

Spraw, by drobne zmiany stały się trwałe

Wybierz jedną małą zmianę z filmów *The Movement*, którą chciałbyś wypróbować, kontynuować lub przekształcić w nawyk — albo wymyśl własną. Oto kilka przykładów:

SEN

Wyłącz ekrany na godzinę przed snem

ODŻYWIANIE

Unikaj słodkich napojów

RUCH

Dodaj do swojego dnia 20-minutowy spacer

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Zjedz lunch lub wybierz się na spacer z kolegą, z którym zazwyczaj nie spędzasz czasu

TEMPO

Wyznacz sobie dwa stałe przedziały czasowe każdego dnia na przeglądanie wiadomości lub innych mediów



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyku wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz ją wprowadzać, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Dodaję do mojego dnia 20-minutowy spacer)

Kiedy:

(przykład: po kolacji)

Jak często:

(przykład: 3 razy w tygodniu)

Gdzie:

(przykład: w mojej okolicy)



Zeskanuj kod, aby wrócić do *The Movement* i obejrzeć film „Kontynuacja”.

Let's work
it out
together

Spraw, by drobne zmiany stały się trwałe

Wybierz jedną małą zmianę z filmów *The Movement*, którą chciałbyś wypróbować, kontynuować lub przekształcić w nawyk — albo wymyśl własną. Oto kilka przykładów:

SEN

Wyłącz ekrany na godzinę przed snem

ODŻYWIANIE

Unikaj słodkich napojów

RUCH

Dodaj do swojego dnia 20-minutowy spacer

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Zjedz lunch lub wybierz się na spacer z kolegą, z którym zazwyczaj nie spędzasz czasu

TEMPO

Wyznacz sobie dwa stałe przedziały czasowe każdego dnia na przeglądanie wiadomości lub innych mediów



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyku wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz ją wprowadzać, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Dodaję do mojego dnia 20-minutowy spacer)

Kiedy:

(przykład: po kolacji)

Jak często:

(przykład: 3 razy w tygodniu)

Gdzie:

(przykład: w mojej okolicy)



Zeskanuj kod, aby wrócić do *The Movement* i obejrzeć film „Kontynuacja”.

Let's work
it out
together