

SZOKÁS AKADÉMIA

MUNKAFÜZET - GYAKORLATOK

1. MODUL

A SZOKÁSOK TUDOMÁNYA

1. Feladat: Szokás kiválasztása

Még mielőtt fejest ugranál a feladatokba, gondold át, hogy milyen szokást szeretnél beépíteni az életedbe. Mi az, ami jelenleg a legnagyobb előrelépést jelentené számodra?

A tréning leckéi természetesen nem csak egy szokás esetében működnek, hanem akár egyszerre több szokásra is alkalmazhatóak.

Mégis azt javaslom, hogy kezdetben csak egy szokással indulj el! Fókuszálj arra a szokásra, amit leginkább ki szeretnél alakítani, és ezen keresztül csináld végig a tréninget!

Később újra és újra visszatérhetsz majd a tréning anyagaihoz, ezáltal pedig nem csak átfogóbb képet kapsz majd a szokások kialakításának folyamatáról, de újabbnál újabb szokásokat tudsz majd felépíteni.

Kulcsszokások

A szokásod kiválasztásában sokat segíthet, ha átgondolod a következő kérdéseket:

- Miket csinálsz a legjobb napjaidon?
- Miket csinálsz, amikor a legjobb formád hozod és produktívan, tartalmasan töltöd el az időd?
- Mik azok a szokások, amiket rendszeresen csinálsz, amikor a toponn vagy és a legjobban érzed magad?
- Milyen közös pontokat találsz ezeken a napokon?

Gondold át a felsorolt kérdéseket, és listázd ki azokat a kulcsszokásokat, amik nem csak önmagukban hasznosak, hanem az életed különböző területeire is pozitív hatással vannak! Majd válassz!

Kulcsszokások

1# Kulcsszokás: _____
2# Kulcsszokás: _____
3# Kulcsszokás: _____
4# Kulcsszokás: _____
5# Kulcsszokás: _____

Választott szokás

2. Feladat: Szokáshurok

Gondold át és röviden foglald össze, hogyan jelenik meg a szokáshurok a kiválasztott szokásodnál!

Ne aggódj, ha kezdetben nem tudsz teljes részletességgel válaszolni a kérdésekre. A későbbiekben visszatérünk a feladat kibontásához.

- Mik azok a jelek, amik cselekvésre sarkallnak, mik azok, amik beindítják a szokásod?
- Mi az a rutin, amit csinálsz? Pontosan hogyan néz ki a folyamat?
- Mi az a jutalom, amiért a szokásod csinálod? Mi a szokásod haszna? Mit kapsz tőle?

3. Feladat: A szokások ösztönzői

Jelenleg mennyire elérhető, mennyire vonzó és mennyire „aktivált” a szokásod, amit szeretnél kialakítani?

Hogyan tudnád a választott szokásod még vonzóbbá és elérhetőbbé tenni, és hogyan tudnál olyan környezetet kialakítani, ami gyakrabban beindítaná a cselekvést?

2. MODUL

A SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA

4. Feladat: Teljesítési szándék

Gondolj a kiválasztott szokásodra, majd egészítsd ki a példamondat hiányzó részeit!
Elköteleződöm, hogy [NAP], [IDŐ], [HELYSZÍN] [SZOKÁS]!

Elköteleződöm, hogy _____, _____, a _____,
_____.

1# Példa: Elköteleződöm, hogy [hétfőn, szerdán és pénteken], [18:00-kor], a [BSW terembe] [edzeni fogok].

2# Példa: Elköteleződöm, hogy [minden nap], [6:00-kor], [otthon], [fel fogok kelni].

3# Példa: Elköteleződöm, hogy [minden nap], [lefekvés előtt], [10:00-11:00 között], [a dolgozó szobában], [megtervezem a következő napi teendőket].

5. Feladat: Szokás építészet

Az első oszlopba írd le mindent, amit a nap folyamán csinálsz és stabil pontot jelent az életedben! (Ne felejtse el leírni az unalmas hétköznapi rutinokat sem!) Ezt követően a második oszlopba írd össze azokat a szokásokat, amiket szeretnél beépíteni az életedbe!

Miután számba vetted a szokásaid, válassz ki egyet és gondold át, hogy a kiválasztott szokás hogyan illeszkedne a napodba és milyen meglévő szokásra tudnád azt építeni! (Egy szokást, akár több helyre is beírhatod.)

Ezt követően töltsd ki a következő mondatot: Mielőtt/miután [MEGLÉVŐ SZOKÁS], [ÚJ SZOKÁS].

Mielőtt/Miután _____, _____.

1# Példa: Mielőtt [LEFEKSZEK ALUDNI], [OLVASOK 30 PERCET].

2# Példa: Miután [FELKELEK], [10 PERCET MEDITÁLOK].

3# Példa: Mielőtt [ELINDULOK DOLGOZNI], [ÖSSZEPAKOLOM AZ EDZŐS CUCCOMAT].

6. Feladat: 2 perces szabály

Gondolj a kiválasztott szokásodra, majd tedd fel magadnak a következő kérdést: hogyan tudnád minél egyszerűbbé tenni a szokásod elkezdését?

Írd le a feladatlagra a kiválasztott szokásod, majd írd le a szokásod „2 perces” verzióját!

Kiválasztott szokás

Írd le a szokást, amit szeretnél beépíteni az életedbe:

Írd le a szokás “2 perces” verzióját a szokás beindításához:

További szokások *(opcionális)*

1# Szokás: Írd le a szokást, amit szeretnél beépíteni az életedbe:

Írd le a szokás “2 perces” verzióját a szokás beindításához:

2# Szokás: Írd le a szokást, amit szeretnél beépíteni az életedbe:

Írd le a szokás “2 perces” verzióját a szokás beindításához:

3# Szokás: Írd le a szokást, amit szeretnél beépíteni az életedbe:

Írd le a szokás “2 perces” verzióját a szokás beindításához:

2. MODUL A KÖRNYEZET

7. Feladat: A környezeted feltérképezése

Vizsgáld meg a jelenlegi környezeted!

Hogy értékeled a jelenlegi munka környezeted? Mennyire támogató, mennyire lehúzó ez a környezet?

Hogyan értékeled az otthoni környezeted? Mennyire támogató, mennyire lehúzó ez a környezet?

Milyen emberekkel vagy körülvéve? Ezek az emberek mire sarkallnak téged? Mennyire inspiráló, támogató, vagy mennyire mérgező azoknak az embereknek a jelenléte, akik közel állnak hozzád?

Milyen a fizikai környezeted? Mennyire támogatja a pozitív szokásaid és mennyire a rossz szokásokat?

Mennyire támogatja a környezeted a kiválasztott szokásod?

Válaszd meg a felsorolt kérdéseket, majd gondold át, hogy milyen hatással lehet a környezeted a meglévő szokásaidra, teljesítményedre, egészségedre, kapcsolataidra

8. Feladat: Környezeti hatások

Gondolj a kiválasztott szokásodra és tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

Mik azok a zavaró tényezők a környezetemben, amik leginkább visszahúznak és hátráltatják a haladásod?

Hogyan tudnád úgy alakítani a környezetet, hogy teljesen felszámold vagy minimalizáld ezeket az akadályokat?

1. Feladat: Szociális környezet

Gondold át a jelenlegi szociális környezetet és vedd számításba azokat az embereket, csoportokat, közösségeket, akik leginkább támogathatnak a szokásaid kialakításában és a személyes céljaid elérésében!

Emberek

Csoportok, közösségek

2. Feladat: Napi ritmus

Sorolj fel 10 ötletet, arra, hogyan tudnád a lehető legjobban beilleszteni az új szokásod a napi ritmusodba! Milyen emlékeztetőket és forró jeleket használnál, hogy minél könnyebben és gördülékenyebben menjen a folyamat?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

4. MODUL SZEMLÉLETMÓD- MINDSET

3. Feladat: Identitás alapú szokások

Írd le a szokásod, amit szeretnél beépíteni az életedbe, majd válaszolj a következő kérdésre: „Milyen hozzáállású, milyen identitású ember az, aki elérheti ezt a célt?”

Választott szokás

Identitás

12. Feladat: Identitás megerősítése

Milyen kis győzelmeket tudnál szerezni az elkövetkezendő időszakban, amik bizonyítanak, hogy képes vagy a változásra és a céljaid elérésére?

Mik azok a lépések, amik egyértelmű előrelépést jelentenének?

13. Feladat: Rugalmas ragaszkodás

Gondold át az új szokásod és írd legalább 3 megoldást a „rugalmas ragaszkodásra”!
Hogyan tudod úgy alakítani a szokásod, hogy akkor is megcsináld azt, ha korlátozottak a lehetőségeid, vagy nem tudod a maximumot hozni?

Választott szokás

Rugalmas ragaszkodás

1# Rugalmas ragaszkodás

3# Rugalmas ragaszkodás

3# Rugalmas ragaszkodás

5. MODUL

ROSSZ SZOKÁSOK

14. Feladat: Rossz szokások azonosítása

Készíts egy listát azokról a szokásokról, amik rossz hatással vannak az életedre és szeretnél tőlük megszabadulni?

Bosszantó szokások

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Rossz szokások

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Élet romboló tevékenységek

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Jelöld be a listán azokat a szokásokat, amik leginkább visszahúznak és megakadályoznak az új szokásod kialakításában és a céljaid elérésében!

15. Feladat: A rossz szokások feltérképezése

Készítsd el a saját „szokástérképed”!

Használd a munkafüzetet, vedyél elő egy naplót, jegyzetfüzetet vagy egy jegyzetelő alkalmazást, és tölts el egy hetet a rossz szokások feltérképezésével!

Minden alkalommal, amikor a rossz szokásod csinálod, válaszold meg a következő kérdéseket: „ki”, „mit”, „mikor”, „hol”!

17. Feladat: Élvezetes szokásformálás

Válaszd ki egy jó és egy rossz szokásod! Ezt követően válaszold meg a következő kérdéseket:

Hogyan tudnád élvezetessé tenni a rossz szokásod elhagyását és a jó szokásod kialakítását?

Milyen jutalmakat adhatnál magadnak, ami arra ösztönöz, hogy hagyj fel a rossz szokásoddal? Milyen azonnali jutalmakkal tudnád megerősíteni a jó szokásod folytatását?

Rossz szokás elhagyásának jutalma

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Jó szokás azonnali jutalma

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ne feledd, a jutalmaknak rövid távú elégedettséget kell biztosítaniuk!

18. Feladat: Progresszív extrémizmus (rossz szokás)

Írd fel egy rossz szokásod, amivel szeretnél felhagyni, majd írd legalább 3 lehetséges szakaszt, amivel fokozatosan elkezdhetsz megszabadulni a rossz szokástól!

Rossz szokás

1# Szakasz: Az első lépéseknek könnyűnek kell lennie.

2# Szakasz: Egy kis fejlesztés az első szakaszhoz képest.

3# Szakasz: Még egy kis fejlesztés az előző két szakaszhoz képest.

4# Szakasz: További lehetséges lépések...

5# Szakasz: További lehetséges lépések...

6# Szakasz: További lehetséges lépések...

19. Feladat: Progresszív extrémizmus (jó szokás)

Írd fel a kiválasztott szokásod, majd írd legalább 3 lehetséges szakaszt, amivel fokozatosan beépítheted az életedbe ezt a szokást.

Jó szokás

1# Szakasz: Az első lépéseknek könnyűnek kell lennie.

2# Szakasz: Egy kis fejlesztés az első szakaszhoz képest.

3# Szakasz: Még egy kis fejlesztés az előző két szakaszhoz képest.

4# Szakasz: További lehetséges lépések...

5# Szakasz: További lehetséges lépések...

6# Szakasz: További lehetséges lépések...

6. MODUL

ÉLETRE SZÓLÓ SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA

20. Feladat: Vizuális jelek

Milyen vizuális jeleket tudnál létrehozni, amik napról napra emlékeztetnek a kiválasztott szokásodra, és folyamatos visszajelzést adnak arról, hogy haladsz-e a legfontosabb feladatokkal?

1# Vizuális jel

2# Vizuális jel

3# Vizuális jel

4# Vizuális jel

5# Vizuális jel

21. Feladat: Szokáskövető

Tölts le, majd nyomtasd ki a 34. videó leírásában található szokáskövető táblázatot, és minden nap tegyél egy X-et, ha megvalósítottad a választott szokásokat!

22. Feladat: Szokás szerződés és Accountability partner

Készítsd el a saját szokás szerződésed, majd fogalmazd meg a szerződés részleteit!

Ezt követően keress egy Accountability partnert, akivel aláírtok a szerződést, és aki időről-időre számon kér, hogy betartod-e a szerződésben meghatározott dolgokat!

SZOKÁS SZERZŐDÉS

A szerződés tárgya

(Írd le a szerződés tárgyát és a pontos szabályait: mit, mikor, hol, kivel, hogyan fogsz csinálni?
Ne felejtsd el leírni a szerződés időtartamát és a különböző határidőket sem!)

Következmények

(Írd le, hogy milyen következményei lesznek, ha nem teljesíted a szerződésben foglalt célokat! Milyen "büntetés" jár, ha megszeged a szerződést?)

Accountibility

(Írd le az Accountibility részleteit és feltételeit: ki, mikor, milyen formában fog számon kérni a céljaid teljesítésével kapcsolatban, stb...)

Saját aláírás

Accountibility partner aláírása

23. Feladat: Visszarázódás

Gondold át, hogy mik lehetnek azok az akadályok, amik leginkább kizökkenhetnek a szokásod gyakorlásából. Ezt követően írd le, hogyan tudnád ezeket felhasználni, hogy visszatérj a normális kerékvágásba.

Írj legalább 5 HA/AKKOR állítást a kiválasztott szokásodra!

1. Ha _____, akkor
_____.

2. Ha _____, akkor
_____.

3. Ha _____, akkor
_____.

4. Ha _____, akkor
_____.

5. Ha _____, akkor
_____.

6. Ha _____, akkor
_____.

7. Ha _____, akkor
_____.

8. Ha _____, akkor
_____.

9. Ha _____, akkor
_____.

10. Ha _____, akkor
_____.

JEGYZETEK

Felismerések, ötletek, gondolatok és minden, aminek nem volt helye a feladatoknál!

JEGYZETEK

Felismerések, ötletek, gondolatok és minden, aminek nem volt helye a feladatoknál!

JEGYZETEK

Felismerések, ötletek, gondolatok és minden, aminek nem volt helye a feladatoknál!