

ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

SZOKÁSKIALAKÍTÁS ALAPJAI



1. modul
Munkafüzet

ÉnTervező Klub

A TE MUNKAFÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.

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

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

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: hello@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

Jelenlegi szokások feltérképezése

Habár elsőre nem tűnik fel, de már most is nagyon sok mindent szokásszerűen teszel a mindennapjaidban.

Ezeket általában 3 tényező valamelyike váltja ki:

1. **Hangulat** (például amikor ideges vagy felhívod az egyik barátod)
2. **Napszak** (például alvás előtt elolvasol 10 oldalt)
3. **Helyszín** (például a munkahelyedre érve rögtön kávéfőzőt)

Ahogy azt a videóban is meséltem, minden cselekedethez köthető egy bizonyos jutalom – hiszen elsősorban ez az, ami miatt fennmaradt ez a viselkedés. Használd arra ezt a táblázatot, hogy leírd a már most meglévő szokásaid. Emellett figyeld meg és tudatosítsd azt is, hogy egyes tevékenységeket milyen érzés/napszak/helyszín váltott ki, illetve hogy mi volt az a pozitív eredmény (jutalom), ami utána megjelent. Ez egy fontos lépés ahhoz, hogy jobban megértisd azokat a helyzeteket és jutalmakat, amik téged motiválnak.



Jelenlegi szokások feltérképezése

[illegible]

Meggyőződés, avagy miért is fontos neked?

Az értékeink azt mutatják meg, hogy mit tartunk fontosnak az életben – ezek azok a dolgok, amikkel belül a legtöbbet foglalkozol. Ezek listája emberenként különböző és az idő múlásával változhat is. Az új szokások kialakításánál nagy szerepet játszik, hogy tudd egy-egy tevékenység miért is fontos számodra, melyik belső értékedhez ad hozzá.

Az alábbiakban listába szedek néhány olyan értéket, amik sokak számára fontos. Olvasd át ezeket, majd haladj tovább a velük kapcsolatos feladathoz!



Most, hogy átgondoltad magadban a saját értékeidet, ideje megvizsgálni azt, hogy a jelenlegi szokásaid közül melyek azok, amik a számodra fontos területeket szolgálják!

Ennek kibontásához használd a táblázatot:

ÉRTÉKEK	MENNYIRE FONTOS (1-10)	EHHEZ KAPCSOLÓDÓ SZOKÁS	AZ UTÓBBI HÉTEN HÁNYSZOR JELENT MEG?
CSALÁD			
PÁRKAPCSOLAT/ INTIMITÁS			
GYEREKVÁLLALÁS			
BARÁTSÁGOK			
KARRIER			
ÖNFEJLESZTÉS			
KÖRNYEZET, KÖZÖSSÉG			
SPIRITUALITÁS			
HOBBIK, PIHENÉS			
EGÉSZSÉG			

Hosszútávú jövőkép

Végezetül a hosszútávú következményekkel kapcsolatban hoztam egy feladatot. A videóban is meséltem arról, hogy minden apró cselekedet, amit naponta szokás szintjén elvégzel, pozitívan és negatívan egyaránt hatással van azokra a céljaidra, amiket évekkel később szeretnél elérni. A mai felgyorsult világban mindenkinek olyan sok teendője van, hogy a hosszútávú előretervezésre nem mindig marad kapacitásuk – ez viszont egy nagyon fontos lépés ahhoz, hogy olyan szokásokat alakíts ki és erősíts meg, amik ezeket a célokat szolgálják!

Ebben a feladatban arra szeretnék invitálni, hogy a rövid- és hosszú távú hatásaik mentén gondold át azokat a szokásaidat, amik a leggyakrabban megjelennek a mindennapjaidban.

A kurzus hátralévő részében az itt elsajátított gondolkodásmód és előretervezési készség hasznodra válik majd! Kezdsnek meg is adtam egy példát:

SZOKÁS	RÖVID TÁVÚ HATÁS	MIÉRT?	HOSSZÚ TÁVÚ HATÁS	MIÉRT?
testedzés	negatív	sok energia- és időbefektetés kell hozzá	pozitív	sokáig és egészségesen élhetek

[illegible]

GRATULÁLOK!

Szép munka volt!
Hamarosan folytatjuk...

Bianka



@biankafuller



hello@fullerbianka.hu



fullerbianka.hu