Dzień 1–3: Start bez presji

Pierwsze trzy dni nie mają budować formy. Mają usunąć opór przed startem. Wybierasz jeden mały nawyk, ustawiasz minimum na zły dzień i wykonujesz go od razu, bez czekania na „odpowiedni poniedziałek". Po tych dniach wiesz, od czego zacząć i masz pierwszy zaznaczony dzień w karcie.

Krok po kroku

1. **Wybierz jeden nawyk startowy.** Nie bierz wszystkich czterech naraz. Wybierz ten, który rozwiązuje największy codzienny problem: szklanka wody po przebudzeniu, 10 minut spaceru, stała pora snu albo prosty posiłek z jednym warzywem. Jeśli rano masz sucho w gardle, zacznij od wody. Jeśli siedzisz 8 godzin przy biurku, zacznij od ruchu.
2. **Ustal minimum na zły dzień.** Minimum to wersja, którą zrobisz nawet przy zmęczeniu, katarze albo pośpiechu. Przykłady: 150 ml wody, 5 minut marszu, światło zgaszone o 23:00 albo jeden dodatkowy warzywny składnik do obiadu. Jeśli minimum wymaga motywacji, jest za duże.
3. **Przygotuj otoczenie w 5 minut.** Butelkę 0,5 l postaw przy łóżku, buty przy drzwiach, telefon poza sypialnią, a na lodówce listę 5 prostych składników. Nie kupuj nowego sprzętu. Zmień drogę do nawyku tak, żeby był łatwiejszy niż jego pominięcie.
4. **Wykonaj pierwszą akcję w ciągu 10 minut od przeczytania tego rozdziału.** Wypij wodę, przejdź się wokół bloku, ustaw alarm na 22:45 albo pokrój marchewkę. Nie zapisuj planu na później. Dzisiejsza mała akcja jest ważniejsza niż idealny plan na przyszły tydzień.
5. **Zaznacz dzień i zapisz godzinę.** W karcie odhaczony dzień to dowód, że zacząłeś. Jeśli zapomnisz rano, wykonaj wersję minimum wieczorem. Szklanka wody przed snem jest lepsza niż pusty dzień.
6. **Dzień 2 powtórz ten sam nawyk.** Nie dodawaj drugiego. Celem jest powtarzalność, nie intensywność. Jeśli wczoraj zrobiłeś 10 minut, dziś może być 6. Liczy się wykonanie minimum, nie rekord.
7. **Dzień 3 oceń serię.** Zastosuj regułę 2 z 3: jeśli wykonałeś nawyk co najmniej dwa razy, możesz dodać drugi mikro-nawyk. Jeśli tylko raz, zostań przy jednym i zmniejsz minimum. To nie porażka; to kalibracja.

Przykład konkretny

Anna, 34 lata, Kraków, pracuje 8:00–16:00 i dojeżdża tramwajem. Wybiera nawyk: woda po przebudzeniu. Minimum ustawia na 150 ml, a docelowo 250 ml.

- **Dzień 1:** o 6:45 wypija 250 ml wody z butelki przy łóżku. Zaznacza dzień o 6:47. Po pracy kupuje w sklepie obok przystanku drugą butelkę 0,5 l, żeby mieć zapas na jutro.
- **Dzień 2:** wstaje 10 minut później i pije tylko 150 ml. Zalicza dzień, bo minimum zostało wykonane. Nie odkłada nawyku „na lepszy dzień".
- **Dzień 3:** pije 250 ml i decyduje, że skoro ma 3 z 3, doda 8 minut spaceru w porze lunchu. Nie zmienia pory snu ani posiłków. Karta pokazuje serię 3 dni.

W tym przykładzie najważniejsze nie jest to, że Anna piła idealną ilość wody. Najważniejsze, że nie przerwała serii przez jeden słabszy dzień i nie dodała trzech nowych zadań naraz.

Częste błędy

- **Start od czterech nawyków naraz.** Pierwsze dni wyglądają ambitnie, a po tygodniu wszystko się sypie. Jeden nawyk przez 3 dni to mniej efektowne, ale trwalsze.
- **Cel „idealny" zamiast minimum.** „2 litry wody dziennie" brzmi dobrze, ale przy pierwszym gorszym dniu staje się wymówką. Minimum 150 ml ratuje serię.
- **Liczenie serii tylko od perfekcyjnych dni.** Słabszy dzień zaliczony minimum to nadal dzień wykonany. Kara za niedoskonałość niszczy nawyk szybciej niż brak wody.
- **Zmiana nawyku co dzień.** Dzień 1 woda, dzień 2 bieganie, dzień 3 dieta bez cukru. To nie plan, tylko chaos. Powtarzaj ten sam ruch przez co najmniej 3 dni.
- **Odkładanie pierwszego kroku.** „Zacznę od poniedziałku" to najczęściej nie plan, tylko lęk przed prostym działaniem. Zrób minimum dzisiaj, nawet jeśli jest 21:30.
- **Kupowanie gadżetów przed akcją.** Nowa butelka, aplikacja albo zegarek nie zastąpią pierwszego szklanki wody. Najpierw działanie, potem ewentualne ulepszenia.

Checklist

- Wybrałem jeden nawyk startowy.
- Ustaliłem minimum na zły dzień.
- Przygotowałem otoczenie w 5 minut.
- Wykonałem pierwszą akcję dzisiaj.
- Zaznaczyłem dzień w karcie.
- Zdecydowałem, czy dzień 2 powtarzam ten sam nawyk.
- Oceniam serię po regule 2 z 3.

Zrób to dzisiaj

Wybierz jeden nawyk, ustaw minimum, przygotuj otoczenie i wykonaj pierwszą akcję w ciągu 10 minut. Potem zaznacz dzień w karcie. Nie czekaj na lepszy moment: dzisiejsze 150 ml wody, 5 minut marszu albo zgaszone światło o 23:00 to wystarczający początek 30-dniowego planu.