



**CAŁA PRAWDA O BUDOWANIU NAWYKÓW**

Ćwiczenie nr 1 → Odpowiedz na pytania

**1. Jakie zachowanie/ przyzwyczajenie chcesz zmienić/ zacząć robić?**

(dokładnie nazwij ten nawyk, np. chcę codziennie rano ćwiczyć jogę/ chcę przestać podjadać słodczyce)

.....  
.....  
.....

**2. Co muszę zrobić, żeby to osiągnąć?**

(stwórz listę „rozpraszaczy”, czyli rzeczy/ sytuacji, które mogą Cię wytrącić z wykonywania nowego nawyku, np. imieniny koleżanki z pracy/ obiad rodzinny/ ustawienie drzemki w telefonie i zaspanie do pracy oraz gotowe rozwiązania, jak sobie poradzić, kiedy znowu rozpraszacz się pojawi, np. położę budzik na szafce 3metry od łóżka)

	LISTA ROZRASZACZY	JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ
PORZĄDANY NAWYK		

**3. Kto/co może mnie wspierać w budowaniu nowego nawyku?**

(określ, gdzie będziesz szukać wsparcia/motywacji- u partnera/ koleżanki/ aplikacji w telefonie/ grupie wsparcia na fb)

.....  
.....

**4. Czemu do tej pory mi się nie udawało?**

(w jakich sytuacjach rezygnowałam/ czemu najtrudniej było mi się oprzeć/ co mnie blokowało)

.....  
.....

**5. Co zrobię, kiedy znowu wystąpi taka sytuacja?**

(ustal to na podstawie odpowiedzi z pytania nr 4, np. rezygnowałam z odchudzania zawsze wtedy, kiedy koleżanka z pracy miała urodziny- rozwiązanie: Następnym razem, kiedy zacznę się odchudzać zjem tylko pół kawałka jednego ciasta albo podziękuję i powiem, że jestem na diecie, ale dla towarzystwa wypiję ze wszystkimi kawę/ herbatę).

Do boju Kochana!