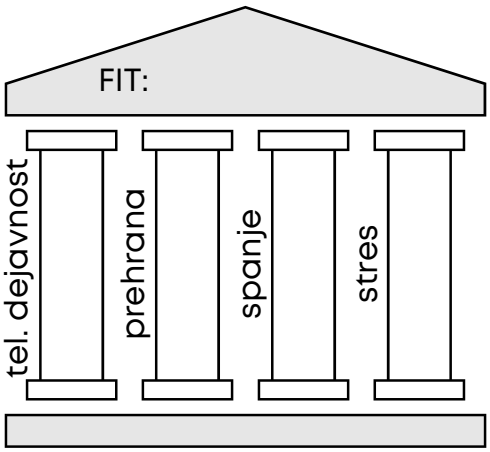
POSTAVI TEMELJE:
NAVADE, KI VODIJO DO REZULTATOV

delavnica

Nina Istenič

POSTAVLJANJE CILJEV

KJE STE?



KAM ŽELITE?

S čim se želite ukvarjati, kako se želite počutiti čez 1, 5, 10, 30 ... let?

Kako lahko izboljšate to, kako se počutite fit, za (vsaj) 1?

Kaj je rezultat, ki si ga želite doseči po tej delavnici in ga ohranjati?

POSTAVLJANJE CILJEV

Je vaš cilj ...

- ☐ ... **pozitiven?**
- ☐ ... specifičen?
- ☐ ... merljiv?
- ☐ .... dosegljiv?
- ☐ ... relevanten?
- ☐ ... časovno opredeljen?
- ☐ ... vaš lasten?
- ☐ ... ima pozitivne učinke?

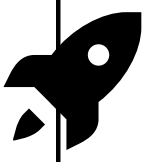
NAČRT POTI

Kaj vas je doslej oviralo, da še niste dosegli svojega cilja? Kaj menite, da vas bi lahko (tudi) tokrat oviralo?

Kako lahko tokrat zaobidete te ovire?

Pomislite na trenutke, ko vam je ŽE USPELO nekaj podobnega. Kaj vam je pomagalo? Kaj že imate v sebi, kar vam bo pomagalo, da LAHKO DOSEŽETE zastavljeni cilj?

Kaj še potrebujete, da lahko dosežeš zastavljeni cilj?



ZA KOGA GLASUJETE?

Katera dejanja že predstavljajo glasove za osebo, kakršna želite postati?

S katerimi dejanji glasujete proti osebi, kakršna želite postati?

S katerimi novimi dejanji in navadami lahko glasujete za osebo, kakršna želite postati?

Izberite eno konkretno vedenje, ki ga boste začeli izvajati zdaj in ki bo pomagalo spremeniti razmerje glasov v pozitivno smer.

Kako bo to pozitivno vplivalo na ...
... vaše zdravje?
... vaše dobro počutje?
... vaše najbližje?
... vašo samozavest?
... vašo kariero?
... vaše finance?
...

STARO VEDENJE

Kaj je trenutna navada/vedenje, ki ga želite spremeniti?
Kaj vam je pomembno, ko ga izvajate? Kakšno zadovoljstvo vam prinaša?
Kaj vidite/slišite/si rečete/čutite, da začnete s to navado?

NOVO VEDENJE

Kaj želite, da bi vam bilo takrat bolj pomembno?
Kaj je navada, ki vas bo namesto stare pripeljala do željenega rezultata?
Kaj bi morali videti/slišati/si reči/čutiti, da začnete z željeno navado?

KORENČEK IN PALICA

Zakaj še niste naredili spremembe? Kaj vam je doslej preprečevalo spremembo?

Česa vas je to stalo doslej? Kako je to vplivalo na vaše najbližje? Kaj ste izgubili zaradi tega?
Česa vas to stane v tem trenutku? Kako vpliva na vaše najbližje?
Česa vas bo to stalo v prihodnosti? Kako bo vplivalo na vaše najbližje? Čez 1, 3, 5, 10 ... 30 let?

Kaj bi morali verjeti, da spremenite vedenje in pridete do željenega rezultata?

NOVO VEDENJE: ZAKAJ › KAKO › KAJ

Kje to počnete? Kdaj to počnete?

Kaj konkretno počnete?

Kako to počnete?

Kaj vam je pomembno? Kaj verjamete?

Kdo ste, ko to izvajate?

Zakaj, čemu vam je to pomembno?

Kako lahko naredite to novo vedenje še bolj ...
... opazno?
... privlačno?
... lahko?
... zadovoljivo?

TRENING MOŽGANOV

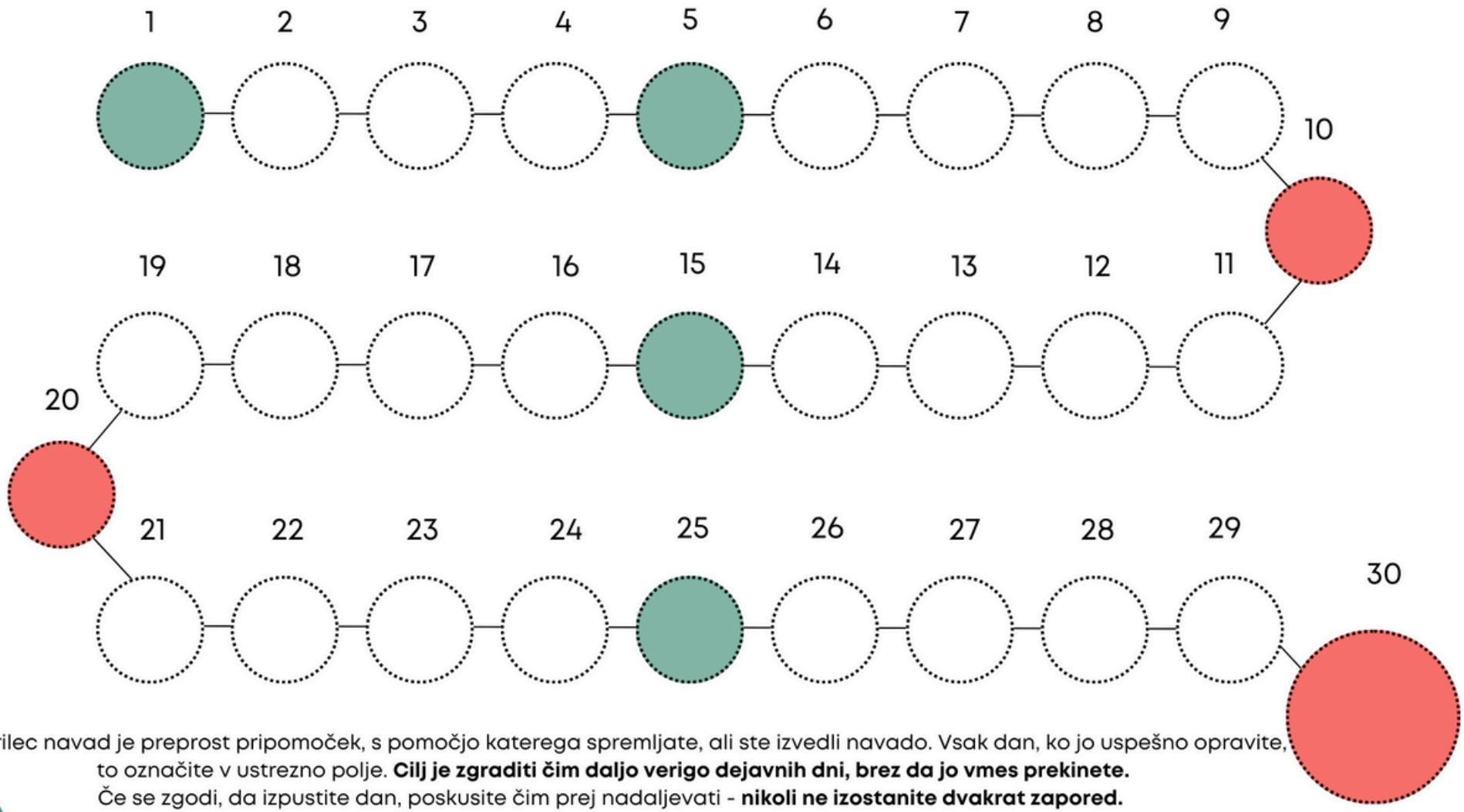
Kaj boste pridobili s to spremembo?
Kako bo to vplivalo na vas, na vaše najbližje?
Kako bo to izboljšalo vaše življenje, zdravje, počutje, odnose, zadovoljstvo?
Čez 1 leto?
Čez 3 leta?
Čez 5 let?
Čez 10, 20, 30 ... let?

Kje in kdaj to izvajate?
Kaj izvajate?
Kako?
Kaj vam je pomembno?
Kdo ste?
Čemu to počnete?

"Vsak dan zjutraj z veseljem vstanem in grem na sprehod ali tek, ker mi je pomembno, da preživim čas v naravi, si vzamem čas zase in poskrbim za svoje zdravje. Ko se odpravljam na sprehod, se počutim polno energije in mirno, saj vem, da skrbim za svoje telo in um. Z vsakim dnem postajam še bolj aktivna, zdrava oseba, ki zna vzeti čas zase in obvladuje svoj dan. Ta rutina mi pomaga, da imam več energije, da preživim kvaliteten čas s svojo družino in z lahkoto uživam v vseh aktivnostih, ki jih imam rada, kot so pohodi, igranje z otroki ali druženje s prijatelji. Moje življenje je polnejše in lepše, ker sem bolj povezana s seboj, z naravo in z ljudmi, ki jih imam rada."

akcija!

moj cilj:



Merilec navad je preprost pripomoček, s pomočjo katerega spremljate, ali ste izvedli navado. Vsak dan, ko jo uspešno opravite, to označite v ustrezno polje. **Cilj je zgraditi čim daljo verigo dejavnih dni, brez da jo vmes prekinete.**
Če se zgodi, da izpustite dan, poskusite čim prej nadaljevati - **nikoli ne izostanite dvakrat zapored.**

VITALAJF

VitaLajf www.vitalajf.si VitaLajf

ANALIZA

Kaj so vaše zmage teh 2 tednov?

Kaj se je dobro obneslo?

Kaj se ni dobro obneslo? Ste naleteli na kakšno oviro? Kaj vam je bilo takrat pomembno?

Česa ste se naučili?

VZPOSTAVITEV SISTEMA

Katera je nova navada, ki jo želite izvajati?

NAJ OKOLJE DELA ZA VAS

Kako lahko naredite znake očitne in vidne?

Kako lahko iz svojega okolja odstranite dražljaje neželene razvade?

Ali se lahko pridružite kulturi, kjer je vaše želeno vedenje običajno?

Kako lahko pripravite svoje okolje, da bodo prihodnja dejanja lažja?

Kako lahko zmanjšate število korakov med vami in želeno navado?

Kako lahko povečate število korakov med vami in nezaželeno razvado?

Kako lahko avtomatizirate svojo navado s pomočjo tehnologije?

DOLOČITE KRAJ IN ČAS – NAJ BO OČITNO IN ENOSTAVNO

Določite nedvoumen čas in lokacijo za želeno navado:

Ob _____ (čas) v _____ (lokacija) bom
_____ (vedenje).

ZDRUŽITE NOVO NAVADO Z ŽE OBSTOJEČO:

Po _____
(trenutna navada)
bom_____
(nova navada).

NAJ BODO DOBRE NAVADE PRIVLAČNE …

Kako lahko združite nove navade z nečim, v čemer uživate?

Kako lahko ustvarite motivacijski ritual okoli svoje nove navade?

... IN ZADOVOLJUJOČE

Kako se lahko nagradite po opravljeni navadi? Ne pozabite izbrati nagrade, ki je v skladu z vašimi cilji.

Kako lahko oblikujete način, da vidite prednosti opustitve slabe navade?

Kako lahko uporabljate merilec navad? Kaj boste spremljali? Kje in kako?

NAJ BODO DOBRE NAVADE ENOSTAVNE

Kateri so odločilni trenutki, ki imajo velik vpliv? Kako jih lahko obvladate?

Kako lahko skrajšate svojo novo navado na 2 minuti? Ali lahko to počnete vsak dan?

POIŠČITE PODPORO

Kdo bi lahko bil vaš partner za podporo?

Kako lahko uporabite pogodbo o navadi in določite posledice, če je ne upoštevate? S kom? Kakšne bodo posledice?

PLONK LISTEK

Je vaš cilj ...

- ☐ ... pozitiven**?**
- ☐ ... specifičen?
- ☐ ... merljiv?
- ☐ ... dosegljiv?
- ☐ ... relevanten?
- ☐ ... časovno opredeljen?
- ☐ ... vaš lasten?
- ☐ ... ima pozitivne učinke?

Novo vedenje:

- ☐ ... kje in kdaj ga izvajate?
- ☐ ... kaj točno počente?
- ☐ ... kako to počnete?
- ☐ ... kaj vam je pri tem pomembno/kaj verjamete?
- ☐ ... kdo ste, ko to počnete?
- ☐ ... čemu to počnete? Kaj je večja vizija?

Kako lahko naredite novo navado/vedenje...

- ☐ ... še bolj opazno?
- ☐ ... še bolj privlačno?
- ☐ ... še lažjo?
- ☐ ... še bolj zadovoljujočo?

ČAS ZA AKCIJO!

Knjige:
Peter Attia: Outlive
James Clear: Atomske navade
Charles Duhigg: Moč navade
Tony Robbins: Prebudite velikana v sebi

Podcasti:
Huberman Lab: The science of setting and achieving goals
Huberman Lab: The science of making and breaking habits
Huberman Lab: Dr. Andy Galpin: Optimize your training program for fitness & health

Merilci navad:

vitalajf.si/merilci-navad