



Zasady dobrych nawyków



I

UCZYŃ TO OCZYWISTYM



Znajdź miejsce w swojej codziennej rutynie na nowy nawyk

Jakie zachowanie może wywoływać Twój nawyk?



Dokładnie opisz nowy nawyk

Co dokładnie będziesz robić? Ile razy w tygodniu? O jakiej porze dnia? Przez ile czasu? Gdzie to nastąpi?



Umieść wskazówki w dobrze dostrzegalnym miejscu w swoim otoczeniu

Jakie wskazówki umieścisz i gdzie?

II

UCZYŃ TO ATRAKCYJNYM



Złącz zachowanie, które chcesz podjąć, z zachowaniem, które podjąć powinienes

Z jakim zachowaniem połączysz swój nawyk?



Otocz się ludźmi, którzy już wykształcili pożądaný nawyk

Do jakiej grupy ludzi możesz dołączyć?



Przeformułuj nawyk tak, aby wyeksponować płynące z niego korzyści, a nie niedogodności

Jakie korzyści przyniesie Ci wprowadzenie nawyku?

III

UCZYŃ TO ŁATWYM



Usuń zbędne "tarcie" na drodze do rozpoczęcia nawyku

Jakie bariery musisz zlikwidować?



Wszystkie niezbędne przedmioty konieczne do rozpoczęcia nawyku umieść na wyciągnięcie ręki

Gdzie możesz umieścić swoje wskazówki i kiedy to zrobisz?



Ustal minimum swojego nawyku - najmniejszą czynność, jaką będziesz wykonywać

Jakie będzie minimum Twojego nawyku?

IV

UCZYŃ TO SATYSFAKCJONUJĄCYM



Monitoruj swoje postępy na habit trackerze i zaznaczaj kiedy udało Ci się wykonać czynność

Tu możesz pobrać darmowy habit tracker

againandagain.pl/materiały-do-druku/habit-trackery/

Możesz też wykorzystać jego poniższą mini wersję

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

