

## Tworzenie nowego nawyku

Na początek zastanów się co Ci da nowy nawyk o którym marzysz. Co Ci da to jak będziesz lekko posługiwał się nową umiejętnością. Stwórz swoją „Pocztówkę z przyszłości”. Jak to będzie gdy nowy nawyk wejdzie Ci w krew. Jako przykład wezmę naukę języka. Co się stanie jak konsekwentnie będziesz się go uczył przez rok. Będziesz miał lepszą pracę? Wyższe stanowisko? Więcej znajomych? Więcej wyjazdów za granicę? 3 razy większą pensję? Wyjazdy z rodziną do egzotycznych krajów? Dom z basenem? Większe zadowolenie z siebie? Większy samochód? Jak się będziesz czuł jak już będziesz tym językiem się płynnie posługiwał. Pocztówkę sam musisz sobie stworzyć. To od niej warto zacząć. Bez motywacji metoda nie zadziała. Musisz wiedzieć PO CO to robisz. Napisz to.

.....

.....

.....

Teraz napisz co stracisz jak nie nauczysz się nowego nawyku:

.....

.....

.....

Masz to już? To teraz weźmy się z tworzenie nawyku, który potrzebujesz.

## Gra motywacyjna

Zróbmy teraz grę, która może pomóc Ci wprowadzać pozytywne nawyki do Twojego życia.

Grając w nią, bawiąc się i motywując będziesz zdobywać punkty za coś co i tak jest dla Ciebie przydatne. Tabela jest uniwersalna. Możesz stosować przy wprowadzaniu różnych nawyków. Możesz ją wykorzystać do wprowadzania nawyku codziennego czytania, codziennego ścielenia łóżka, mycia naczyń, sprzątania, biegania, uprawianie sportu, nauki języka, oszczędzania, czy też do wprowadzania nowych nawyków żywieniowych. Znajdź swój obszar, których chcesz doskonalić i wymyśl własne kroki. Proponuję na początek wprowadzać max. 3 nawyki na raz. Może to być tylko jeden. Czym mniej tym skuteczność lepsza.

Przykład. Jak zacząć się motywować do nauki języka. (To dość popularny nawyk, którego dużo osób pragnie rozwinąć. To tylko jeden przykład. Sam możesz sobie zrobić własną wersję zabawy dla każdego nowego nawyku. To naprawdę proste. Jak to zrobić?

Proponuję **zbierać punkty** i za każde działanie związane z nauką zapisywać je w poniższej tabelce.

1) Za to, że usiądziesz zaczniesz uczyć się angielskiego daj sobie.... 5!!! punktów. Dlaczego od razu 5? Bo rozpoczęcie działania jest zawsze najtrudniejsze. To metoda śnieżnej kuli. Na początku jest mała a później się rozwija. Jak już usiądziesz do nauki to zawsze jest już łatwiej zrobić kolejny krok. Zobacz ile zyskujesz za sam początek. To cały sekret. O to właśnie chodzi. Ta super promocja zachęca Cię do wyrobienie nawyku. Nagradzaj się za początki. To one tworzą nawyki. Jak się mózg przyzwyczai to rozszerzenie nawyku nie będzie już trudne. Pokaż mu, że Cię to cieszy. Zachęć go (mózg) do zmian.

Teraz będzie już z górki.

2) Kolejna punktacja - za każde 5 minut z angielskim 1 punkt.

3) Bonus za wytrwałość. Dodatkowy 1 punkt za 30 minut nauki.

Za 30 minut możesz zarobić:

5 punktów za rozpoczęcie.

6 punktów za 30 min.  $1 \cdot 5 \cdot 6 = 6$

i bonusowy 1 punkt za 30 minut.

Razem  $5+6+1 = 12$  punktów! Całkiem sporo prawda?

Zbieraj punkty za naukę i twórz nawyk siadania do nauki języka. Nawet jak to będzie "tylko" 5 punktów dziennie. Za 100 punktów kup sobie małą nagrodę. Za 500 kolejną, za 1000 kolejną małą nagrodę. (dlaczego małą przeczytasz w mojej książce 😊;)) Najtrudniejsze są rozpoczęcia. Najtrudniejsza jest zawsze 1 minuta. Pamiętaj, żeby za nią dawać sobie najwięcej punktów.

4) W nauce najważniejsza jest konsekwencja. Dodaj sobie jeszcze jedną mobilizację. Za 7 dni punktowania pod rząd, bez przerwy dopisz sobie bonus, kolejne 10 punktów.

Łatwe? To do roboty.

Good Luck 😊

PS. Z innymi nawykami możesz zrobić to samo. Tabelka jest uniwersalna.

PS2. Gdyby było coś niejasnego napisz do mnie: [biuro@tomasz-miler.pl](mailto:biuro@tomasz-miler.pl)

Dzień	Punkty	Dzień	Punkty
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
Bonus *		Bonus *	
Razem w tygodniu:		Razem w tygodniu:	
1		1	
		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
Bonus *		Bonus *	
Razem w tygodniu:		Razem w tygodniu:	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
Bonus *		Bonus *	
Razem w tygodniu:		Razem w tygodniu:	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
Bonus *		Bonus *	
Razem w tygodniu:		Razem w tygodniu:	
RAZEM w 4 tygodniach		RAZEM w 4 tygodniach	

**Nagroda główna**

za .....

(książki, kino, buty, wyjazd na weekend, obiad w restauracji, mecz na żywo ulubionej drużyny, teatr, gra, zakupy)

.....

**Nagroda specjalna (cel pośredni)**

za .....

(gałka lodów, czekolada w ulubionej kawiarni, wyjście na koncert, książka)

.....

**Punktacja:**

5 punktów - za

.....

(najmniejsze działanie jakie możesz zrobić codziennie)

+ 1 punkt - za .....

+ 1 punkt - za .....

+ 1 punkt - za .....

+ 1 punkt - za .....

opcjonalnie (+ 5 punktów za rozpoczęcie działania, np. za czytanie książki lub za naukę języka)

\* bonus za konsekwencję minimum 35 punktów zdobytych 7 dni pod rząd kolejne + 10 punktów

Dnia .....wyzwanie przyjął:

Wyzwanie poświadczają: