



NEW LIFE LAB AKADEμία  
„NULLADIK” HÉT  
MUNKAFÜZET

Milyen szokásokat vettél fel a Covid-időszak alatt?

Milyen meghatározó szokásaid vannak?

Milyen újrési fogadalmakat tettél?



Milyen rutinszerű szokásaid vannak? Gondold végig egy napodat, és írd össze, hogy melyek azok, amiket automatikusan csinálsz.

Vegyél alapul egy olyan szokásodat, amit szeretnél átformálni. Hogyan épül fel a szokáshurok ennél a szokásnál?

Jel:

Rutin:

Jutalom:

Mi okozza a vágyakozást, sóvárgást ennél a szokásnál?





Kilenc szabály a rendszerezett szokásokból álló rutin felépítéséhez

(S.J. Scott: A szokás hatalma c. könyve alapján)

1. Kapcsold az új szokáselemet egy már meglévő szokáshoz
2. Általában végezd el ezeket a szokáselemeket 5 percen belül
3. Egy rutinblokk egésze ne tartson tovább 30 percnél
4. Állíts fel napi, heti és havi szokásrendblokkokat
5. Minden betervezett apró szokás váljon elvégzett tetté.
6. Válassz egyszerű, de nagyszerű teendőket.
7. Készíts akciótérképet az egyes rutinok gördülékenysége érdekében.
8. Használj teendőlistát a folyamat működtetéséhez
9. Vegyél fel prioritásaidhoz kapcsolódó szokáselmeket.

Kapcsold az új szokáselemet egy meglévő szokáshoz

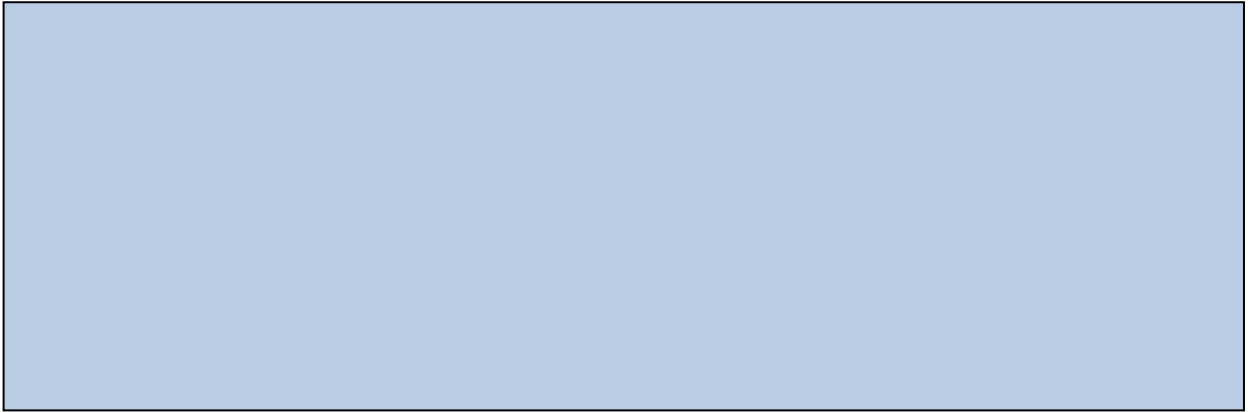
*Gondold végig melyik szokásoddal (meglévő és új) szeretnél dolgozni ebben a feladatban.*

Pl. Amikor szendvicset készítek a gyerkőcöknek, akkor egy zöld turmixot csinállok magamnak.

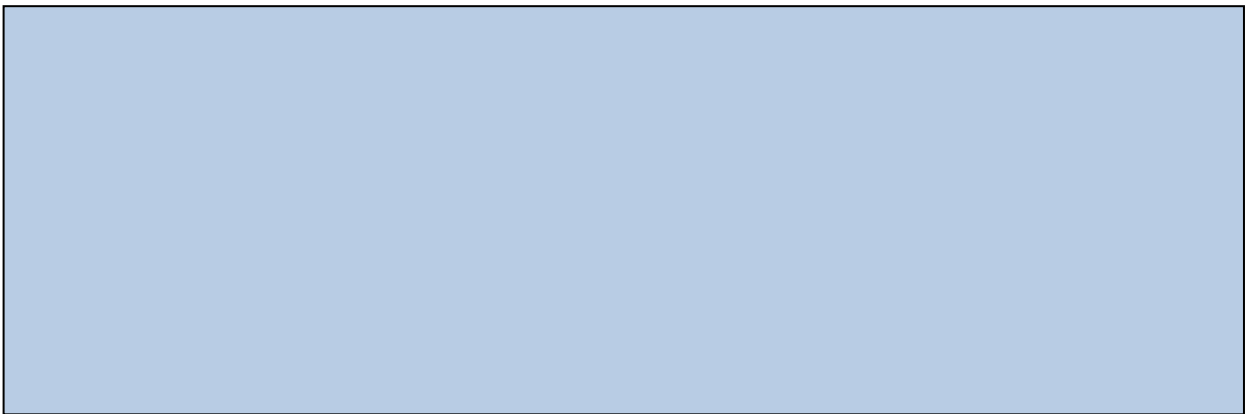
Milyen szokáselemeket szeretnél beilleszteni?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above. The box is filled with a light blue color.

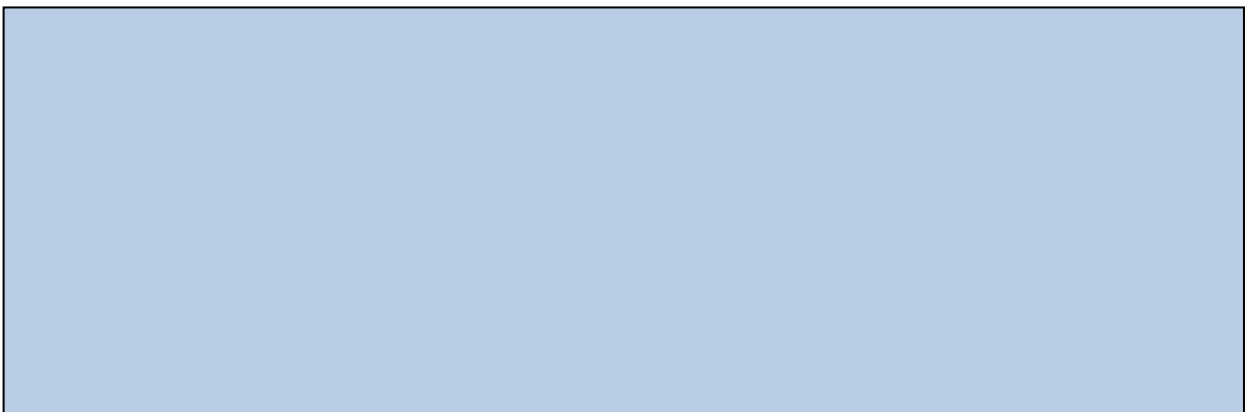
Melyik, már meglévő szokásaidhoz illeszthető?

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Fogalmazd meg Amikor...akkor szerkezetben:

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Minek kell rendelkezésre állnia ahhoz, hogy az új szokáselemet egy meglévőhöz tudd kapcsolni (pl. a zöld turmix esetén spenót)?

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.



Mi a célod az új szokáselem beillesztésével? (Vagyis határozd meg egyértelműen, hogy miért hasznos számodra, ha az új szokáselem rutinná válik)

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

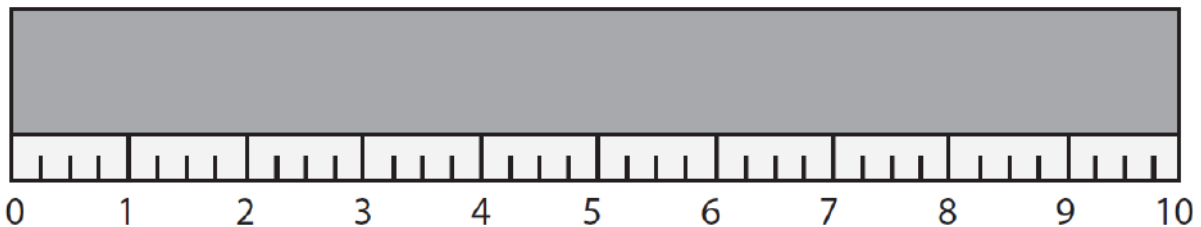
Duhigg 30 perces mozgásának mintájára, gondold végig, hogy milyen hosszú távú változásokra számíthatsz egy szokás megváltoztatásával. Írd le, lépésről-lépésre, hogyan alakulhat nálad ez a pillangó-hatás

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

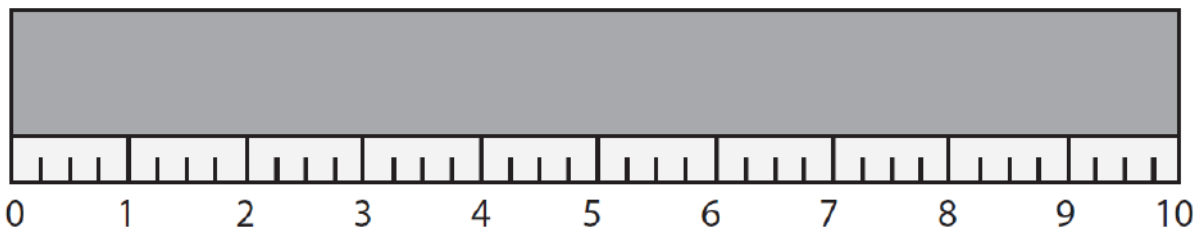
Mennyire állsz készen a változásra?

Az embereknek általában dolgon is szeretnék változtatni az életükben. A motivációd, hogy az adott szokás vagy viselkedés megváltozzon sok mindentől függhet. Gondolj most egy olyan viselkedésmintára vagy szokásodra, amin változtatni szeretnél, és válaszolj az alábbi kérdésekre. Minden vonalzón jelöld meg azt a számot, amelyik a leginkább jellemző most rád. (10=teljes mértékben így van 1=egyáltalán nincs így). A pontozás után pedig jegyezd le, hogy mi áll az egyes pontszámok háttérében.

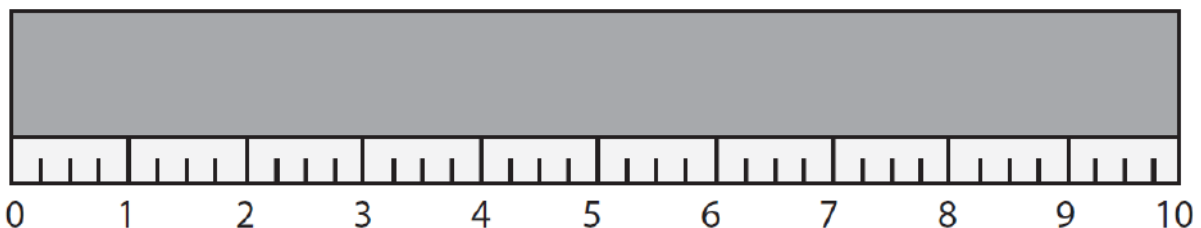
Mennyire fontos neked ennek a viselkedésnek vagy szokásodnak a megváltoztatás?



Mennyire bízol abban, hogy sikerül ezt a viselkedést vagy szokást megváltoztatnod?



Mennyire reális, hogy sikerül ezt a viselkedést vagy szokást megváltoztatnod?







Ajánlom olvasásra, nézésre:

Könyvek:

S.J. Scott: A szokás hatalma - 127 apró trükk a boldogabb, egészségesebb és gazdagabb életért, Édesvíz kiadó, 2018

Charles Duhigg: A szokás hatalma - Miért tesszük azt, amit teszünk, és hogyan változtassunk rajta? Casparus Kiadó, 2012

James Clear: Atomi szokások, Motibooks Kiadó, 2020

Videók:

B.J Fogg – Tiny Habits

<https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxjn-R8>

<https://www.youtube.com/watch?v=2L1R7OtJhWs>

Charles Duhigg:

<https://www.youtube.com/watch?v=OMbsGBlpP30>

Csatlakozz a New Life Lab Akadémia teljes programjához:

<https://newlifelab.hu/>