.o.o. Beograd, Kralja Milutina 46

tel: +381112645122; +381646454856

www.finesa.edu.rs

*Za izdavača*

Lidija Maričić

*Glavni urednik*

Lidija Maričić

*Urednik izdanja*

Aleksandra Petrovski

*Prevod*

Jasmina Stojanović

*Lektura i korektura*

Jelena Miladinović

*Grafička priprema*

iLearn d.o.o.

*Dizajn korica*

Jelena Lugonja

*Štampa*

FUK Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-042-8

Beograd, 2019

### **atom**

---

1. najmanja jedinica materije; jedinstvena nesvodiva jedinica većeg sistema
2. izvor neverovatne energije i moći

### **navika**

---

1. rutina ili praksa koja se redovno obavlja; automatski odgovor na određenu situaciju





# Sadržaj

Uvod: Moja priča	1
------------------	---

## **Osnove**

### Zašto male promene prave veliku razliku

1. Iznenadjuća snaga atomskih navika	13
2. Kako vaše navike oblikuju vaš identitet (i obrnuto)	29
3. Kako da izgradite bolje navike u 4 jednostavna koraka	43

## **Prvi zakon**

### Neka bude očigledno

4. Čovek koji nije izgledao dobro	59
5. Najbolji način da započnete novu naviku	67
6. Motivacija je precenjena; Često je važnije okruženje	79
7. Tajna samokontrole	89

**Drugi zakon**  
Neka bude privlačno

8. Kako da navika bude neodoljiva	99
9. Uloga porodice i prijatelja u oblikovanju vaših navika	111
10. Kako da pronađete i popravite uzroke svojih loših navika	121

**Treći zakon**  
Neka bude lako

11. Hodajte polako, ali nikad unazad	137
12. Zakon najmanjeg otpora	145
13. Kako da prestanete sa odugovlačenjem prateći pravilo od dva minuta	155
14. Kako da dobre navike učinite neizbežnim, a loše nemogućim	165

**Četvrti zakon**  
Neka bude zadovoljavajuće

15. Najvažnije pravilo za promenu ponašanja	179
16. Kako da svakoga dana ostajete pri dobrim navikama	191
17. Kako vam partner za podršku može sve promeniti	201

## **Napredne taktike**

Kako da od vrlo dobrog postanete izvrsni

18. Istina o talentu (kada su geni bitni, a kada ne)	213
19. Pravilo Zlatokose: Kako ostati motivisan u životu i poslu	225
20. Loša strana kreiranja dobrih navika	235
Zaključak: Tajna rezultata koji traju	247

## **Dodatak**

Šta treba da pročitate sledeće?	253
Kratke lekcije iz četiri zakona	255
Kako da primenite ove ideje u poslu	261
Kako da primenite ove ideje u roditeljstvu	263
Zahvalnost	265



# Uvod

## Moja priča

**P**oslednjeg dana moje druge godine srednje škole, bejzbol palica me je pogodila u lice. Kako je moj drug punom snagom zamahnuo palicom, tako mu se ona izmakla iz ruku i poletela ka meni, dok nije završila svoj let pravo između mojih očiju. Ne sećam se ničega u vezi sa udarcem.

Palica je takvom silom udarila u moje lice da mi je slomila nos i promenila mu oblik u iskrivljeno U. Zbog udarca se mekano tkivo mog mozga odbilo o zidove lobanje. Istog momenta su se pojavili otoci po glavi. U deliću sekunde imao sam slomljen nos, višestruke frakture lobanje i dva razbijena oka.

Kada sam otvorio oči, video sam ljude kako bulje u mene i pritrčavaju da pomognu. Pogledao sam dole i primetio crvene mrlje na odeći. Jedan od mojih drugara je skinuo košulju i pružio mi je. Upotrebio sam je da zaustavim reku krvi koja mi je potekla iz slomljenog nosa. Šokiran i zbunjen, nisam ni bio svestan koliko sam ozbiljno bio povređen.

Nastavnik mi je stavio ruku preko ramena i krenuli smo u dugu šetnju do školske ambulante: preko polja, niz brdo i nazad u školu. Osećao sam njegove ruke kako su me hvatale sa strane, držeći me uspravno. Nismo žurili, lagano smo hodali. Niko nije shvatao da je svaki minut važan.

Kada smo stigli u ambulantu, medicinska sestra mi je postavila niz pitanja.

„Koja je godina?”

„Hiljadu devetsto devedeset osma”, odgovorio sam. To je bilo 2002. godine.

„Ko je predsednik SAD?”

„Bil Klinton”, rekoh. Tačan odgovor bio je Džordž V. Buš.

„Kako se zove tvoja mama?”

„Uh. Um”. Odugovlačio sam. Prošlo je deset sekundi.

„Peti”, rekoh nehajno, ignorišući činjenicu da mi je trebalo deset sekundi da se setim imena svoje majke.

To je poslednje pitanje kojeg se sećam. Moje telo nije bilo u stanju da se nosi sa brzim oticanjem u mozgu i izgubio sam svest pre nego što je stigla hitna pomoć. Nekoliko minuta kasnije odveli su me iz škole u lokalnu bolnicu.

Ubrzo nakon što smo stigli, moje telo je počelo da se gasi. Borio sam se sa osnovnim funkcijama kao što su gutanje i disanje. Imao sam svoj prvi napad. Onda sam potpuno prestao da dišem. Dok su doktori žurili da me opskrbe kiseonikom, takođe su odlučili da lokalna bolnica nije opremljena da se nosi sa situacijom i naredili da me helikopter prebaci u veću bolnicu u Sinsinatiju.

Izneli su me iz hitne službe i nosili prema helidromu preko puta ulice. Nosila su se tresla na neravnom pločniku dok me je jedna sestra gurala,

a druga ručno pokušavala da unese kiseonik u moje telo. Moja majka, koja je nekoliko minuta ranije stigla u bolnicu, ušla je u helikopter pored mene. Ostao sam bez svesti i nesposoban da dišem samostalno dok mi je držala ruku za vreme leta.

Dok je majka letela sa mnom u helikopteru, moj otac je otišao kući da proveri brata i sestru i da im saopšti vest. Gušio se u suzama dok je objašnjavao mojoj sestri da će te večeri propustiti njenu malu maturu. Nakon što ih je ostavio kod rođaka i prijatelja, odvezao se u Sinsinati da se nađe sa mojom majkom.

Kada smo mama i ja sleteli na krov bolnice, tim od dvadesetak lekara i medicinskih sestara dotrčao je na helidrom i odvezao me na intenzivno odeljenje. Do tog trenutka, otoci u mozgu postali su toliko jaki da su se posttraumatski napadi ponavljali. Trebalo je popraviti moje slomljene kosti, ali nisam bio u stanju da se podvrgnem operaciji. Nakon još jednog napada – trećeg tog dana – stavljen sam u medicinski indukovanu komu i na veštačko disanje.

Moji roditelji nisu bili stranci u ovoj bolnici. Deset godina ranije, ušli su u istu zgradu u prizemlju nakon što je mojoj trogodišnjoj sestri dijagnostikovana leukemija. Tada sam imao pet godina, a brat šest meseci. Posle dve i po godine hemoterapije, lumbalnih punkcija i biopsije koštane srži, moja mlađa sestra je napokon izašla iz bolnice srećna, zdrava i bez raka. Sada, nakon deset godina normalnog života, roditelji su se našli na istom mestu s drugim detetom.

Dok sam klizio u komu, bolnica je poslala sveštenika i socijalnog radnika da uteše moje roditelje. Bio je to isti sveštenik koji se sa njima sreo deceniju ranije, to veče kada su saznali da sestra ima rak.

Kako je dan prelazio u noć, niz aparata me je održavao u životu. Moji roditelji su nemirno spavali na bolničkom dušekcu – u jednom trenutku bi se srušili od umora, a u sledećem bi bili budni zbog brige. Majka mi je kasnije rekla: „Bila je to jedna od najgorih noći u mom životu.”

## MOJ OPORAVAK

Srećom, do sledećeg jutra disanje mi se popravilo do tačke u kojoj su se lekari osećali komotno da me puste da dišem samostalno i da izađem iz kome. Kada sam konačno povratio svest, otkrio sam da sam izgubio sposobnost mirisa. Kao test, sestra me je zamolila da dunem nos i da pomirišem kutiju maramica sa mirisom jabuke. Povratio mi se miris, ali – na iznenađenje svih – čin duvanja mi je ispuhao vazduh kroz frakture u oku i gurnuo levo oko da ispadne. Moje oko je ispalo iz očne jabučice, držeći se nesigurno na očnom kapku i optičkom nervu koji je pričvršćivao oko za mozak.

Oftalmolog je rekao da će mi se oko postepeno vratiti na svoje mesto kako se vazduh bude gubio, ali teško je bilo reći koliko će to trajati. Zakazali su mi operaciju nedelju dana kasnije, što bi mi omogućilo još malo vremena da se izlečim. Izgledao sam kao da sam bio na gubitničkoj strani u bokferskom meču, ali su mi dali otpust iz bolnice. Vratio sam se kući sa slomljenim nosom, pola tuceta fraktura lica i ispučenim levim okom.

Meseci koji su usledili bili su teški. Osećao sam da je sve u mom životu stalo. Video sam duplo nedeljama; doslovno nisam mogao da vidim ispravno. Trebalo je više od mesec dana, ali se moja očna jabučica na kraju vratila na svoju normalnu lokaciju. Između napada i problema sa vidom, prošlo je osam meseci pre nego što sam ponovo mogao da vozim auto. Na fizikalnoj terapiji praktikovao sam osnovne motoričke radnje, kao što je hodanje po pravoj liniji. Odlučio sam da ne dozvolim da me povreda obeshrabri, ali bilo je više od nekoliko trenutaka kada sam se osećao depresivno i da ne mogu dalje.

Postao sam bolno svestan koliko još moram da radim kad sam se godinu dana kasnije vratio na teren za bejzbol. Bejzbol je oduvek bio veliki deo mog života. Moj tata je igrao za malu ligu u bejzbolu za *St. Louis Cardinals*, i sanjao sam da se i ja time bavim profesionalno. Posle meseci rehabilitacije, ono što sam više od svega želeo jeste da se vratim na teren.



Ali povratak bejzbolu nije bio gladak. Kada se sezona završila, bio sam jedini junior kojeg su odbili klubovi. Poslali su me da se igram sa studentima na juniorskom univerzitetu. Igrao sam od četvrte godine, a za nekoga ko je proveo toliko vremena i truda u sportu, to odbacivanje je bilo ponižavajuće. Jasno se sećam dana kada se to dogodilo. Sedeo sam u automobilu i plakao dok sam okretao radio-stanice, očajnički tražeći pesmu koja bi učinila da se osećam bolje.

Posle godinu dana sumnje u sebe, uspeo sam da uđem u univerzitetski tim kao senior, ali retko sam igrao na terenu. Ukupno, igrao sam jedanaest promena u srednjoškolskom timu, jedva nešto više od jedne utakmice.

Uprkos mojoj ne tako sjajnoj karijeri u srednjoj školi, i dalje sam veroval da mogu da postanem veliki igrač. I znao sam da će biti moja odgovornost ako se stvari poboljšaju. Prekretnica je došla dve godine nakon povrede, kada sam počeo da studiram na Univerzitetu *Denison*. Bio je to novi početak, i to je mesto gde sam prvi put otkrio iznenađujuću snagu malih navika.

## KAKO SAM SPOZNAO MOĆ NAVIKA

Upis na Univerzitet *Denison* bila je jedna od najboljih odluka u mom životu. Dospeo sam do mesta u bejzbol timu i, iako sam bio na dnu liste kao brucš, bio sam oduševljen. Uprkos haosu mojih srednjoškolskih godina, uspeo sam da postanem sportista na koledžu.

Brzi uspeh u bejzbol timu nije bio moguć, te sam se fokusirao na to da dovedem svoj život u red. Dok su moji vršnjaci ostajali do kasno i igrali video-igrice, izgradio sam dobre navike spavanja i odlazio rano u krevet svako veče. U neurednom svetu studentskog doma, odlučio sam da svoju sobu održavam urednom i čistom. Ova poboljšanja su bila mala, ali su mi dala osećaj kontrole nad svojim životom. Opet sam počeo da se osećam sigurnim u sebe. A ovo rastuće samopouzdanje usmerilo me je na