

Mini Kurs

Projekt: Zmiana Nawyków

by Monika Szewczyk-Benbihi
(projektlifestyle.pl)

projektlifestyle.pl

JAK ZMIENIĆ NAWYKI

*wymarzona waga*zdrowie*organizacja*

1

WPROWADZAJ JEDEN NAWYK NA
RAZ

2

ZACZNIJ OD MAŁEGO NAWYKU, DLA
KTÓREGO TRUDNO BĘDZIE ZNALEŹĆ
WYMÓWKĘ

3

ZAHACZ NOWY NAWYK O JUŻ
ISTNIEJĄCY

4

ZŁE NAWYKI ZAMIEŃ NA DOBRE
NAWYKI

5

UŁATWIAJ

6

PRZYGOTUJ SIĘ NA PRZESZKODY I
PÓKUSY

7

NAGRADZAJ SIĘ

PO WIĘCEJ WEJDŹ NA BLOGA

projektlifestyle.pl

Instrukcja Obsługi

- ➡ Aby kurs okazał się skuteczny, należy konsekwentnie wykonywać zawarte w nim ćwiczenia. Samo przeczytanie nic nie pomoże, codzienna praca jest gwarancją sukcesu. Dasz radę, trzymam kciuki.
- ➡ Usiądź w spokoju, tak aby nikt Ci nie przeszkadzał, na początku zarezerwuj sobie trochę czasu aby dokładnie wykonać ćwiczenia. To podstawa.
- ➡ Przeczytaj post na blogu projektlifestyle.pl, tam znajdziesz informacje, jak ułatwić sobie wбір nawyku, tak aby odnieść sukces.
- ➡ Codziennie, najlepiej wieczorem przed pójściem spać otwórz swój dziennik i przeanalizuj jak Ci dzisiaj poszło. Jako dziennik może Ci posłużyć zwykły zeszyt, bądź arkusze z tego ebooka.
- ➡ Masz pytanie napisz do mnie: monika.projektlifestyle@gmail.com

Krok 1 Twoje Dlaczego?

Zadaj sobie pytanie: Dlaczego jest to dla mnie ważne? Co chcę uzyskać dzięki temu nawykowi? Co stracę jeśli nie wprowadzę tego nawyku?



NOWY NAWYK

Konkretne sprecyzowanie nawyku – napisz w formie teraźniejszej, tak jakby ten nawyk już gościł w Twoim życiu.

(1) co dokładnie chcesz wprowadzić (2) kiedy w ciągu dnia ma się to odbywać, po czym lub przed czym – zahacz o już istniejący nawyk (3) ile/jak długo – pamiętaj zacznij od małego nawyku, któremu trudno będzie powiedzieć nie.

(1) _____

(2) _____

(3) _____

Przykład: (1) codziennie spaceruję (2) po obiedzie (3) przez 10 minut

(1) piję (2) zaraz po przebudzeniu (3) 2 szklanki wody

Dodatkowo ustal jakiś PRZYPOMINACZ na przykład alarm przypominający o nawyku lub wyślij do siebie E-Mail.

Zrób to teraz!

ZMIANA STAREGO NAWYKU

Rozłóż stary nawyk na części.

Stary nawyk _____

Impuls do powstania nawyku, kiedy dokładnie następuje konkretne działanie (np. kiedy siedzę przed telewizorem) _____

Co daje Ci ten nawyk? (np. rozładowanie stresu) _____

Sprecyzowanie nowego nawyku.

Dokładnie określ zamieniony nawyk (1) co dokładnie chcesz wprowadzić (2) kiedy – czyli impuls ze starego nawyku

(1) _____

(2) _____

Dodatkowo ustal jakiś PRZYPOMINACZ na przykład alarm przypominający o nawyku lub wyślij do siebie E-Mail.

Zrób to teraz!

Krok 3

Ułatwiaj

Pomyśl co możesz zrobić, aby ułatwić sobie wprowadzenie nawyku (np. wynieść wszystkie słodczyce z domu) Wypisz wszystko i zabierz się za realizację. Nie pomijaj tego kroku, za kilka dni podziękujesz sobie, że przeprowadziłaś proces ułatwiania.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Krok 4 Ciężkie dni

Wypisz wszystko co może okazać się przeszkodą w realizacji nawyku i co możesz z tym zrobić. Przeszkoda = Twoje wymówki dlaczego akurat dzisiaj tego nie jesteś w stanie zrobić.

PRZESZKODA/WYMÓWKA

CO ZROBIE

Teraz czas na wprowadzenie planu w życie.

Uczyń z nowego nawyku przyjemny rytuał, nie myśl o Boże znowu.....
Zamień nowy nawyk w pozytywne przeżycie, na początku będzie to wymagało trochę kontroli swoich myśli ale z czasem stanie się łatwe.

W chwilach zwątpienia

- przypomnij sobie swoje dlaczego
- obiecuj sobie coś przyjemnego po wykonaniu nawyku (np. przyjemna kąpiel, masaż, zakupy)

Kontroluj i zapisuj postępy

Najlepiej nadają się do tego tak zwane habit tracker czyli tabelki, w których codziennie zaznacza się wykonanie określonego działania.

Poniżej znajdziesz takie narzędzie do śledzenia swoich postępów. Wydrukuj tabelę i połóż ją na stoliku nocnym, zawsze przed pójściem spać zaznacz wykonanie nawyku.

MÓJ NOWY NAWYK:

	P	W	Ś	CZ	P	S	N	NAGRODA
Etap 1 Data:								
Etap 2 Data:								
Etap 3 Data:								
Etap 4 Data:								

"Najważniejszy w każdym działaniu jest początek"
PLATON

Krok 6 Wyciągaj wnioski

W razie podknięcia.

Z jakiś przyczyn nie udało się dzisiaj zrobić tego co postanowiłaś. Zastanów się dlaczego tak się stało.

Zapisz to i wyciągnij wnioski, wybacz sobie i działaj dalej (!). To ważne, działaj tak jakby wszystko szło gładko, nie wykorzystuj małej porażki to przekreślenia całej pacy nad nawykiem, po prostu idź dalej.

Dlaczego tak się stało? Co stanęło mi na przeszkodzie? _____

Jak mogę temu zapobiedz w przyszłości? Moja strategia: _____

Powodzenia!

Data: _____

Dlaczego tak się stało? Co stanęło mi na przeszkodzie? _____

Jak mogę temu zapobiedz w przyszłości? Moja strategia: _____

Data: _____

Dlaczego tak się stało? Co stanęło mi na przeszkodzie? _____

Jak mogę temu zapobiedz w przyszłości? Moja strategia: _____

Data: _____

Dlaczego tak się stało? Co stanęło mi na przeszkodzie? _____

Jak mogę temu zapobiedz w przyszłości? Moja strategia: _____
