



Jutalmazd meg magad

Új jó szokások kialakítása és régi rossz szokások abbahagyása

	Jó szokások kialakítása	Rossz szokások abbahagyása
Kiváltó ok	Tedd jól láthatóvá	Tedd „láthatatlanná”
Kíváncs	Tedd vonzóvá	Tedd taszítóvá
Válasz	Tedd könnyűvé	Tedd nehézé
Jutalom	Tedd kielégítővé	Tedd kiábrándítóvá



Jutalom – tedd kielégítővé (jó szokás) – vágyak azonnali kielégítésének igénye

Folytatjuk a **rossz szokásunk** (túlevés) gyakorlását akkor is ha tudjuk, hogy rossz következményei lesznek, mert a (z evési) **vágyunk azonnali kielégítését** biztosítja.

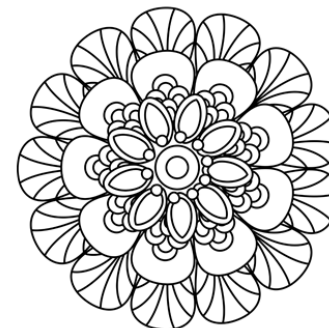
A jó szokásokat viszont nehezebb kialakítani, mert ezeknek általában van egy **azonnali kellemetlen** része (nem evés) és csak **jóval később tapasztaljuk meg a pozitív eredményét** (ideális alak).

Ezért, hogy a jó szokás is kielégítővé váljon, adj magadnak egy jutalmat rögtön azután ahogy teljesítetted az új szokásodat (pl. zöldség evés, víz ivás alkohol helyett, edzés, séta, meditáció, stb.). Fontos, hogy csak azután jutalmazd meg magad, miután teljesítetted az új szokást, mert csak akkor lesz hatásos. Megjutalmazhatod magad azért is, hogyha nem csinálsz egy rossz szokást (pl. ha nem eszel túl sokat).

Házi feladat: találd ki, hogy melyik szokásokat akarod nyomon követni és mivel fogod megjutalmazni magad (nem étel) amikor a jó szokásokat végrehajtod és amikor a rosszakat elhagyod.

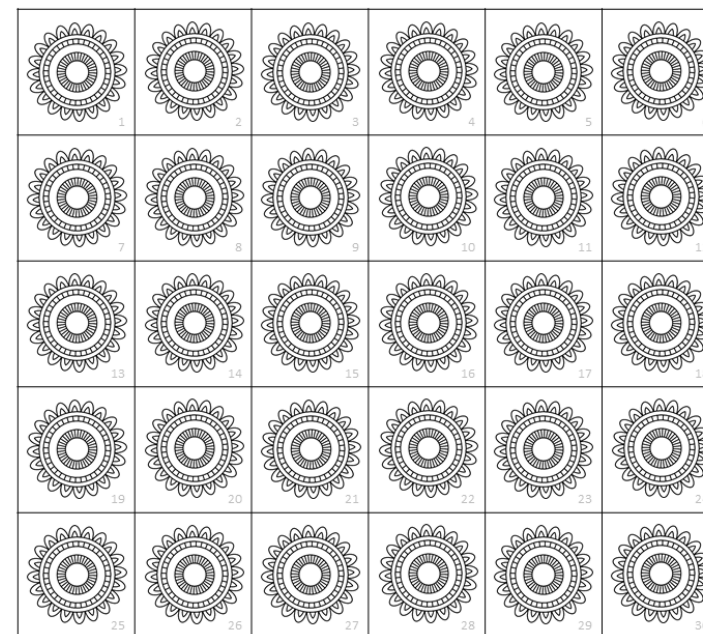
Jutalom – a haladás nyomon követése és vizuális megjelenítése

- Ha egy naplóban nyomon követed a szokásaidat, jó érzés lehet, ahogy látod, meddig jutottál el.
- A haladás nyomon követése és vizuális dokumentálása lehet maga a jutalom is. Ha követed a fejlődésed, nem akarsz majd megszakítani a folyamatot.
- Célszerű nyomon követni nem csak a „jó” szokásokat, hanem azt is, hogy hányszor nem csináltad a „rossz” szokásokat.
- Használd ehhez a kinyomtatható színező Virágos Tervezőből a szokáskövető lapokat, amiből minden egyes szokáshoz kinyomtathatsz egy lapot és minden alkalommal amikor elvégezted a kiválasztott szokást kiszínezel egy virágot.



HABIT TRACKER

I'm Committed to 30 Days Of



Egy jó szokás kihagyása, a folyamat megszakítása

Ha megszakad a sorozatod, és kihagysz egy napot, ne szidd magad. Ez elkerülhetetlen. Ha még nem szakítottál meg egy sorozatot, fogadd el, hogy egy napon meg fogod.

Házi feladat: használd a szokáskövető lapokat új és régi szokásaid nyomon követésére.

Tűzz ki egy célt, amikor valami jutalmat adsz magadnak azért, mert x napig vagy x-szer betartottad a szokásodat vagy nem csináltad a „rossz” szokásodat.

De ne stresszelj miatta, inkább kezeld játékként. Ha neha nem jön össze, az még nem a világ vége, csak térj vissza a következő alkalommal. Előre számíts a buktatókra, mert azok elkerülhetetlenek.