

PROČ JE ZMĚNA NĚKDY TAK TĚŽKÁ?

1

Mozek využívá známé cesty.

To, co známe z minulosti
a děláme dlouho, se stává
automatickým.

2

**Nové reakce jsou
zpočátku náročné.**

Mozek si teprve
vytváří nová spojení.

3

**Proto máme
tendenci vracet se
k tomu, co je nám známé.**

I když se snažíme
o změnu.

4

**Opakováním a tréninkem
vznikají nové cesty.**

Nové reakce se postupně
stávají přirozenějšími.

5

**To, co je dnes těžké,
může být časem
snazší.**

