

Szokások és változások

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját utad térképe - ami segíteni fog végig haladni a modulokon és elmélyülni a saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

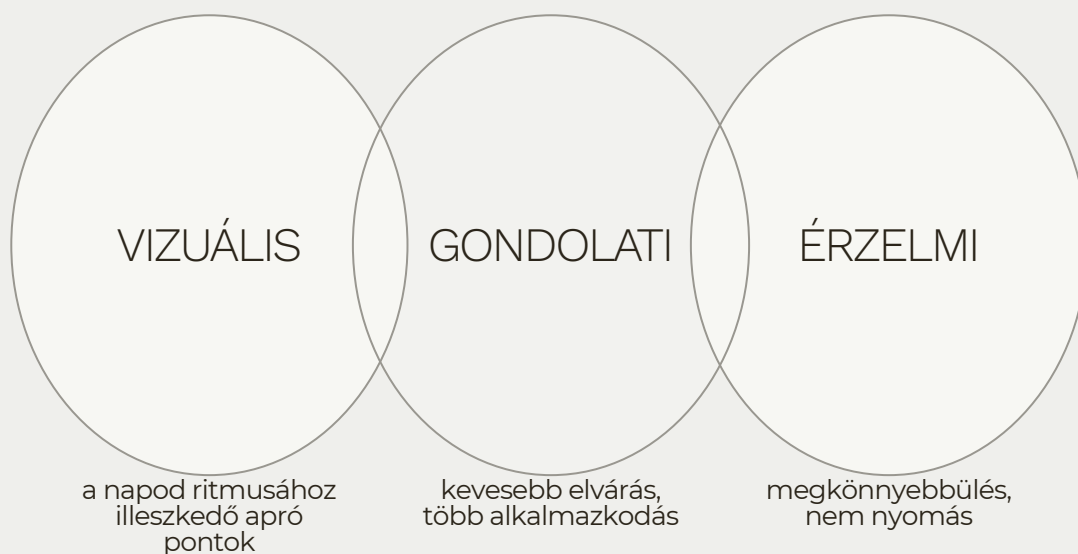
Ibolya

TARTALOM

<i>Miért nem működnek a szokásaid?</i>	03
<i>A legkisebb működő lépés</i>	06
<i>Ritmus, nem kedv</i>	08
<i>Belső ellenállás felismerése</i>	10
<i>A visszatérés gyakorlása</i>	13
<i>Szokások összekapcsolása</i>	16
<i>Saját rendszered</i>	18
<i>Integráció és lezárás</i>	22
<i>Jegyzeteim</i>	24

Miért nem működnek a szokásaid?

A szokások sokszor nem azért nem működnek,
mert nincs benned elég kitartás,
vagy motiváció,
hanem mert nem a valódi napjaidhoz próbálod őket illeszteni.
Egy elképzelt,
ideális működéshez kapcsolod őket,
nem ahhoz, ahogyan most élsz és működsz.
Ilyenkor a szokás nem beépül az életedbe,
hanem külön feladattá válik.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- halogatsz, pedig „elvileg” egyszerű lenne
- mindig keresed az időt rá, de sosem találod meg
- külön energiát igényelsz, mielőtt nekiállsz
- büntudatot érzel miatta, nem természetességet
- úgy érzed, ez inkább egy feladat, mint a napod része

Amikor egy szokás nem illeszkedik a valódi működésedhez,
folyamatos erőfeszítést kér.

Milyen szokásaim estek szét a leggyakrabban? Mikor történt ez?

(Mi volt körülötted - változás, stressz stb)

Hol vártam el magamtól túl sokat túl rövid idő alatt?

(Mi lett volna a "jó elég"?)

Mit mondok magamnak, amikor egy szokás megszakad?

(Ez a hang segít visszatérni, vagy eltávolít?)

3 szokásom

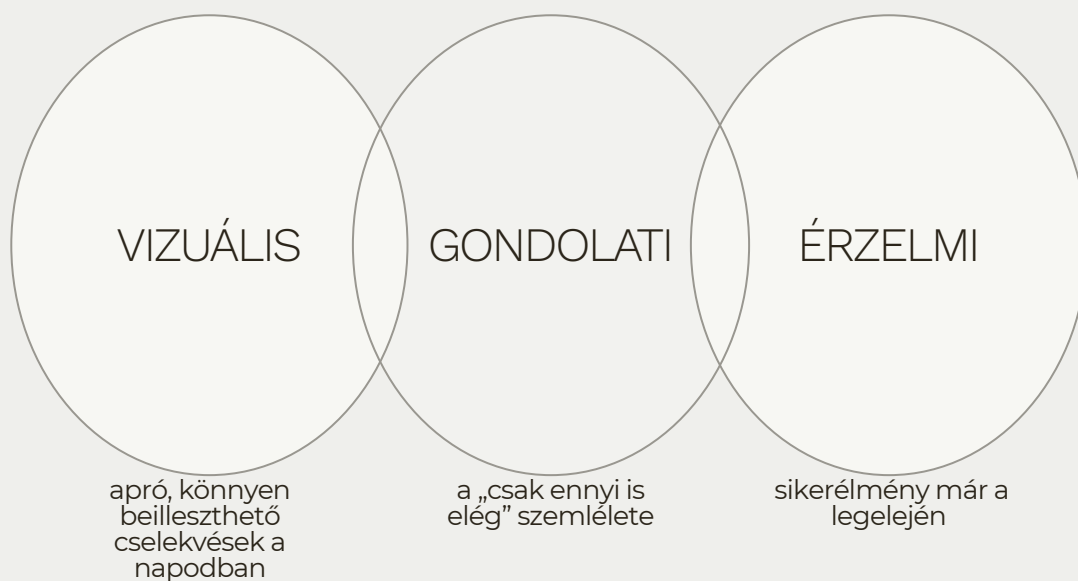
Írd le 3 szokásodat, amit elkezdted, majd abbahagytál.
Mi volt a közös bennük?

3 szokásom:

Ami közös bennük:

A legkisebb működő lépés

A változás gyakran ott akad el,
hogy túl nagy lépésekben gondolkodsz.
Elképzelsz egy ideális működést,
és ahhoz próbálsz azonnal alkalmazkodni.
Pedig a tartós szokások nem nagy elhatározásokból,
hanem egészen kicsi,
ismételhető lépésekből épülnek fel.
Minél kisebb, annál jobb!
Minél egyszerűbb, annál könnyebb lesz!



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyebben rászánod magad, ha tudod, hogy csak pár perc
- nem érzel ellenállást az elkezdés előtt
- természetesebben illeszkedik a napodba
- észre sem veszed, hogy már csinálod
- sikerélményt ad anélkül, hogy kimerítene

Amikor a lépés elég kicsi, nem kell hozzá külön motiváció — egyszerűen megtörténik.

1 perces szokás

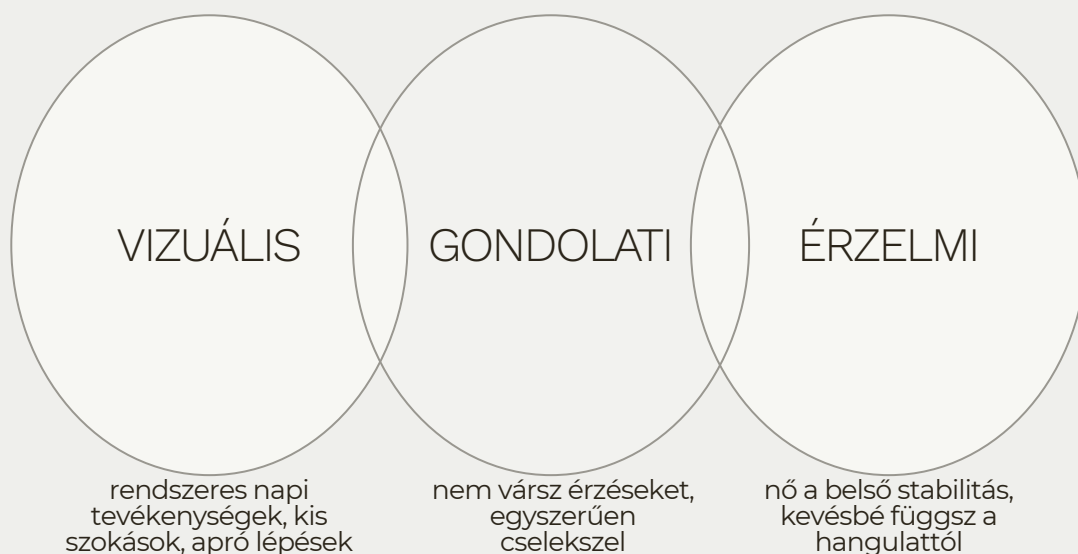
Válassz ki egy szokást. Írd le az 1 perces verzióját.

Mi számítana egy helyzetemben elég kicsi első lépésnek, amit nem tudok “túl soknak” érezni?

Hol várom el magamtól, hogy már az elején motivált legyek? Mi történne, ha ezzel felhagynék?

Ritmus, nem kedv

A motiváció nem mindig a „kedvből” születik.
Hanem a rendszerességből,
a ritmusból.
Amikor nem várod, hogy kedved legyen a feladathoz.
Amikor egyszerűen elkezded, mert időt és teret adtál magadnak.
Amikor a tennivaló nem érzés, hanem megszokás része.
A ritmus erőt ad, még akkor is,
ha a kedv késik.
Ez a stabilitás az, ami átvészelsz minden hullámvölgyet.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyebb elkezdni a feladatokat, még ha nincs is hozzá kedved
- észreveszed, hogy a rendszeresség tartja a napod stabilitását
- a szokások átsegítenek a hullámvölgyeken
- belső nyugalom alakul ki, mert a tennivalók kiszámítható ritmusban történnek
- a hangulatod kevésbé befolyásolja, mit teszel, és mit nem

A ritmus követése hosszú távon megbízhatóbb energiát és stabilitást ad, mint a pillanatnyi kedv.

Mikor várok a kedvemre ahhoz, hogy elkezdjek valamit?
Mi történne, ha ettől függetlenül haladnék?

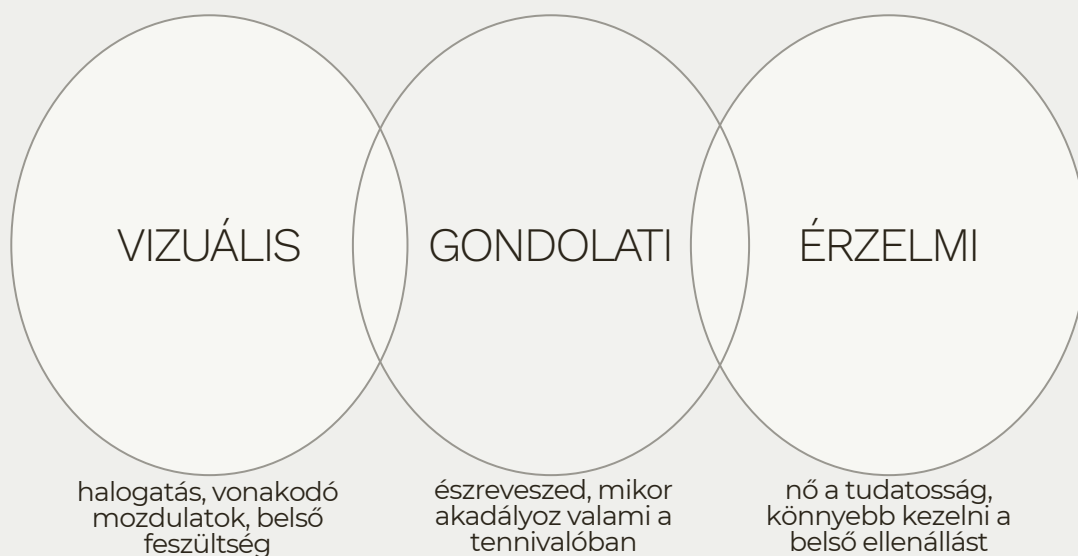
(Meg tudom tenni? Ha nem, miért?)

Milyen napszakban vagy helyzetben a legkönnyebb
bármit elkezdnem, még akkor is, ha nincs motivációm?

Milyen egyszerű ritmust tudnék kialakítani, ami nem a
hangulatomtól függ, hanem a mindennapjaimhoz
illeszkedik?

Belső ellenállás felismerése

A belső ellenállás nem mindig látszik kívülről.
Néha csak abban,
amikor vonakodsz elkezdni valamit.
Amikor halogatod a döntéseket.
Amikor a belső hangod mást súg, mint amit a tennivaló kíván.
Az ellenállás nem ellenség, hanem jelzés:
megmutatja, hol vannak a határaid, félelmeid vagy fáradtságod.
Ha figyelsz rá, segít megérteni,
mire van igazán szükséged.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- észreveszed, amikor belül húzódsz vissza
- érzed a feszültséget a feladat vagy döntés előtt
- nehezebben indulsz el, pedig logikusan tudod, mit kellene tenned
- a test jelei is árulkodnak: feszültség, lassuló mozdulatok, szaporább gondolatáradat
- amikor tudatosan figyelsz rá, megérted, mi áll az ellenállás mögött

A belső ellenállás felismerése az első lépés ahhoz, hogy tudatosan irányíthasd a tetteidet, és ne sodródj a reflexekkel.

Milyen érzések jelennek meg bennem közvetlenül az előtt, hogy “nem akarom” lenne a változásból?

Mikor éreztem azt, hogy az ellenállásom valójában védeni próbál? És mitől? Ésszerű volt?

Hogyan tudom megkülönböztetni azt, amikor lassítanom kell, attól, amikor elkerülök valamit?
(érzések, reakciók, testi érzetek stb)

3 napom

Figyeld meg magad 3 napon át:

- Mikor keletkezik benned belső ellenállás?
- Mi történik benned közvetlenül előtte?
- Mit érzel utána?
- Tudnál rajta változtatni?

A visszatérés gyakorlása

A visszatérés nem mindig könnyű,
de nem a motiváción múlik.

Hanem azon, hogy képes vagy újra felvenni a megszokott ritmust,
a szokásaidat.

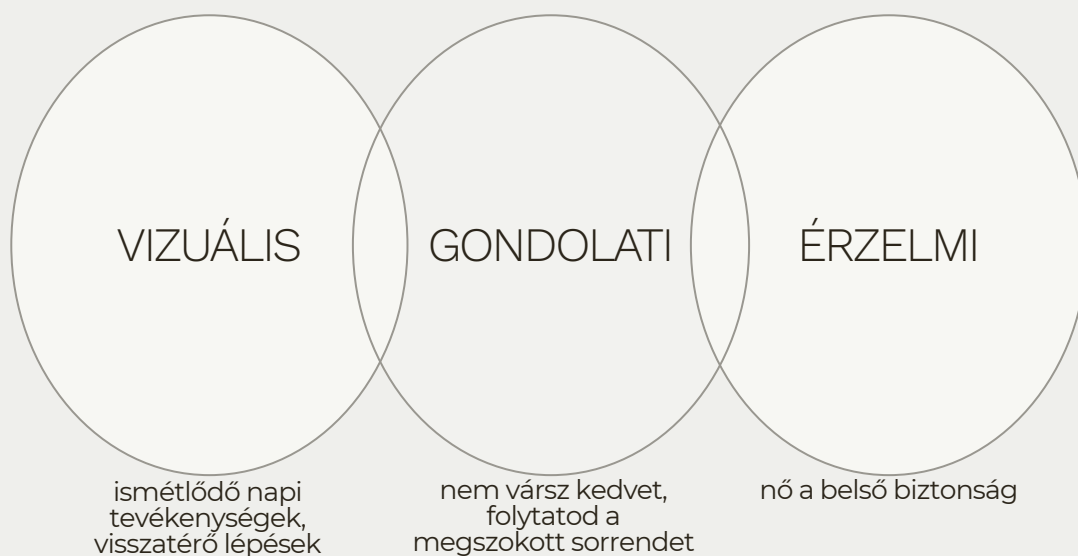
Amikor kihagysz egy napot, vagy elcsúszik a rutinod.

Amikor a lustaság, vagy a figyelemelterelő dolgok eltérítenek.

Amikor a kedv nem jön, de mégis visszaállsz a rendszerességhez.

A gyakorlás során nem az a cél, hogy minden tökéletes legyen,
hanem hogy felismerd:

mindig van lehetőség visszatérni, és a szokások újra stabilitást
adnak.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyebben veszed észre, mikor eltértél a szokásaidtól
- tudatosan visszaállsz a napi vagy heti rutinba
- a rendszeresség átsegít a motiváció ingadozásokon
- a megszokott ritmus gyorsan visszaadja a stabilitás és kontroll érzését
- a szokásaidhoz való visszatérés egyszerre nyugtató és energizáló

A visszatérés gyakorlása erőt ad ahhoz, hogy a szokások stabil alapként szolgáljanak, bármi történjék is.

Milyen gondolat jelenik meg bennem akkor, amikor egy szokás megszakad?

Mit jelent számomra az “újrakezdés” és miben lenne más a “visszatérés”?

Milyen hangnem segítené most leginkább abban, hogy újra kapcsolódjak, ne pedig feladjam?

Szokások összekapcsolása

A szokások nem elszigetelt cselekvések.

Erőteljesebbek, ha egy már meglévő rutinhoz kapcsolódnak.

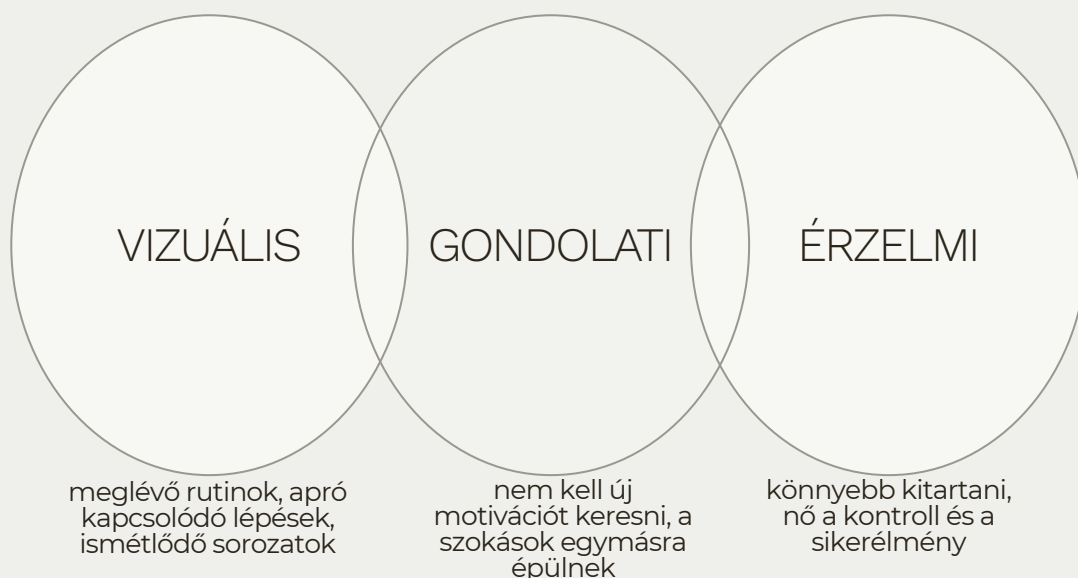
Amikor reggel megiszod a kávéd, és utána rögtön írni kezdesz.

Amikor a séta közben végzel légzőgyakorlatot.

Amikor a már megszokott esti rutinhoz csatolsz új szokást.

Az összekapcsolás segít, hogy az új tevékenység ne igényeljen plusz motivációt.

A rutin ad keretet, a szokás pedig növeli a stabilitást és a hatékonyságot.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- észreveszed, hogy egy új szokás könnyebben rögzül, ha a már meglévőhöz kapcsolódik
- a rutin áramlása segít automatikusan végrehajtani a következő lépést
- kevesebb ellenállást érzel az új szokásoknál
- a sikerélmény gyorsabban épül, mert a szokások támogatják egymást

Ez annak a jele, hogy már könnyedén kezdenek összekapcsolódni a szokások és rutinok.

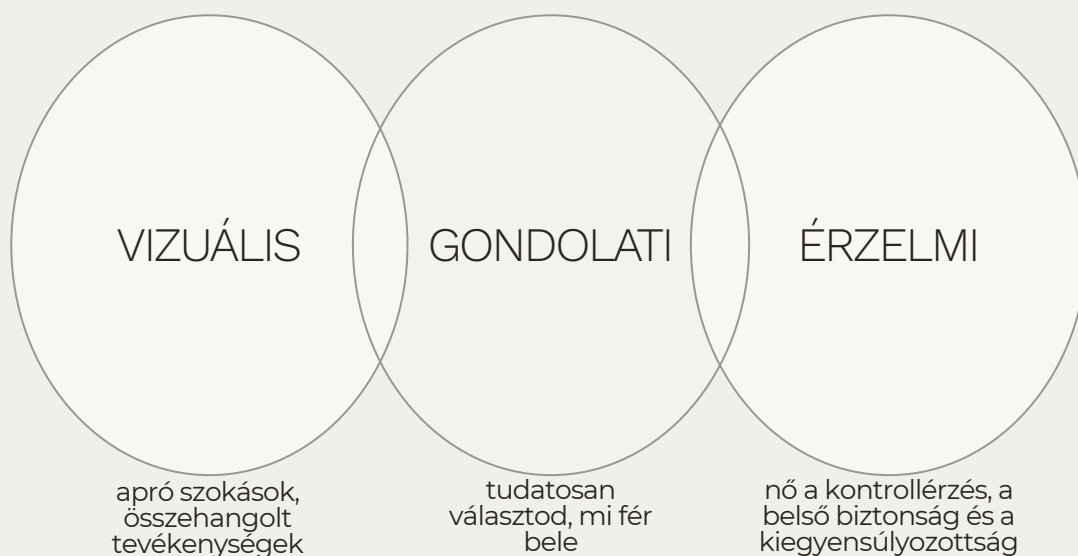
Melyik meglévő napi rutinom működik már stabilan, akkor is, amikor fáradt vagyok?

Melyik meglévő rutinom ad már most “átmeneti állapotot” (megérkezés, lezárás stb), ami természetes kapcsolódási pont lehet egy új szokásnak?

Melyik új szokás lenne könnyebb, ha nem külön eseményként kezelném, hanem meglévő rutinhoz kapcsolnám?

Saját rendszered

A rendszer nem kívülről jön, hanem belülről kell kialakítani.
 Amikor felismered, mi fér bele a napodba, és mi az, ami túl sok.
 Amikor új szokásokat próbálsz bevezetni, de a meglévő rutinodhoz igazítod őket.
 Amikor figyelsz a saját ritmusodra, nem a külső elvárásokra.
 Amikor lassan építed fel a változásokat, apró lépésekben, magadra szabva.
 A saját rendszer tudatosságot ad:
 a szokások és változások így fenntarthatóak és természetesek lesznek.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- könnyen észreveszed, mikor egy tevékenység túlterhel
- tudatosan alakítod a napod, hogy a fontos dolgok beleférjenek
- apró, fenntartható lépésekkel vezeted be a változásokat
- a szokásaid és a napirended összhangban vannak egymással
- belül nyugodtabbnak és kontrolláltabbnak érzed magad

A saját rendszered kialakítása lehetővé teszi, hogy a szokások és változások a te ritmusodhoz igazodjanak, és hosszú távon fenntarthatóak legyenek.

Mi az, ami most ténylegesen belefér az életembe
feszültség és büntudat nélkül?

(Őszintén nézz rá, ne keress kifogásokat!)

Melyik szokásaim segítenek stabilnak maradni? Melyek
azok, amik inkább túl sokat elvesznek?

Hogyan tudnék úgy gondolkodni a rendszeremről, mint
egy rugalmas keretről, nem pedig kötelező szabályokról?
Mi segítene ebben?

A saját rendszered vázlata

Ez nem egy terv lesz, hanem egy pillanatfelvétel.

Lesz egy üres oldal a feladat leírása után, amit 3 részre osztunk, a következők alapján:

1) Ami most megtart:

Írd fel azokat a szokásokat, tevékenységeket, rutinokat, amik akkor is működnek, amikor nincs energiád.

2) Ami most túl sok:

Íde írd fel mindent, ami nyomaszt, rendszeresen megszakad, bűntudatot kelt.

(Ezek nem rosszak, csak most nem férnek bele.)

3) Ami rugalmas:

Íde írd azokat az elemeket, amik változhatnak, időszakosak, nem kötelezőek, csak lehetőségek.

4) Ha kész vagy, válaszold meg a kérdést a 3 részre osztott lap alján!

Ez a feladat nem lezár, nem véglegesít. Alapot ad, amire később vissza tudsz térni!

A saját rendszered vázlata

1) Ami most megtart:

2) Ami most túl sok:

3) Ami rugalmas:

4) Ezek alapján, milyen rendszer körvonalazódik, amit valóban fent tudnék tartani a következő időszakban?

Nem kell mindent beépíteni. Nem kell véglegesnek lennie. Elég, ha felismered, mi szolgál most.

Integráció

Ebben a modulban nem az volt a cél, hogy „minden szokást tökéletesen megtarts”,
hanem hogy a saját ritmusodhoz és rendszeredhez illeszd, ami már benned van.

A szokások és változások nem külön képességek.

Hanem annak a jele, hogy a napod és a rutinod rendezett, és tudatosan alakítod.

Ahogy észreveszed, mi túl sok, és mi fér bele,
ahogy apró lépésekkel illeszted az új tevékenységeket a meglévő rutinhoz,

ahogy a szokások egymást támogatják –
úgy válik fenntarthatóvá és természetessé a napi ritmus.

És ez nem csak a hatékonyságnál fontos.

Hanem motivációnál. Stresszkezelésnél.

Új szokások bevezetésénél.

Talán könnyebben észreveszed, mi fér bele a napodba.

Talán nem akarsz mindent egyszerre megváltoztatni.

Talán tudatosabban illeszted az új szokásokat a meglévő rutinhoz.

Talán észreveszed, amikor egy tevékenység már nem támogat,
hanem túlterhel.

Mihez tudsz visszatérni, ha elcsúszik a rutinod?

A a meglévő szokásokhoz, amelyek stabilitást adnak.

Az apró lépésekhez, amelyek újraindítják a ritmust.

A tudatossághoz, hogy mi fér bele, és mi nem.

A a belső kontrollhoz, hogy a változások a te rendszered részei legyenek.

A szokások és változások nem plusz teher az életedben.

Hanem annak a jele, hogy a rendszered és a napi ritmusod a te kezében van.

Mi működik akkor is, amikor nem vagyok jól?

Hogyan változott a szokásokhoz való viszonyom?

Mit csinálok legközelebb megszakadáskor?

Jegyzeteim