

Mikrovaner – de fire reglene, 1 %-regelen og identiteten under vanen

18. august 2026 · Cirka 23 min

Hvordan bygger man vaner som varer? En gjennomgang av James Clear's Mikrovaner (Atomic Habits) – de fire reglene, 1 %-regelen, habit stacking, to-minuttersregelen og hvorfor du aldri skal bomme to ganger.

HOVEDTEMAER

- De fire reglene for å bygge vaner
- 1 %-regelen og små forbedringer
- Systemer framfor mål
- Identitet som utgangspunkt for vaner
- Habit stacking
- Å designe omgivelsene sine
- To-minuttersregelen
- Å bli kvitt dårlige vaner
- Habit tracker og belønning
- Viljestyrke som begrenset ressurs

SPØRSMÅL EPISODEN BESVARER

- Hvordan bygger man en vane som varer?
- Hva er de fire reglene i Atomic Habits?
- Hvorfor bør man fokusere på systemet framfor målet?
- Hva er habit stacking?
- Hva er to-minuttersregelen?
- Hvordan blir man kvitt en dårlig vane?
- Hva gjør man når man har brutt rekka?
- Hvorfor bør man ikke vente på motivasjon?

HOVEDPUNKTER

- Gjør vanen synlig, fristende, lett og tilfredsstillende – og snu alle fire for dårlige vaner.
- Bygg identitet først – du er en som trener, ikke en som prøver å trene.
- Koble den nye vanen til en du allerede har, som tannpuss eller morgenkaffe.
- Krymp vanen til to minutter. Det viktigste i starten er å møte opp, ikke å prestere.
- Det er greit å bomme én gang. Bom aldri to.
- Et godt system sparer viljestyrke – den er en begrenset ressurs.

KILDER OG REFERANSER

- James Clear – Mikrovaner (Atomic Habits)

AI brukes som verktøy i arbeidet med tekstene, og alt blir lest gjennom før det publiseres. Feil kan likevel forekomme.