

Urobte malé zmeny trvalými

Vyberte si jednu malú zmenu z filmov The Movement, ktorú chcete vyskúšať, pokračovať v nej alebo z nej urobiť návyk – alebo si vymyslíte vlastnú. Tu je niekoľko príkladov:

SPÁNOK

Vypnite obrazovky hodinu pred spaním

STRAVA

Vyhýbajte sa sladeným nápojom

POHYB

Zaradte do svojho dňa 20-minútovú prechádzku

ĽUDSKÉ VZŤAHY

Zajdite na obed alebo na prechádzku s kolegom, s ktorým sa zvyčajne nestretávate

TEMPO

Určite si každý deň dva pevné časové úseky na prezeranie správ alebo iných médií



Naskenujte kód, vráťte sa k The Movement a pozrite si film Pokračujte.

Let's work
it out
together

Urobte malé zmeny trvalými

Vyberte si jednu malú zmenu z filmov The Movement, ktorú chcete vyskúšať, pokračovať v nej alebo z nej urobiť návyk – alebo si vymyslíte vlastnú. Tu je niekoľko príkladov:

SPÁNOK

Vypnite obrazovky hodinu pred spaním

STRAVA

Vyhýbajte sa sladeným nápojom

POHYB

Zaradte do svojho dňa 20-minútovú prechádzku

ĽUDSKÉ VZŤAHY

Zajdite na obed alebo na prechádzku s kolegom, s ktorým sa zvyčajne nestretávate

TEMPO

Určite si každý deň dva pevné časové úseky na prezeranie správ alebo iných médií



Naskenujte kód, vráťte sa k The Movement a pozrite si film Pokračujte.

Let's work
it out
together

Môj záväzok

Výskumy ukazujú, že keď si zapíšete konkrétnu zmenu návyku spolu s tým, kedy, ako často a kde ju budete vykonávať, je ľahšie ju dodržať.

Zaväzujem sa:

(príklad: Pridať do svojho dňa 20-minútovú prechádzku)

Kedy: _____

(príklad: Po večeri)

Ako často: _____

(príklad: 3x týždenne)

Kde: _____

(príklad: V mojom okolí)

Môj záväzok

Výskumy ukazujú, že keď si zapíšete konkrétnu zmenu návyku spolu s tým, kedy, ako často a kde ju budete vykonávať, je ľahšie ju dodržať.

Zaväzujem sa:

(príklad: Pridať do svojho dňa 20-minútovú prechádzku)

Kedy: _____

(príklad: Po večeri)

Ako často: _____

(príklad: 3x týždenne)

Kde: _____

(príklad: V mojom okolí)