

ZESZYT ĆWICZEŃ

Moduł 5

Nawyki rządzą naszym życiem



ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI

Program odchudzania online
dla kobiet z problemami hormonalnymi



Aleksandra
Rodziewicz
D I E T E T Y K

MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

W tym module dowiesz się, czym są nawyki i jak działa pętla nawyku, dzięki czemu rozpracujesz swoje przyzwyczajenia i będziesz w stanie podjąć świadomą decyzję, od czego chcesz zacząć swój proces zmiany.

CHECKLISTA ĆWICZEŃ w ramach modułu

- ☐ Zadanie 1: Tablica punktacji nawyków
- ☐ Zadanie 2: Rozpracuj swoją pętlę nawyku
- ☐ Zadanie 3: Poprzednie próby zmiany nawyków

Sprawdź omówienie zadań na następnych stronach.



MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

Zadanie 1: Tablica punktacji nawyków

Im bardziej odruchowe jest dla nas jakieś działanie, tym mniejsza szansa, że świadomie się nad nim zastanowimy. Dlatego zauważenie swoich nawyków to pierwszy krok do ich zmiany.



Stwórz listę Twoich nawyków z całego dnia. Następnie oceń, czy te nawyki są dobre (postaw obok +), złe (postaw -) czy neutralne (zapisz obok =) - oczywiście w kontekście tego, co chcesz osiągnąć. Możesz uwzględnić nawyki, które nie pojawiają się codziennie (np. spacer).

MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

Zadanie 1: Tablica punktacji nawyków

Następnie zastanów się, które z nawyków ocenionych przez Ciebie jako niekorzystne, chciałabyś zmienić. A może chciałabyś wprowadzić nowy nawyk, którego w tej chwili brakuje w Twojej codzienności? Albo czegoś robić mniej, a czegoś więcej?



Zapisz poniżej, jakie nawyki chcesz zmienić lub wprowadzić. Najlepiej uszereguj je od najważniejszego (priorytetowego), od którego chcesz zacząć. Pamiętaj, że nie da się zmienić wszystkiego naraz!

MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

Zadanie 2: Rozpracuj swoją pętlę nawyku

Pętla nawyku to mechanizm, który utrwała dane zachowanie. Aby je zmienić, nie da się po prostu zapomnieć czy powstrzymywać przed danym zachowaniem. Najlepiej jest wymienić je na inne, utrzymując pozostałe elementy pętli bez zmian.



A) Stwórz listę potencjalnych wyzwalaczy Twojego nawyku, który chcesz zmienić. Mogą Ci w tym pomóc pytania:

- Dlaczego to robię?
- Jaka sytuacja wyzwała we mnie to zachowanie?
- Jakie czynniki zwiększają ryzyko jego wystąpienia?

Następnie zaznacz, podkreśl te, które uważasz za najważniejsze i najbardziej prawdopodobne w rzeczywistości (w kontekście Twojego nawyku).

MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

Zadanie 2: Rozpracuj swoją pętlę nawyku



B) Stwórz listę nagród, które dostarczasz sobie za pomocą nawyku. Mogą Ci w tym pomóc pytania:

- Jakie korzyści odnoszę z danego zachowania?
- Co się zmienia po wykonaniu danej czynności w moim samopoczuciu?

Następnie zaznacz, podkreśl te, które uważasz za najważniejsze i najbardziej prawdopodobne w rzeczywistości (w kontekście Twojego nawyku).

Zauważ, że to rozpracowanie pętli jest podobne do odkrywania przyczyn podjadania. Możesz zajrzeć do swoich notatek z modułu 4, jeśli właśnie na podjadaniu chcesz się skoncentrować w swojej zmianie nawyków.

MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

Zadanie 2: Rozpracuj swoją pętlę nawyku



C) Wypisz czynności, którymi możesz zastąpić dotychczasowy nawyk. Pamiętaj, że powinny być możliwe do zastosowania w tych samych warunkach, co Twój obecny zwyczaj i dostarczać Ci podobnej nagrody.

Koniecznie przetestuj w praktyce wybrane zachowania. Może się okazać, że jakiś sposób wydawał Ci się w teorii dobry, ale niestety w rzeczywistości nie pomaga.

Pamiętaj też, że utrwalenie/zmiana nawyku wymaga wielokrotnego powtarzania. Nie zniechęcaj się, gdy po kilku razach wciąż ciągnie Cię do poprzedniego zwyczaju.

MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

Zadanie 3: Poprzednie próby zmiany nawyków

Jeśli próbowałaś już kiedyś zmienić swoje nawyki, to masz na koncie bardzo cenne doświadczenie!



Zastanów się, co się NIE SPRAWDZIŁO przy poprzednich próbach. Może próbowałaś na siłę jeść 5 posiłków, podczas gdy do Twojego trybu życia pasują 3? Może chciałaś się zmusić do aktywności fizycznej, której w głębi duszy nie znosisz? Wymagałaś od siebie zbyt wiele, działałaś nieskutecznie?

Zanotuj i zapamiętaj, żeby tego nie powtarzać :)

MODUŁ 5

Nawyki rządzą naszym życiem

Zadanie 3: Poprzednie próby zmiany nawyków



A teraz odwrotnie - zastanów się, co się SPRAWDZIŁO. Pasowało Ci, ale z pewnych względów to porzuciłaś (jakich?). Może warto teraz do tego wrócić? Albo lekko zmodyfikować i spróbować ponownie?