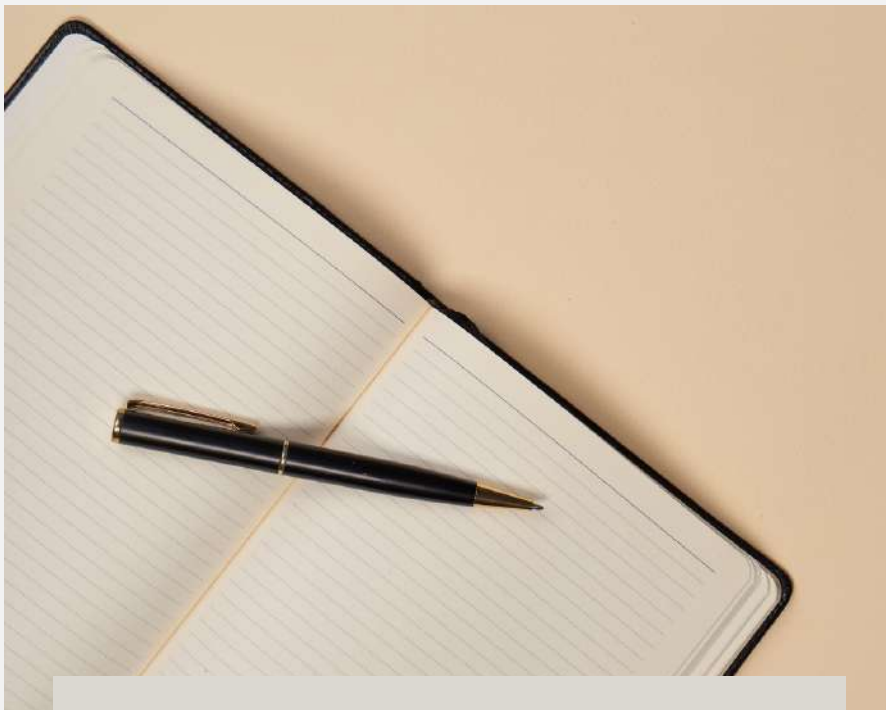


ÉnTervező

— akadémia —

SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSÁNAK LÉPÉSEI



2. 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

Szokás meghatározása és lebontása

Ahhoz, hogy meg tudd határozni milyen szokásokat kell kialakítanod fontos, hogy tudd mi a célod. Például, ha szeretnél jobban teljesíteni a munkahelyeden, érdemes lehet a hatékonyságod növelni. Fontos, hogy ezeket a szokásokat minél pontosabban fogalmazd meg (például: „minden nap prioritási listát állítok fel”).

Ahogy azt a munkafüzethez tartozó videóban is említettem, az ilyen szokások könnyebben kialakíthatóak, ha apró cselekedetekre bontod őket. Például, a lista felállítása is ilyen lehet.

Most itt az idő arra, hogy Te is lebontsd az elsőre túl nagy falatnak tűnő, új szokásokat néhány mikro-cselekedetre! Jegyezd fel a táblázatba, hogy mi a konkrét célod, milyen szokás segítené ennek elérését, illetve hogy milyen kisebb cselekedetekre tudnád bontani. Segítségképp egy példát már meg is adtam:

CÉL	SZOKÁS	MIKRO-CSELEKEDETEK
egészséges életmód	edzés	time blocking, edzésterv írása, hely kialakítása

Alakítsd ki a körforgást!

Ahogy azt a videóban is részleteztem, illetve ahogy az „Atomi szokások” című könyvben is olvasható, az esemény-szokás-jutalom körforgás alapvető a szokások kialakításában, mivel a jutalom (vagyis pozitív megerősítés) ösztönzőként hat ránk. A körforgás rendszeres, rutinszerű ismétlődése a motiváció és a szokások megszilárdulását eredményezi.

Válassz ki egy-egy olyan mikro-cselekvést, ami a kitűzött célodat szolgálja, és amiket szeretnél rendszeresen beiktatni a mindennapjaidba (vagy akár az előző feladatból is választhatsz néhányat)! Írd le, hogy milyen esemény lesz az, amely hatására „beindul” a szokás, hogy mi a konkrét cselekedet, illetve hogy mivel jutalmazod majd magad, ha sikeresen teljesíted.

ESEMÉNY	SZOKÁS	JUTALOM
felébredek	megiszok egy kávét	ébernek érzem magam

Most, hogy ezt az „átprogramozási” folyamatot tudatosítottad, próbáld meg ez alapján minél több apró szokást beiktatni az életedbe.

Hidd el, hosszú távon ezek számítanak majd igazán!

Jutalmazó és büntető következmények

Ebben a három lépéses rendszerben nem csak az a jó, hogy abszolút személyre szabható, hanem hogy két dologra is használható: a jó szokások kialakítására és a rosszak megtörésére.

Fontos azonban megjegyezni, hogy a jutalommal szemben a büntetések kevésbé hatékonyak a szokások kialakításában, ezért javasolt inkább a pozitív megerősítésre összpontosítani.

Ehhez hoztam neked két táblázatot, hogy jobban szemléltethessem:

HOGYAN ALAKÍTS KI EGY JÓ SZOKÁST

ESEMÉNY	Tedd egyértelművé és konkrétta
SZOKÁS	Legyen egyszerű, megvalósítható
JUTALOM	Bármi, ami kielégítő számodra

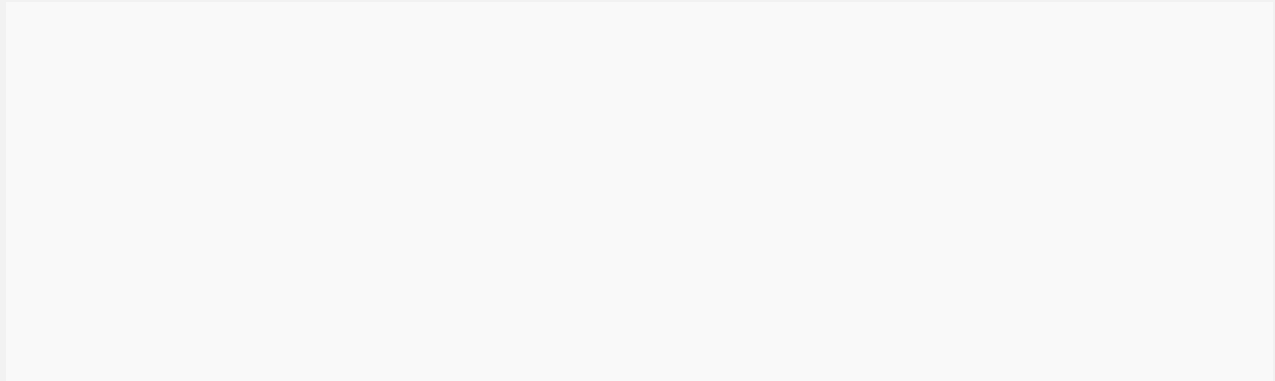
HOGYAN TÖRJ MEG EGY ROSSZ SZOKÁST

ESEMÉNY	Tedd láthatatlanná
SZOKÁS	Legyen nehéz, kényelmetlen
JUTALOM (ebben az esetben büntetés)	Bármi, ami nem kielégítő számodra

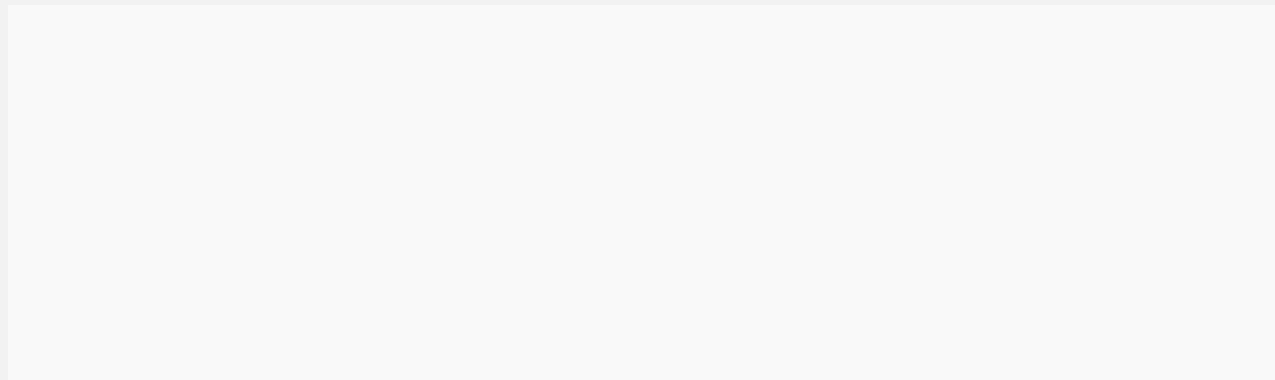
Jutalmazó és büntető következmények

Mielőtt önmagadra és az általad kiválasztott új szokásra szabnád ezeket a táblázatokat, válaszolj meg néhány kérdést, ami segítségedre lehet:

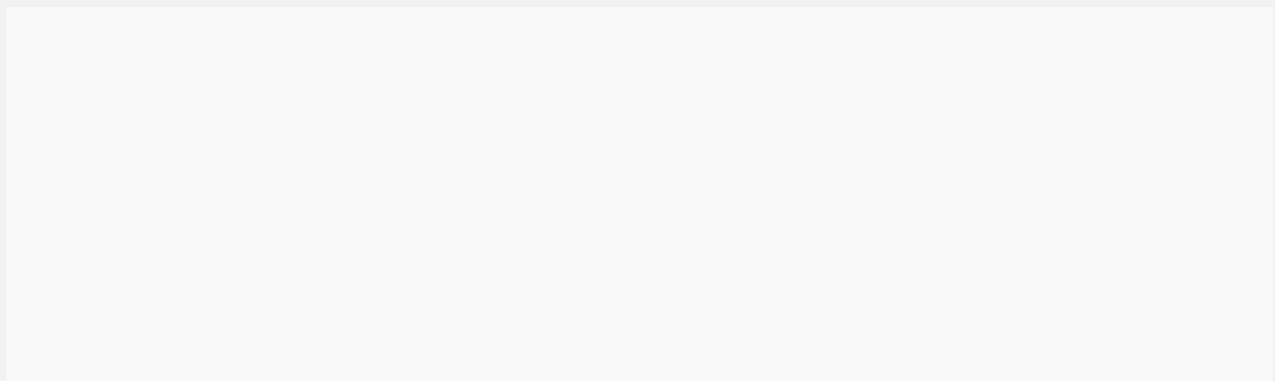
HOGYAN KONKRETIZÁLHATNÁD AZ ESEMÉNYT, AMI MAJD KIVÁLTJA AZ ÚJ SZOKÁST?



MI AZ AZ APRÓ SZOKÁS, AMI SZÁMODRA MEGVALÓSÍTHATÓ, ÉS EGYSZERŰEN BE TUDOD IKTATNI A NAPODBA?



MIVEL JUTALMAZNÁD MAGAD, MIUTÁN SIKERESEN TELJESÍTETTED A TEVÉKENYSÉGET?



Jutalmazó és büntető következmények

MIVEL BÜNTETNÉD MAGAD, AMENNYIBEN ELMARAD A TEVÉKENYSÉG?

MOST PEDIG IDEJE MEGALKOTNI A SAJÁT „ÚTMUTATÓDAT”!

ESEMÉNY	
SZOKÁS	
JUTALOM	
BÜNTETÉS	

[illegible]

GRATULÁLOK!

Szép munka volt!
Hamarosan folytatjuk...

Bianka



@biankafuller



hello@fullerbianka.hu



fullerbianka.hu