

Alakíts szokássá a kis változásokat

Válassz egy apró változást a The Movement filmekből, amelyet szeretnél kipróbálni, folytatni vagy szokássá tenni – vagy találd ki sajátot. Íme néhány példa:

ALVÁS

Kapcsold ki a képernyőket egy órával lefekvés előtt

ÉTKEZÉS

Kerüld a cukros italokat

MOZGÁS

Sétálj naponta 20 percet

EGYÜTT

Ebédelj vagy sétálj egy olyan kollégáddal, akivel általában nem töltessz időt

TEMPO

Szánj naponta két fix időpontot a hírek vagy más média figyelemmel kísérésére.



Az én elkötelezettségem

A kutatások azt mutatják, hogy ha leírjuk a konkrét szokásváltozást, valamint azt, hogy mikor, milyen gyakran és hol fogjuk azt végrehajtani, könnyebb betartani azt.

Elkötelezem magam, hogy:

(példa: Beiktatok egy 20 perces sétát a napomba)

Mikor: _____

(példa: Vacsora után)

Milyen gyakran:

(például: hetente 3-szor)

Hol: _____

(példa: A környéken)



Olvasd be a kódot, nézd meg újra a The Movementet, és tekintsd meg a Folytasd című filmet.

Let's work
it out
together

Alakíts szokássá a kis változásokat

Válassz egy apró változást a The Movement filmekből, amelyet szeretnél kipróbálni, folytatni vagy szokássá tenni – vagy találd ki sajátot. Íme néhány példa:

ALVÁS

Kapcsold ki a képernyőket egy órával lefekvés előtt

ÉTKEZÉS

Kerüld a cukros italokat

MOZGÁS

Sétálj naponta 20 percet

EGYÜTT

Ebédelj vagy sétálj egy olyan kollégáddal, akivel általában nem töltessz időt

TEMPO

Szánj naponta két fix időpontot a hírek vagy más média figyelemmel kísérésére.



Az én elkötelezettségem

A kutatások azt mutatják, hogy ha leírjuk a konkrét szokásváltozást, valamint azt, hogy mikor, milyen gyakran és hol fogjuk azt végrehajtani, könnyebb betartani azt.

Elkötelezem magam, hogy:

(példa: Beiktatok egy 20 perces sétát a napomba)

Mikor: _____

(példa: Vacsora után)

Milyen gyakran:

(például: hetente 3-szor)

Hol: _____

(példa: A környéken)



Olvasd be a kódot, nézd meg újra a The Movementet, és tekintsd meg a Folytasd című filmet.

Let's work
it out
together