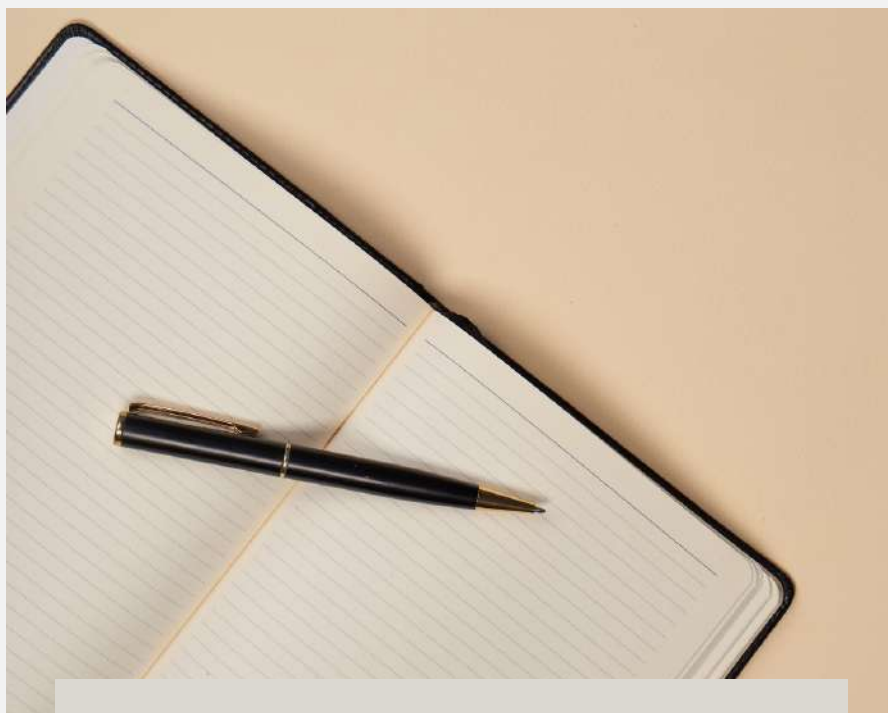


ÉnTervező

— akadémia —

SZOKÁSOK FENNTARTÁSA ÉS HÁTRÁLTATÓ TÉNYEZŐK



3. modul
Munkafüzet

<https://akademia.entervezo.hu/>

ÉnTervező Akadémia

A TE MUNKAFÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.

Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak.

Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

Az időbeosztás szerepe

Ahhoz, hogy az újonnan kialakított szokásaidat hosszú távon fenn tudd tartani, többek között a megfelelő időbeosztás is elengedhetetlen. Ha tudatosan beütemezed a napi teendőd közé az új szokásokat, például hogy munka előtt edzel egy kicsit, akkor az segít majd a rendszeresség fenntartásában.

Ebből egyértelműen az adódik, hogy a napi rutinunk átszervezése és az új szokások beillesztése sok figyelmet és mentális energiát igényel. Ezt megkönnyítheti, ha az új időbeosztásod a teendők prioritása alapján is átgondolod. Az előző példánál maradva, ha a rendszeres mozgás és az ebből fakadó fizikai egészség fontos a számodra, akkor minden napra időzíts be magadnak 20 perc mozgást, mielőtt elkezdenél dolgozni, és tartsd is magad hozzá!

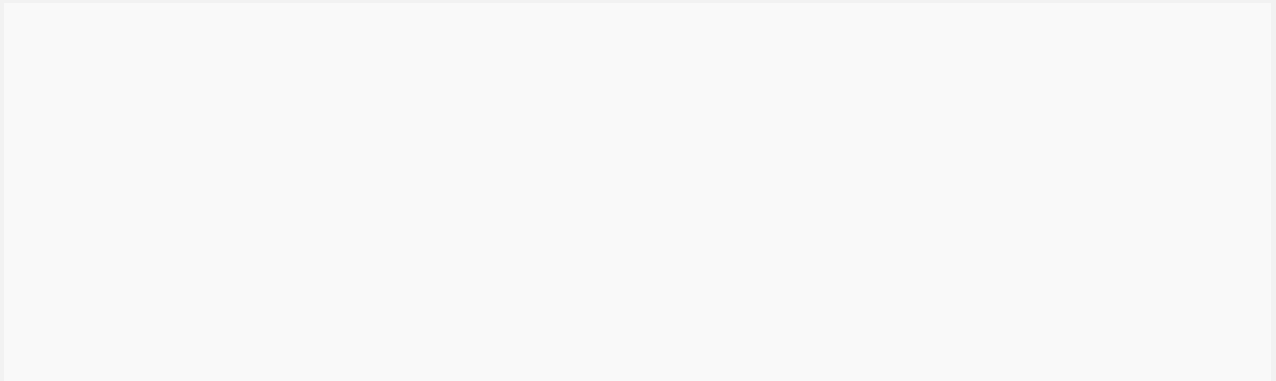
Mindennek az elsajátításához hoztam neked pár gyakorlatias feladatot. Ahogy azt a videóban is említettem, először alakítsd ki az ideális heted. Itt is van hozzá egy táblázat, vagy használj online naptárt ennek a kialakításához. Íme néhány inspiráció, ha elakadnál.

[illegible]

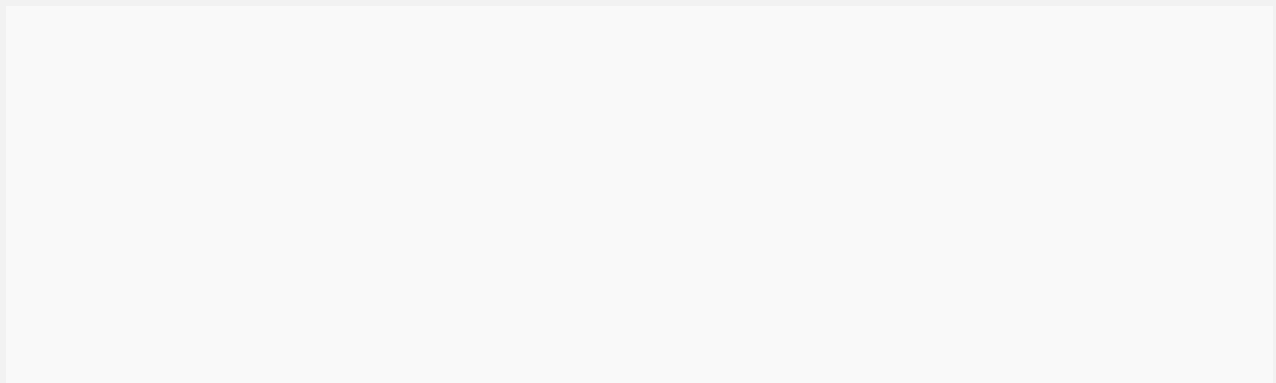
Az időbeosztás szerepe

Most vedd össze ezt a beosztást a jelenlegi heti rendeddel! A kettő ötvözete alapján kezdj el megtervezni egy olyan rutint, amik előre tudnak mozdítani. Ennek átgondolásához itt van pár kérdés:

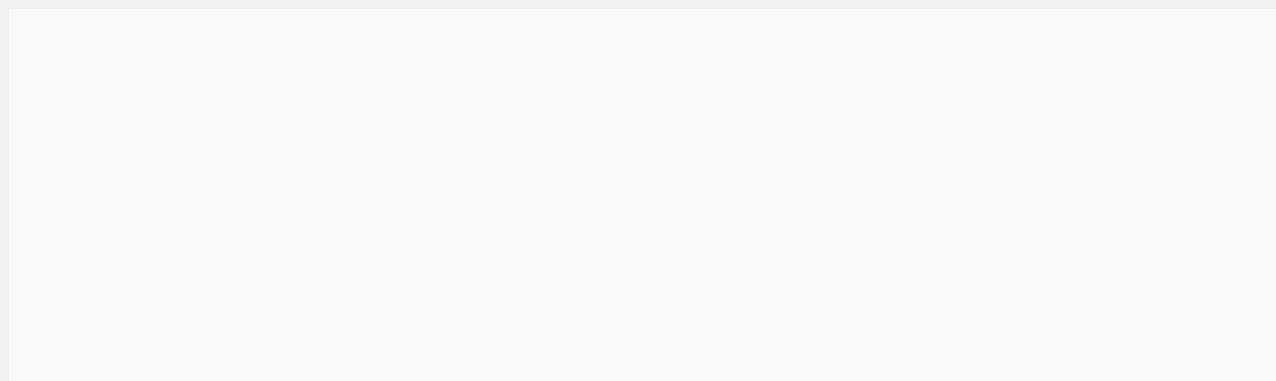
MELY TEVÉKENYSÉGEK SORÁN ÉRZED AZT, HOGY FELTÖLTENEK TÉGED?



MELYEK AZOK, AMIK NEM OKOZTAK JÓ ÉRZÉSEKET, DE ÚGY ÉRZED ELENGEDHETETLENEN A CÉLOD ELÉRÉSÉBEN?



VAN-E ESETLEG OLYAN TEVÉKENYSÉG, AMIT MOST NEM CSINÁLSZ, DE SZERINTED (ÉS AZ IDEÁLIS HETED ALAPJÁN) FONTOS LENNE?



Az időbeosztás szerepe

MIKOR ÉS HOGYAN TUDNÁD BEIKTATNI AZ ÚJ RUTINODBA A KELLEMETLEN, EDDIG ELHANYAGOLT, DE SZÜKSÉGES CSELEKEDETEKET?

A leírtak összegzéseképp töltsd ki újra a heti teendős táblázatot, immár a céljaidat szolgáló, új szokásaiddal kiegészítve!

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP

Szokások fejlesztése

Amint sikeresen kialakítottál egy pozitív szokást az életedben, fontos lehet továbbfejleszteni vagy skálázni. Ezt kétféleképpen teheted: vagy a tevékenységre szánt időtartamot növeled (például 20 perc helyett 30 percet edzel munka előtt), vagy egy újabb, hasonló területen is alkalmazod (például munka után levezetésképp sétálsz egyet).

Arra szeretnék most invitálni, hogy tekints kicsit a jövőbe! Válassz ki néhány olyan szokást, amit most szeretnél beépíteni a rutinodba, vagy akár olyat is, ami már az életed része, de szeretnél „szintet lépni” benne.

A következő táblázatban arra lesz lehetőséged, hogy átgondold, hogyan tudnád őket fejleszteni és skálázni a videóban hallottak alapján:

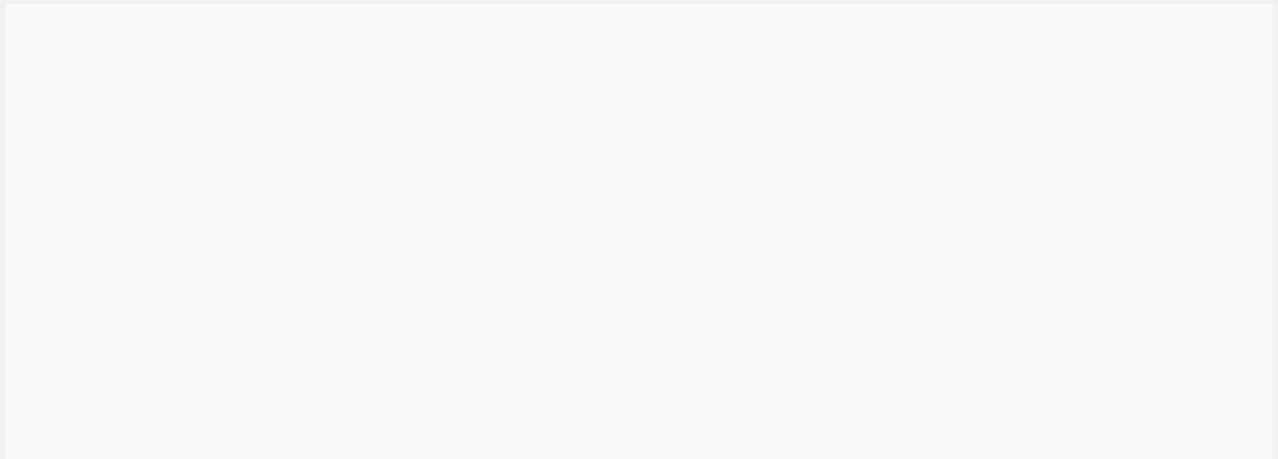
SZOKÁS	MENNYI IDŐ MOST?	MIKOR ALKALMAZOD?	IDŐBELI NÖVELÉS	HOL LEHET MÉG ALKALMAZNI?

Mindez abban segít, hogy fokozatosan növelni tudd a szokásaid hatékonyságát és pozitív hatásait az életedben. Emellett az is fontos, hogy a szokásaidat és az időbeosztásod időről-időre értékeld és finomítsd, hogy azok az éppen aktuális élethelyzetekben a legjobb hatással lehessenek rád!

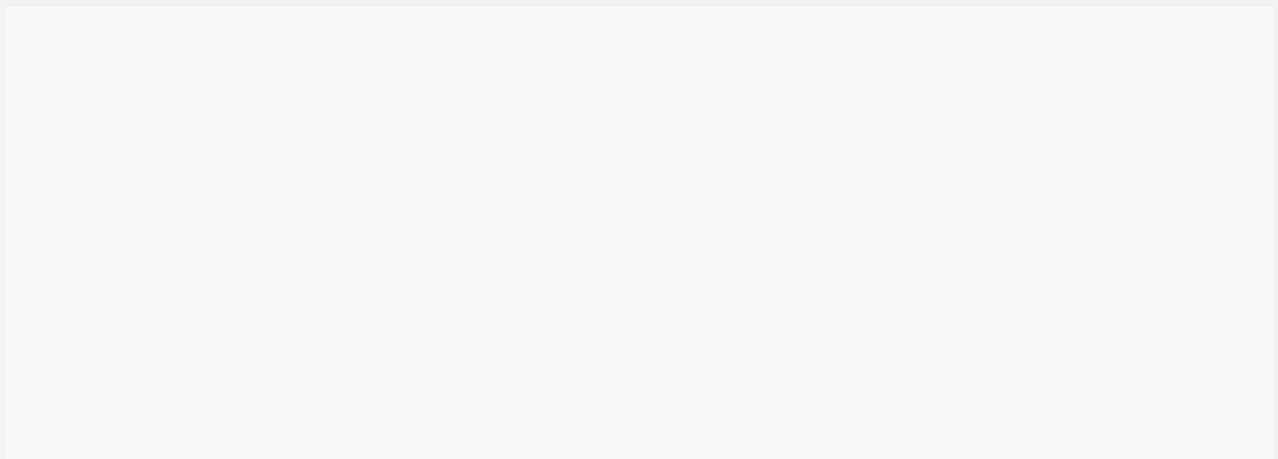
Újrakezdés és változások

Amikor egy teljesen új szokást alakítasz ki, előfordulhat, hogy észreveszel benne hibákat. Ilyenkor próbáld magadban tudatosítani, hogy ez a folyamat egy természetes velejáró része, és nem azt jelenti, hogy azonnal fel kell adnod! Bármikor nyugodtan újrakezdheted, csupán egy feltétellel: hogy levonod a következtetéseket és tanulsz a hibáidból! Ez lehetőséget ad neked arra, hogy megerősítsd a kitartásod, az önfegyelmet és fejleszd a szokásod.

VAN AZ ÉLETEDBEN OLYAN SZOKÁS, AMI MÁR NEM ÚGY SZOLGÁL, MINT RÉGEBBEN? HA IGEN, MI AZ?



MILYEN TANULSÁGOT TUDNÁL LEVONNI ENNEK A SZOKÁSNAK A KIALAKÍTÁSÁBÓL?



Újrakezdés és változások

AZ ELŐZŐ VÁLASZOD ALAPJÁN, HOGY KEZDENÉD ÚJRA AZT A SZOKÁST, MIT VÁLTOZTATNÁL RAJTA?



Ahogy arról a videóban is hallhattál, a szokások és az életváltozások körkörös kapcsolatban vannak, egymás hatására változhatnak. Ezek a változások lehetnek pozitívak (például új barátok szerzése az edzőteremben), és negatívak is (például költözés miatt új edzőtermet kell keresned). Ezek kihívásokat hozhatnak a szokás megerősítésében és fenntartásában.

Ezen az segíthet át téged, ha megpróbálsz rugalmasan alkalmazkodni a változáshoz, miközben tovább erősíted magadban a szokásod fontosságát. Emellett a felkészülés is nagyon hasznos lehet! Erre itt van egy elgondolkodtató kérdéskör:

Milyen új élethelyzeteket hozhat az új szokásod? Mik lehetnek azok a változások, amik megrendíthetik ezt a szokást? Milyen pozitív és negatív következményei lehetnek ezeknek a változásoknak? Mik azok a dolgok, amiket meg tudsz tenni ezek hatásainak a csökkentésére és a szokásod megerősítésére?

Újrakezdés és változások

[illegible]

GRATULÁLOK!

Szép munka volt!
Hamarosan folytatjuk...

Bianka



@biankafuller



hello@fullerbianka.hu



fullerbianka.hu