



KIVONAT

Szokásaink tudnak leginkább támogatni a minden napjainkat. Csak nem mindegy, hogy milyen szokásaink vannak és azokat hogyan használjuk.

dr. Nagy Kata

SZOKÁSOK A SEGÍTŐINK

Motivációs kis könyv

Sokszor használjuk, hogy mennyi szokásunk van. A szokásaink rabjai vagyunk! Év elején sokan szeretnék az eddigi szokásaikat megváltoztatni. Sok önfejlesztő írás, magazin tartalmaz tippeket, hogy milyen szokások a jók vagy a rosszak.

Én nem szeretnék most egy újabb összeállítást adni, inkább szeretném bemutatni, hogy a szokásainkat -azokat nem minősítve- hogyan lehet segítőké tenni. Pár szokást meg fogok említeni, de igazából azért, hogy ismertessem, hogy az mit is jelent a XXI. században egy hölgynek, azt mikor érdemes használnia, illetve így eldönthető, hogy mikor szeretne megválni az adott szokástól.

Tartalom

1.	Fejezet: SZOKÁS KIFELEZÉS JELENTÉSE.....	3
	SZOKÁSOK A SAJÁT SZABÁLYAINK RENDSZERE.....	3
	AZ EMBERI ELME TITKAI: SZOKÁSOK ÉS SZABÁLYOK.....	4
	SZOKÁS TUDOMÁNYOSABB MEGHATÁROZÁSA	5
2.	Fejezet: SZOKÁSAINK HATÁROZNAK MEG?	6
	A SZOKÁSAINK: A VARÁZSKULCS AZ ÉLETÜNK MEGVÁLTOZTATÁSÁHOZ!.....	6
	MENNYI IDŐ KELL EGY ÚJ SZOKÁS KIALAKÍTÁSÁHOZ, ILLETVE EGY RÉGI ELENEDÉSÉHEZ?	7
	SZOKÁSOK KIALÍKÍTÁS IGAZÁBÓL EGY PROJEKT	7
	A VARÁZSLATOS PROJEKT: ÚJ SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS AZ ÉLETÜNK MEGVÁLTOZTATÁSA!	9
	SMART	9
	PÁR GONDOLAT A TERVEZÉST KÖVETŐEN:	10
5.	Fejezet: TÁMOGATÓ SZOKÁSOK.....	12
	FELTÖLTÖDÉS, „ÉN IDŐ”	12
	TANULÁS.....	12
	EGÉSZSÉG MEGŐRZÉS	12
	PÉNZÜGYI TUDATOSSÁG.....	12
	MOSOLY	13
	ÜNNEPLÉS	13
	POZITÍV HOZZÁÁLLÁS MINDENKOR.....	13
	SZERVEZETTSÉG, RENDSZEREZÉS.....	13
	HÁLA, KÖSZÖNET	14
	NYUGALOM.....	14
6.	FEJEZET ÖSSZEFOGLALÓ AJÁNLÁS.....	15
7.	EPILOGUS.....	16

1. Fejezet: SZOKÁS KIFELEZÉS JELENTÉSE

Értelmező szótári definíció szerint:

„szokás (főnév):1. a viselkedés hagyományokon alapuló vagy megszokott módja.2. valami, amit nagyon gyakran teszünk; szokásos viselkedés. 3. A társaságban megszokott bizonyos cselekvésmód.” forrás: WIKIszótár.hu.

Minden napi szóhasználatban a szokásokat olyan rögzült cselekvéseknek, viselkedési mintáknak határozhatjuk meg, amik gyakorta ismétlődnek. Előfordulhat azt is, hogy az adott szokásunk kialakulására már nem is emlékezünk, illetve azt, hogy miért is csináljuk úgy ahogy nem tudunk választ adni. CSAK!

SZOKÁSOK A SAJÁT SZABÁLYAINK RENDSZERE

Szokás tekinthető egy rögzült gondolatnak is, ami segít abban, hogy agyunk gyorsabban tudjon működni, ne kelljen mindenre energiát fordítani. Ezáltal saját minden napjainkat gyorsabban és rendezettebben tudjuk élni. Igazából amit szabályok címke alatt értünk azok is ilyenek, a mindennapi életünket, együttélésünket határozzák meg, rendezik el. Ezáltal szabályok veszenek körül minket, amiknél sokszor úgy véljük, hogy a szabályokat mások határozzák meg és ránk kényszerítik. Valóban lehetnek ilyenek is, de sok olyan van, amit mi alakítottunk ki, a szokásnak címkézett dolgok, cselekedetek is gyakorlatilag szabályok, amik alkalmazásával cselekszünk. Talán veled is előfordult már, hogy egy-egy szokásodat nem tudtad, hogy honnan is jött, hát ezek már nagyon mélyen berögzültek és elképzelhető, hogy még gyermekkorodban szetted fel, mint egy szabályt, de mára már szokássá vált a saját szótárad szerint is. Elmesélek erre egy példát:

Sok hölgnél vannak olyan házimunkák, amiket megadott sorrendben, vagy időszakban végeznek. Ilyen lehet a két hetenkénti szombati nagymosás, sokaknál, ha rákérdeznénk, hogy miért ekkor csinálják azt mondanák, hogy hát így szoktam meg, ekkor érek rá. Azonban, ha picit kutakodunk megtudhatjuk, hogy már az anyukája, nagyiya is így csinálta. Ők pedig azért tették ezt, mert még akkoriban minden második szombaton dolgoztak így csak ekkor volt rá lehetőség, tekintettel arra is, hogy a mosás elég időigényes tevékenység volt. Napjainkban a fejlett mosógépeknek köszönhetően máskor is megtehetnénk, akár beprogramozva a gép napközben vagy éjszaka is eltudná végezni, de már így szoktuk meg és jó is így. De ha jobban átgondolod lehet, hogy ehhez a szabályhoz, ami már szokásoddá vált igazítottál más dolgaidat, amik akkor még feladatütemezések is lehettek, de most már szokás lett.

Az emberi elme egy rendkívül összetett, ami szinte automatikusan rendszerezi az információkat, tárolja és törekszik arra, hogy bennünket a leghatékányabban tudjon működtetni. Gondolj csak bele, szervezeted megadott időközönként igényli az alvást, az evést, ivást, ezek szervezetük szabályai. Racionális szinten mi magunk is törekszünk arra, hogy valamilyen ismétlődés legyen az életünkben. Még azok életében is vannak szabályok, akik erősen tiltakoznak ellen, de igazából saját magának azért alakítanak ki. Lázadó kamaszoknál pl.: a saját szobájában történő rendrakás szabotálása igazából egy szabály, szokás, amit éppen az váltott ki, hogy a szülő próbálta erre rákényszeríteni.

Igen, igen előfordulhat az is, hogy valamilyen saját szabály kialakítását éppen egy másik szabály tagadása váltja ki.

Arra kérnék, hogy a szabályra ne tekints automatikusan negatívan, mert lehet, hogy éppen Te alakítottad ki, vagy lehet, hogy abból lesz éppen egy jó szokásod.

AZ EMBERI ELME TITKAI: SZOKÁSOK ÉS SZABÁLYOK

Az életünk tele szokásokkal és szabályokkal, amelyekkel az agyunk gyorsabban tud működni. Ezek a szokások és lényegében a mindennapi élet alapjait képezik, és milyen szabályok alapján rendezett és hatékony módon élni mindennapjainkat.

A szokások olyan rögzült gondolatok, hogy nem kell minden pillanatban energiát fordítanunk a döntéshozatalra. Egyszerűen azért cselekszünk, mert tanulta meg az agy, hogy a legkisebb erővel tudjuk el a kívánt eredményt. Észre sem vettük, hogy mennyi szokásunk van, és gyakran nem is gondolunk arra, hogy ezeket valahonnan megtanultuk.

A szabályok szintén a mindennapi életünk részét képezik, és gyakran magunk alakítjuk ki őket. Ami egykor feladatütemezésnek indult, idővel szokássá válhat. Például, ha a szüleink vagy nagyszüleink egy bizonyos módon végezték a házimunkákat, akkor mi is hajlamosak vagyunk ezt a szokásukat követni. Akár szabályokat is magunk alakítunk ki, akár valamilyen külső hatást hozzuk létre, végül szokásokká válnak, és alkalmazzuk őket az életünkben.

Fontos megértenünk, hogy a szokások és szabályok nem teljesen rosszak. Az emberi elme hajlamos az ismétlődésre és az ismert dolgokra, mert könnyebben képes működni és kevesebb terheli le a folyamatos döntéshozatalt. Az alvás, az evés, az ivás is olyan szabályok, amelyek alapján az emberi test és agy kialakított, hogy a lehető legjobb módon működjön.

Igen fontos, hogy odafigyeljünk arra, milyen szokásokat és szabályokat alakítunk ki az életünkben. Néha előfordulhat, hogy egy szokás vagy korlátozhat minket, vagy már nem megfelelő jelenlegi élethelyzetünkhöz. Ebben az esetben érdemes újra gondolni, és lehetőség szerint új, jobban megfelelő szokásokat és szabályokat kialakítani.

A szabályokkal sem érdemes negatívan szemlélni. Sokszor magunknak hozz létre olyan szabályokat, amelyek miatt szervezetté tudjuk tenni az életünket. Fontos azonban rugalmasságot is beépíteni a szabályrendszerünkbe, hogy alkalmazkodni tudjunk a változó körülményekhez és igényekhez.

Ne feledjük, hogy az emberi elme összetett, és a szokások és tanácsok alapján, hogy könnyebben működünk és boldogabbak legyünk. Legyünk tudatosak a saját szokásaink és szabályaink tekintetében, és alakítsuk ki azokat olyan módon, hogy támogassák céljainkat és jólétünket.

SZOKÁS TUDOMÁNYOSABB MEGHATÁROZÁSA



Ez az ábra szinte magáért beszél. Ahhoz, hogy egy szokás tényleg a miénk legyen és segítsen minket tudnunk kell, hogy miért is szeretnénk (mi a célunk vele, de erről a későbbiekben még lesz szó). Tudunk kell azt is, hogy hogyan szeretnénk tenni, csinálni valamit, ez azért is fontos, mert a szokás mindig valamilyen tevékenység „csinálás”. Végül akarnunk kell, pozitív töltettel. Ez a három tényező metszete tud szokást „csinálni”.

Az előzőekben már említettem, hogy a szokás egy rögzült gondolat, amit először a tudatos elménk fogad be, raktároz el. Amikor már rögzül akkor szépen lassan már a tudatalatti elménk tárolja, a tároláshoz, bevésoedéshez idő kell, ezért van az, hogy a szokások kialakítása nem megy egyik napról a másikra. Jární sem tanultunk meg egy nap alatt!

2. Fejezet: SZOKÁSAINK HATÁROZNAK MEG?

Az időnk 45%-ában a szokásaink vezérelnek – állítja több egyetemi kutatás. A jó és a rossz szokásaink adják meg az életünk kereteit, legyen szó a napunk ritmusáról, az életmódunkról, a munkavégzésünkről, a szeretteinkkel töltött időről vagy a házimunkáról. Ezek alapján könnyű arra a következtetésre jutnunk, hogy a megfelelő szokások kialakításával (illetve a nem megfelelő szokások elhagyásával) gyökeres változásokat érhetünk el az életünkben, gyakorlatilag az életünk minden területén.

Szokások megváltoztatása során arra gondoljunk, hogy ezek a mi segítőink, mi döntöttük el, hogy legyenek, illetve, hogy már ne legyenek, ezért „ŐK” bennünket segítenek, picit elvonatkoztatva és képletesen az általunk létrehozott szolgák.

A SZOKÁSAINK: A VARÁZSKULCS AZ ÉLETÜNK MEGVÁLTOZTATÁSÁHOZ!

Kutatások szerint az időnk jelentős részében, akár 45%-ában is, szokásaink irányítanak minket. Gondolj bele, mennyi mindent teszünk csak úgy, anélkül, hogy aktívan meg kellene fontolnunk minden lépést. A jó és a rossz szokásaink alakítják az életünk kereteit, befolyásolják a napjaink ritmusát, életmódunkat, munkavégzésünket, és hogy mennyi időt töltünk a szeretteinkkel vagy akár a házimunkával.

Azonban ne essünk abba a hibába, hogy úgy gondoljuk, szokásaink fogságában vagyunk. Valójában mi hoztuk ezeket a szokásokat, és mi is rendelkezünk az erővel, hogy használjuk őket. Gondoljunk rájuk, mint saját személyes segítőinkre, akiket mi hívtunk életre azért, hogy megismételtük bizonyos cselekedeteket.

Most pedig itt az ideje, hogy ezen segítőink erejét kihasználjuk a javunkra! A helyes szokások kialakításával és a nem kívánatos szokások elhagyásával gyökeres változásokat érhetünk el az életünk minden területén. A szokások megváltoztatása nem csak a munkánkra vagy az egészségünkre lehet jótékony hatással, hanem az életünk teljességére is kiható pozitív változásokat eredményezhet.

Gondoljunk úgy szokásainkra, mint hűséges szolgákra, akik mindig mellettünk állnak, és megkeressük a célunkat. Akár a kedvenc varázslónk segítői, akik képessé tesznek minket a kalandokra és a fejlődésre.

Tehát ne féljünk átalakítani ezeket a szolgákat ahhoz, hogy még sikeresebbé és boldogabbá tegyék az életünket. Lépünk ki a komfortzónánkból, és kezdjük el kialakítani olyan szokásokat, amelyek az álmaink felé vezetnek bennünket. Tegyük le a rossz szokásainkat bilincseit, és engedjük, hogy az új szokások szárnyakat adjanak a vágyainknak.

A kulcs a kezünkben van, és a varázslatot mi magunk idézhetjük elő a megfelelő szokások segítségével. Hajtsuk végre ezt a varázslatot az életünk minden területén, és éljünk boldogan és teljesen szívvel!

MENNYI IDŐ KELL EGY ÚJ SZOKÁS KIALAKÍTÁSÁHOZ, ILLETVE EGY RÉGI ELENGEDÉSÉHEZ?

Sok írásban az szerepel, hogy 21 napba telik egy szokást kialakítani. Ezt a gondolatot a modern kor gyors megoldásokra vágyó embere fejleszthette ki, vélhetően abból ered, hogy egy Maxwell Maltz nevű pszichológus sebész az 50-es években megfigyelte, hogy legalább 21 nap szükséges ahhoz, hogy a páciensei hozzászokjanak a testüket ért változásokhoz. Szintén elterjedt a 66 napos elképzelés. Ez egy olyan kísérletre épül eredményekből származhat, ami szerint a kísérlet alanyai átlagosan 66 nap alatt alakítottak ki sikeresen egy új szokást. Ezek az elméletek adnak némi támpontot, de az, hogy ténylegesen mennyi idő alatt épül be egy új szokás egyénenként változó lehet. Sok tényezőtől függhet – közrejátszik a személyiség, a tapasztalat, a szokás jellege, illetve a szokáshoz fűződő érzelmek intenzitása.

Annyi azonban kijelenthető, hogy egy szokás kialakítás és elhagyása ismétlődő, rendszeres gyakorlással tehető meg. Ez teljesen érhető is mivel, ha majd szokás lesz „ez lesz a dolga”. Szokások elhagyásával kevésbé szoktak foglalkozni, sőt a leggyakoribb nézet az, hogy egyik napról a másikra csak abba kell hagyni. Azonban, ha bele gondolunk, hogy a kialakítás időigényes volt, nem logikus, hogy az elhagyásához „életünkből kivezetéshez” nem kell idő. Gondoljunk bele például az életmód váltásokba, ahol már kutatások bizonyították, hogy az egyik napról a másikra történő élelmiszerek elhagyása átmenetileg panaszokat is okozhatnak. Saját meglátásom szerint a fokozatosság és inkább a szokásaink átalakításra fókuszálás segítség lehet. Azért említem itt a szokások átalakítását, mert érzelmeinkre/gondolatainkra az, hogy valamit elhagyunk, abba hagyunk negatív hatású, ezért, ha inkább arra gondolunk „állítjuk be magunkat”, hogy nem elhagyunk valamit, hanem átalakítunk a tudatalatti hozzá állásunk sokkal támogatóbb lesz.

SZOKÁSOK KIALAKÍTÁS IGAZÁBÓL EGY PROJEKT

1. Tervezés:

Cél állítási módszerekből lehet, hogy ismerős a SMART módszer. Ennek lényege az, hogy konkrét, mérhető, megvalósítható, releváns és időben korlátozott legyen.

2. Kivitelezés:

Egy szokás egyszerre! Különösen átfogó életmódbeli változások esetén hajlamosak vagyunk egyszerre több új szokás kialakításába kezdeni, hogy „haladjunk”. Azonban a szokások tekintetében abszolút működik a „sokat akar a szarka” effektus. Egy-egy új szokás kialakítása komoly koncentrációt és erőfeszítést igényel. Ha több szokással próbálkozol egyszerre, elaprózod az energiáidat, és nemhogy nem haladsz gyorsabban, még annak az esélye is minimálisra csökken, hogy bár egy új szokást meghonosíts az életedben. Válassz tehát egyet a leendő szokásaid közül, és koncentrálj arra! Amint automatikussá válik az új szokásod, jöhet a következő – addig azonban légy türelemmel.

Fokozatosság, „mérőföld körül mérőföldkőre jutva”! Alakítsd ki fokozatosan az új szabályt. Kezdetben ugyanis nem az a lényeg, hogy mennyit és hogyan teljesítesz, csupán annyi a cél, hogy megszokd az új szokás jelenlétét a mindennapjaidban. Amint automatikussá vált maga a

viselkedésforma, emelheted a napi penzumot, de megint csak: ne akard egy nap alatt megváltani a világot.

3. Időzítés

Az új szokás sikerességét nagyban meghatározza az időzítés. Mikor kezdjem? Vannak olyan szokások, amelyek nem igényelnek különösebb előkészületet ezekkel nem érdemes várni, miért ne kezdenél bele már holnap? Más szokások esetében azonban nem árt némileg felkészülni. A technikai feltételeken túl van néhány olyan stratégiai elem (például a leggyakoribb kudarchelyzetek kiküszöbölése), amelyre érdemes időt szánni, mielőtt belevágysz a nagy kalandba.

Milyen rendszerességgel? Szokásonként változhat, de tény azonban, hogy minél gyakrabban csinálsz egy adott tevékenységet, annál jobban megszilárdul, mint szokás. Reggel, délben, este? Hogy a napon belül mikorra időzíted az új szokásod, elsősorban a szokás jellegén és az aktuális élethelyzeteden múlik. Az időzítést befolyásolhatja, hogy mihez tudod kötni az új szokást. Nagy segítség egy új szokás kialakításakor ugyanis, ha egy egészen biztosan bekövetkező eseményhez tudod kapcsolni. Ha nem találsz a szokásodhoz passzoló eseményt, akkor egyszerűen csak állíts be egy riasztást a telefonodon, hogy semmiképp ne feledkezz meg a szokásodról. Vannak elméletek arra vonatkozóan, hogy érdemes a nap első felére időzíteni új szokásaink gyakorlását, mert ekkor nagyobb az akarat erőnk. Ezzel a kijelentéssel egy picit vitatkoznék, mert a belső óránk nem egyforma, és így lehet, hogy a nap második felében vagyunk aktívabbak. Arra bízthatnálak, hogy figyeled meg a belső órádat, azt, hogy mikor vagy a legélénkebb és próbálkozz akkor. De saját tapasztalataim alapján jobban működik, ha valamilyen eseményhez kötöm.

4. Belső feltételek

Tudatosítsd magadban, hogy miért csinálod! Mindig tudd, hogy ezt miért csinálod, milyen célt szeretnél igazából elérni. Nem elég, ha csak az elején eldöntjük, fontos, hogy időről időre emlékeztessük magunkat a célunkra. Sokaknál bevált az, hogy leírták a célt, a miértet és ezt a cetlit pénztárcájukba tették, vagy a telefon tokunkba, így időről időre kezükbe akadt és szembesültek is vele. Vedd komolyan! Ha nem veszed komolyan akkor az már jelzi, hogy gondold át, hogy tényleg az a miérted, amit gondolsz? Tényleg akarod? Tényleg aláveted magad ennek a szabálynak? Ha tényleg van célunk, akkor tudjuk azt is, hogy cselekednünk is kell. Ha nem veszed komolyan akkor jobb, ha abba is hagyod. Higgy magadban! Ha meg van a célod, a miérted akkor már látod is magad előtt azt az énedet, aki az adott szokást már szokásként gyakorolja, illetve a szokás hatására megvalósult a cél. Idézd fel magadban ezt a jövőbeli énedet!

Képes vagy rá! Ki tudna jobban motiválni, mit Te magad? Gondolj arra, hogy már mennyi mindent elértél, mennyi mindet meg tudtál már csinálni éppen ez ne menne. Nálam működik az a mantra is, hogy „csak azért is megcsinálom!”. Légy türelmes! Igen ez a jelenlegi világunkban elég nehéz, mindent gyorsan szeretnénk, és végül is azért is alakítunk ki szokásokat, hogy az adott dolog, cselekvés könnyedebbé, gyorsabbá tegye az életünket. Ha már látod magad előtt az az énedet, akinek ez már a szokása, tudod, hogy milyen akkor nem kell rohannod, ott van tudod milyen, meg fog várni. Élvezd! Szeretjük magunk irányítani az életünket, ha muszájból, külső szabály miatt teszünk valamit azt nem élvezzük. De az új szokás kialakítását Te döntötted el, saját magadnak jót szeretnél így hát miért ne élveznéd. Attól, hogy új és még dolgozol rajta

lehet élvezni, akár a kezdeti idők hozhatnak olyan tapasztalatokat, amik még jobban tudnak segíteni. De ezeket úgy tudod észre venni, ha nem vagy görcsös.

Légy rugalmas! Nagyon életszerű, hogy a kezdetekor valamilyen infó még nem volt meg ami a szokásunk gyakorlásához szükséges. Ilyenkor nem kell megijedni, megtorpanni, gondold újra egy kicsit és ha szükséges az eredeti ütemterven módosíthatsz. Mivel ez egy projekt, és a projekteknél is a befejezéshez vezető úton vannak verziók (1.0.,.....3.9....) Elért eredményeket ünnepeld meg! Fontos, hogy saját magadnak is adj vissza jelzést, dicsérd meg magad! Ez igazából motiváció, amit magadnak adsz meg.

A VARÁZSLATOS PROJEKT: ÚJ SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA ÉS AZ ÉLETÜNK MEGVÁLTOZTATÁSA!

Eljött az idő, hogy indítsa el a saját varázslatos projektünket, amely a szokásaink átalakítását célozza meg! Ahogy egy jól megtervezett projektet, most is fontos, hogy előre kigondoljuk lépéseinket, és a sikeres eredmény érdekében tartsuk szem előtt az alábbi alapelveket:

Tervezés varázsa: Használjuk a SMART módszert! Céljainkat fogalmazzuk meg konkrétan, mérhetően, megvalósíthatóan, relevánsan és időben korlátozottan. Tudd pontosan, mit szeretnél elérni az új szokásoddal, és milyen pozitív változásokat hozol létre az életedben.

SMART

A SMART célállítási módszer egy hatékony és gyakran alkalmazott eszköz, amely segít a célok konkrét és elérhető módon történő megfogalmazásában. Ez a módszer alkalmazása segít a célpont megfogalmazásában, megvalósításában és követésében, és növeli a siker esélyét az adott területen, legyen az személyes vagy üzleti cél.

SMART mozaik szó öt kulcsfontosságú jellemzőre utal, hogy a célok meghatározásával elkerülhető a homályos, nehezen megvalósítható célok felállítása:

- **Specific (Konkrét):** A cél pontosan meghatározott és jól leírható. Nem lehet kétértelműsége vagy homályos fogalmazása. Az adott pontosan pontosan tudnunk kell, hogy mit akarunk elérni. A cél meghatározása során legyünk pontosak és konkrétak. Határozzuk meg pontosan, mit elérni. Ne legyenek benne kétértelmű fogalmak vagy homályos kifejezések. A céloknak világosnak és egyszerűnek kell lenniük. Például, ha egy fogyókúra célunk van, akkor ne csak azt mondjuk, hogy "szeretnék lefogyini", hanem határozzuk meg, hogy pontosan mennyit akarunk leadni.
- **Measurable (Mérhető):** A cél mérhető paraméterekkel rendelkezik, így ellenőrizhető a fejlődés és a célok elérése. Olyan mutatókat vagy mérőszámokat kell meghatározni, amelyek alapján láthatjuk, hogy mennyire vagyunk közel a célhoz. Fontos, hogy a célok mérhetőek legyenek. Határozzuk meg olyan mutatókat vagy mérőszámokat, amelyekkel ellenőrizhető lesz a cél elérése. Például, ha célunk az, hogy hetente többször mozogjunk, akkor határozzuk meg, hogy hetente hányszor fogunk sportolni, pl. "hétköznapiakon 4 alkalommal fogok edzeni".
- **Achievable (Megvalósítható):** A cél reális és elérhető az adott erőforrások és körülmények mellett. Nem lehet olyan célt kitűzni, amely teljesíthetetlen vagy irreális. Fontos, hogy a kitűzött célok reálisak és megvalósíthatók legyenek az adott erőforrások

és körülmények mellett. Ne tűzzünk ki olyan célokat, amelyek túlambiciózusak vagy teljesíthetetlenek. Vegyük figyelembe, hogy milyen erőforrásaink vannak (idő, pénz, tudás stb.), és a cél igazodjon. Például, ha sosem futottunk még életünkben, akkor nem tűzzünk ki célt, hogy egy hónap múlva maratont futunk.

- Relevant (Releváns): A cél összhangban kell legyen a személyes vagy szervezeti célokkal és értékekkel. Fontos, hogy a cél az adott kontextusban valóban és értékes legyen. A cél legyen összhangban a személyes vagy szervezeti célokkal, értékekkel és hosszú távú tervekkel. Fontos, hogy a cél ténylegesen segítse a kívánt eredményeket, és a fontos dolgokra koncentráljunk. Például, ha karrierünkben előrelépést akarunk, akkor a szakmai fejlődést segítő célokat tűzzünk ki.
- Time-bound (Időhöz kötött): A célhoz határidőt kell rendelni, hogy egyértelműen legyen, mikor kell elérni. Az időbeli korlátozás segít fenntartani az elkötelezettséget és megfelelően beosztani az erőforrásokat a cél eléréséhez. Határozzuk meg a célok elérésének határidejét. Az időbeli korlátozás segít elkerülni a halogatást és fenntartani az elkötelezettséget a cél elérése iránt. Például, ha akarunk egy új nyelvet megtanulni, meg, hogy addigra mely szintre szeretnénk eljutni, pl. "egy év múlva szeretnék középfokú nyelvvizsgát tenni".

A SMART célállítási módszer tehát egy strukturált és célorientált megközelítés, amely segít abban, hogy a célokat pontosan, mérhetően, megvalósíthatóan, relevánsan és időhöz kötötten fogalmazzuk meg. Ezáltal tudjuk dolgozni a kitűzött célokat, és jobban irányíthatjuk az erőforrásainkat a siker érdekében. Ez a módszer alkalmas személyes célok, munkahelyi projektek, vagy akár vállalkozások célkitűzéseinek megfogalmazásában is.

PÁR GONDOLAT A TERVEZÉST KÖVETŐEN:

Kivitelezés bölcsessége: Egy szokás egyszerre! Ne szaladjunk előre, mert a szokásoknak időre van szükségük, hogy megerősödjenek az életünkben. Válasszunk egyetlen új szokást, és koncentráljunk teljes erőbedobással annak kialakítására. Ha automatikussá vált, jöhet a következő, de legyünk türelemmel önmagunkhoz.

Időzítés varázslata: A megfelelő időpont kiválasztása kiemelkedő fontosságú. Ha egy szokás egyszerű és nem igényel különösebb előkészületet, akkor nem halogassuk, kezdjük el már holnap! Ha azonban komolyabb előkészületekre van szükség, ne féljünk időt szánni rá. Válasszunk olyan időpontot a napunkban, amikor energiánk a legnagyobb, vagy kössük az új szokást egy biztosan bekövetkező eseményhez.

Belső varázslatok: Tudatosítsuk magunkban, miért akarjuk ezt a szokást kialakítani. Legyünk hűek önmagunkhoz, és tartsuk szem előtt a célunkat. Vegyük komolyan a saját elhatározásunkat, és higgyünk abban, hogy képesek vagyunk megvalósítani ezt a változást az életünkben.

Tapasztalatok ereje: Az új szokás kialakítása nem mindig egyszerű, de ne feledjük, hogy a kis lépések is előre visznek. Ünnepeljük meg az elért eredményeket, és adjunk magunknak elismerést minden sikeres lépésért!

Rugalmasság mágikus ereje: Ne féljünk alkalmazkodni az új helyzetekhez, és szükség esetén módosítsuk az eredeti terveinket. A változás folyamata természetes, és az út során bátran változtassunk, ha az szükségesnek látszik.

Öröm az eredményekben: Ne feledjük élvezni az egész folyamatot! Légy büszke magadra, hogy elindítottad ezt a varázslatos projektet, és minden egyes új szokás kialakítása egy lépéssel közelebb visz ahhoz, hogy még boldogabb és sikeresebb életet élj.

3. Fejezet: TÁMOGATÓ SZOKÁSOK

Ebben a fejezetben sorra veszek pár olyan szokást, amit hozzá segíthet, hogy lazán és könnyedén tud élni a minden napjaidat miközben egyre sikeresebb leszel. Ezek többségéről nem is gondoljuk elsősre, hogy szokások, pedig azok és ezek tudják megalapozni a többi szokásunkat.

FELTÖLTŐDÉS, „ÉN IDŐ”

Még ha a napirendjük úgy is néz ki, mintha legalább két ember programját sűrítették volna össze egyetlen délutánba, fontos időt szakítsunk egy kis feltöltődésre. Itt nem kell nagy dolgokra gondolni, sőt lehet, hogy már van is ilyen szokásod csak nem nevezed nevén. A dolog lénye, hogy valamit azért tegyél mert Neked jó, mert Te szeretnéd azt. Ez lehet egy szimpla látogatás a szépségszalonba, vagy egy pihentető fürdő lefekvés előtt. Sőt, akár egy bögre forró kávé az ablak mellett, mielőtt a gyerekek kipattannak az ágyból, és kezdetét veszi egy újabb nap. A mai rohanó világban könnyen elfelejteni, hogy időt szánjunk magunkra. A folyamatos teendők és kötelezettségek azonban feltétlenül szükségesek, hogy szánjunk időt arra, hogy feltöltődjünk és pihenjünk. Az "én idő" fontos lehetőséget nyújt arra, hogy kikapcsolódjunk, lelkileg megpihenjünk, és feltöltődjünk energiával. Ez segít megőrizni a mentális egyensúlyt és csökkenti a stresszt, ami segíthet ahhoz, hogy könnyen és boldogan éljük mindennapjainkat.

TANULÁS

Ez alatt nem egyetemi diplomára vagy éveken át tartó kurzusokra kell gondolni. A tudás az egyik legerőteljesebb hatalom, és a tisztában kell lennünk azzal, hogy a fejlődés elengedhetetlen. Az szinte már mindegy, hogy ezt a munkában vagy a minden napi életünkben hasznosítjuk. Olvassunk, járjunk utána dolgoknak, legyünk nyitottak, ami aktuálisan foglalkoztat ahhoz kapcsolódva gyűjtsük össze minél több infót. Ez lehet akár egy új típusú élet készítés, vagy valami új szoftver használata. Az élethosszig tartó tanulás kulcsfontosságú a fejlődésünk szempontjából. Az állandó tanulás és fejlődés segít abban, hogy mindig képpen legyünk a változó világban. Megnyitja a lehetőségeket új területeken, fejleszti a kreativitást és az innovatív gondolkodást. A tanulás nem csak az iskolában zajlik, hanem az élet minden területén, így érdemes felfedezni és fejleszteni az érdeklődésünknek megfelelő területeken.

EGÉSZSÉG MEGŐRZÉS

Mindenhol azt hallani, hogy válts zöldségekben és gyümölcsökben gazdag étrendre, és hetente legalább háromszor-négyszer mozgasd meg magad az edzőteremben/parkban/lakásodban. Mind ez nagyon fontos tud lenni, de lelkileg és mentálisan is meg kell találnunk az egyensúlyt, hiszen is hatással van ránk. Ezért az „én időt” és a tanulás jellegű szokások kialakítása is nagyon fontos. Az egészségünk megőrzése kulcsfontosságú ahhoz, hogy teljes életet éljünk. Fontos, hogy odafigyeljünk testi, lelki és mentális egészségünkre. Az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás és a lelki kiegyensúlyozottság mind befolyásolhatják, hogy könnyen és boldogan éljük mindennapjainkat.

PÉNZÜGYI TUDATOSSÁG

Sokan elég szégyenlősök, amikor pénzügyekről van szó, és aki meggondolja, hogy mire költ azt gyorsan illetik azzal a címkével, hogy zsugori. De nem erről van szó, attól, hogy átgondolod mikor mit és hol vásárolsz még nem leszel zsugori, ha szereted a kedvezményeket, kuponokat

kihasználni szintén nem válsz azzá. Csupán egy kicsit előre gondolkozol, tervezel. Ehhez a szokáshoz kapcsolódhat a tanulás szokása is, hiszen ehhez is kellenek információk. A pénz nem jó, sem nem rossz, vannak olyan megközelítések, amik szerint eszköz, és vannak olyanok is, hogy energia. Rád bízom, hogy Te minek tekinted, de arra kérlek, hogy sem pozitív sem negatív jelzőt, érzelmet ne kapcsolj hozzá. A pénzügyi tudatosság fontos, hogy felelősségteljesen gazdálkodjunk a pénzzel. Az átgondolt költekezés és megtakarítás abban a megoldásban, hogy pénzügyi stabilitást érjünk el és nyugodtabb életet éljünk. Fontos, hogy tervezzük meg a kiadásainkat, figyeljünk a költségeinkre és ne féljünk tájékozódni és tanulni a pénzügyek terén

MOSOLY

Egy vidám ember már önmagában is jó látvány. Azonban a mosoly nem csak kifelé hat, hanem befelé is, ha mosolyogsz az hat rád is.

Gondolj csak bele ülsz a metrón egy fárasztó nap után, és mindenféle elvárás vagy hátsószándék nélkül rámosolyogsz valakire. Nagy a valószínűsége, hogy ő is viszonzni fogja ezt a gesztust. Mindössze egy apró mimika segítségével hatással voltál valaki pillanatnyi kedélyére, ez egy kis jó cselekedet is, segítség. A mosoly pozitív hatása nemcsak másokra, hanem magunkra is kiterjed. Amikor mosolygunk, boldogsághormonok szabadulnak fel a szervezetünkben, ami jó érzéssel tölt el minket. segít a mosoly segít másokkal való kapcsolatunkat erősíteni, segít megnyerni mások szimpátiáját és könnyebben kommunikálni velük.

ÜNNEPLÉS

Mi értelme a kemény munkának, ha a várva várt jutalom mindig elmarad? Tudod az ünnepléshez nem feltétlenül kellenek mások, ünnepelheted magadat magaddal is. Az ünneplés igazából valaminek a lezárás, értékelése, ha folytatjuk a projektes hasonlatunkat akkor egy-egy mérföldkő. Ahhoz, hogy további lendületet kapjunk meg kell állni időnként, feltöltődünk, ha ezeket a megállásokat összekapcsoljuk az ünnepléssel akkor fantasztikus önmotivációt adunk magunknak. Ha az ünneplést megosztjuk másokkal, akkor a „mosoly” erejével hatunk rájuk is. Az ünneplés fontos az elért eredmények elismerésében és a célunk elérésekor. Az ünneplés örömforrás és motiváló erő, ami segít megőrizni az önbizalmat és az elhivatottságot. Az ünneplés lehetőséget arra, hogy megálljunk és örömmel tekintsünk vissza az elért eredményinkre

POZITÍV HOZZÁÁLLÁS MINDENKOR

Az esetleges kudarcokat, problémákat nem szabad negatívan, pesszimistán szemlélni, mindig arra kell fókuszálni, hogy mi lehet a megoldás. A pozitív hozzáállás segít abban, hogy kihívásokkal teli helyzeteket is konstruktívan és megoldásorientáltan kezeljünk. Az optimista szemlélet teremtése a növekedésre és fejlődésre és segít abban, hogy ne hagyjuk, hogy a nehézségek eluralkodjanak rajtunk

Marie Forleo szerint: „minden megoldható”! Igen, csak keresni kell a megoldást, az nem visz előbbre, hogy csak állunk. Ehhez kapcsolódva azért felhívnám a figyelmedet, hogy a pozitív szemlélet nem azonos az optimizmussal. Pozitív szemlélet keresi a megoldást, dinamikus, cselekvés, olyan állapot amikor nem hagyjuk, hogy az érzelmeink elragadjanak bennünket.

SZERVEZETTSÉG, RENDSZEREZÉS

Könyv első fejezetében olvashattad, hogy saját magunk számára is határozzunk meg szabályokat. Ezek szükségesek ahhoz, hogy jobban és hatékonyabban éljük az életünket. Ha átgondolva rendszerezzük a dolgainkat, ha picit előre tervezük az idő a „barátunkká” válik.

Mellékhatásként elköszönhetünk a stressztől és köszönhetjük a nyugalmat. A szervezettség és rendezettség lehetővé teszi, hogy elkerüljük mindennapjainkat. A rendszer az előre tervezett időbeosztást és csökkenteni kell a stresszt és növelni a hatékonyságot. Az tervezés segít abban, hogy kevesebb időt pazaroljunk és jobban kihasználjuk az időnket.

HÁLA, KÖSZÖNET

Az ünneplés szokásnál már említettem, hogy időnként meg kell állnunk ez azért is fontos, hogy hálát adjunk a sikerét, az eredményekért. Hajlamosak vagyunk természetesnek venni, ami sikerült, ami jól meg van, de az, hogy ez így van ahhoz kellett némi erőfeszítés és az megérdemli a hálát.

Háláshoz hasonlóan a köszönet sem maradhat is, nem szabad az elvárások békjójába esni, a köszönet a mosolyhoz hasonló varázsszó. Használd bátran!

NYUGALOM

Olyan dolgokon, amikre nincs ráhatásunk, illetve banális apróságok felesleges idegeskedni. Saját véleményem és tapasztalatom szerint az izgulás és az idegeskedésnek fontosabb és nagyobb dolgok esetében sincs helyük pár percnél hosszabb ideig. Mivel felfokozott idegállapotban nem tudunk „józanul cselekedni”, nem tudunk jó dönteni. A nyugodt hozzáállás segít abban, hogy ne engedjük, hogy az élet apró problémái túlzottan felkavarjanak bennünket. A nyugalom megtanít békésen és hatékonyan reagálni a stresszhelyzetekre, ami hosszú távon javítja az életminőséget

Tehát fő a nyugalom!

4. FEJEZET ÖSSZEFOGLALÓ AJÁNLÁS

Ahhoz, hogy úgy, hogy könnyen éljük mindennapjainkat és egyre sikeresebbek legyünk, érdemes kialakítani néhány támogató szokást az életünkben. Ezek a szokások folyamatosan feltöltődni, fejlődni, jobban kezelni a pénzügyeinket és abban élni. Fontos az "én idő" megtartása, hogy időnként megálljunk, és olyan tevékenységeket végezzünk, amelyek feltöltik az energiaraktárainkat.

Az élethosszig tartó tanulás segít kreatívan gondolkodni és magabiztosabban érezni magunkat. Az egészség megőrzése nem csak testi, hanem lelki és mentális is fontos, és segít növelni az energiaszintet és javítani a hangulatot.

A pénzügyi tudatosság segít elkerülni a felesleges kiadásokat és biztonságosabbá teszi a pénzügyi jövőnket. A mosoly varázserővel bír, amely pozitív hatással van ránk és másokra is. Az ünneplés megerősíti az önbizalmat és motivációt az új célok felé.

A pozitív hozzáállás segít megoldásokra koncentrálni, és a nehézségeket lehetőségekké átformálni. A szervezettség és rendszerezés miatta és produktívabbá teszi mindennapjainkat, csökkentve a stresszt.

A hálával teli szemlélet fókuszálni a pozitív dolgokat és megköszönni az életben lévő áldásokat. Végül a nyugodt hozzáállás segít békésen és hatékonyan reagálni a stresszhelyzetekre, ami javítja az életminőséget.

Ezek a szokások segítettek abban, hogy kiegyensúlyozottabb és boldogabb életet éljünk. Ha ezeket a szokásokat beépítjük a mindennapjainkba, akkor könnyebben tudunk megbirkózni a kihívásokkal és elért eredményekkel elégedettebbek lehetünk.

A támogató szokások olyan kulcsfontosságú elemeket, amelyekhez könnyen és sikeresebben élni kell.

Ezen támogató szokások beépítése az életünkbe jelentős javulást hozhat az életminőségünkben és a sikeres életvitelünkben.

5. EPILÓGUS

Ebben a könyvecskében leírtakat saját tapasztalataim, tanulmányai és sok-sok megélt helyzet inspirálta.

Pozitív szemlélettel, egy kis tudatossággal sokkal könnyebb tud lenni az életünk és nem elhanyagolható mellékhatásként sokkal sikeresebbek is lehetünk.

Kíváncsi és kísérletezgető ember vagyok, ezért a könyvben szerepelt valamennyi módszert, tippet kipróbáltam, sőt ha jól működtek egy kis időre felhagytam velük. Döbbenetes tapasztalat volt! Ha nem használtam sokkal nehezebb volt, kedély állapotom sem volt olyan jó. Amit visszatértem az adott szokáshoz életem minden területén újra tudtam lazán és könnyedén élni.