

Tegul maži pokyčiai tampa ilgalaikiai

Iš „The Movement“ filmų pasirinkite vieną nedidelį pokytį, kurį norėtumėte išbandyti, tęsti ar paversti įpročiu – arba sugalvokite savo. Štai keli pavyzdžiai:

MIEGAS

Išjunkite ekranus valandą prieš miegą

MAISTAS

Venkite saldžių gėrimų

JUDĖJIMAS

Įtraukite į savo dieną 20 minučių pasivaikščiojimą

BENDRYSTĖ

Pietaukite arba pasivaikščiokite su kolega, su kuriuo paprastai neleidžiate laiko

RAMYBĖ

Kiekvieną dieną nustatykite du fiksuotus laiko intervalus, per kuriuos tikrinsite naujienas ar kitą žiniasklaidą



Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pakeitimą, kartu su tuo, kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis savo įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: įtraukti į savo dieną 20 minučių pasivaikščiojimą)

Kada:

(pavyzdys: Po vakarienės)

Kiek kartų: _____

(pavyzdys: 3 kartus per savaitę)

Kur:

(pavyzdys: Mano kaimynystėje)



Nuskaitykite kodą, kad dar kartą peržiūrėtumėte „The Movement“ ir pažiūrėtumėte filmą „Tęsk“.

Let's work
it out
together

Tegul maži pokyčiai tampa ilgalaikiai

Iš „The Movement“ filmų pasirinkite vieną nedidelį pokytį, kurį norėtumėte išbandyti, tęsti ar paversti įpročiu – arba sugalvokite savo. Štai keli pavyzdžiai:

MIEGAS

Išjunkite ekranus valandą prieš miegą

MAISTAS

Venkite saldžių gėrimų

JUDĖJIMAS

Įtraukite į savo dieną 20 minučių pasivaikščiojimą

BENDRYSTĖ

Pietaukite arba pasivaikščiokite su kolega, su kuriuo paprastai neleidžiate laiko

RAMYBĖ

Kiekvieną dieną nustatykite du fiksuotus laiko intervalus, per kuriuos tikrinsite naujienas ar kitą žiniasklaidą



Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pakeitimą, kartu su tuo, kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis savo įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: įtraukti į savo dieną 20 minučių pasivaikščiojimą)

Kada:

(pavyzdys: Po vakarienės)

Kiek kartų: _____

(pavyzdys: 3 kartus per savaitę)

Kur:

(pavyzdys: Mano kaimynystėje)



Nuskaitykite kodą, kad dar kartą peržiūrėtumėte „The Movement“ ir pažiūrėtumėte filmą „Tęsk“.

Let's work
it out
together