

**FONTOS:** Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> [https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat\\_kreativstresszoldas.pdf](https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf)  
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

# Új szokások lehorgonyzása – mini kopogtatással

KOTSY KRISZTINA

**Gyakorlatra fordított idő átlagosan:**  
egyéniileg változó

**Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:**  
Akkor használd, amikor szeretnél egy új szokást az életedben.

## A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

### 1. Válassz egy új szokást, amit szeretnél beépíteni a mindennapjaidba!

- ✓ A példa kedvéért tegyük fel, **szeretnél napi 10 percet olvasni, mert ha ennyit olvashatnál, azt éreznéd, végre van egy kis szabadidőd, van időd magadra.**
- ✓ Olyan tevékenységet válassz, ami fontos neked, de nem tart túl sokáig végrehajtani.
- ✓ Ezt a ráfordított időt később növelni tudod, de most az a cél, hogy beépüljön a rendszeres olvasás az életedbe.

### 2. Szemeld ki magadnak az egyik jól bejáratott szokásodat, amihez az újat fogod hozzácsatolni. Ez a kulcs!

- ✓ Ne minősíts, hogy az a régi ilyen vagy olyan, esetleg le kéne cserélni. Ebben a gyakorlatban most bármilyen meglévő szokás megteszi.
- ✓ Olyat válassz, amit (majdnem) minden nap és nagyjából ugyanabban az időben teszel. Ez lehet például a reggeli fogmosás vagy az esti kutyasétáltatás.

- ✓ Ha nem találsz régi szokást, akkor egy olyan ismétlődő tevékenységet keress a napodban, ami minden nap megtörténik. Pl. működhethet a délutáni hazaérkezés időpontja a munkából.

### 3. Határozd el, hogy minden nap beiktatod a 10 perc olvasást, közvetlenül a régi szokásod után!

- ✓ A régit amúgy is csinálni fogod, így ha közvetlenül utána foglalkozol valami újjal, könnyebben meg tudod tartani.
- ✓ Az egyszerűség kedvéért a példában a reggeli fogmosásnál maradjunk. **Tehát minden reggel, miután megmostad a fogadat, indulsz a könyvért (lehetőleg kitérők nélkül), leülsz és már olvasol is.**
- ✓ Segíthet az első pár napban, ha kis post-it note papírokkal körberagasztgatod a fogkefédet, hogy emlékezz reggel.
- ✓ Könnyítsd meg a saját dolgodat – este találd ki, mit fogsz olvasni! Ezzel ne tölts időt a reggeli fogmosás után, mert ezt az értékes 10 percet olvasásra fogod szánni.

### 4. Tűzz ki egy intervallumot, ami alatt semmi mást nem csinálsz, csak olvasol! Az elején 1-20 percig bármi tökéletes!

- ✓ Itt jön egy kis szigor... mivel a 10 percet mérned kell. Állíts be az időzítést (timer-t) a telefonodon vagy egy ébresztő órán. **Csak 10 perc! Döntsd el, hogy utána becsukod a könyvet és mész a dolgodra.** Elégedj meg most ennyivel!
- ✓ Ha nem így teszel, és lenyomod az órát, könnyen úgy járhatsz, hogy másfél-két órát olvasol, és talán még mérges is leszel, hogy nem haladtál a többi feladatoddal. Repül az idő, mikor az ember azt csinálja, amit szeret! :)
- ✓ **Az olvasás kizárólag a kiválasztott könyvedre érvényes – emailek, facebook posztok, üzenetek ráérnek!**
- ✓ Ha egy családtagod vagy valamilyen külső zaj megzavar közben, és nem tudsz max. 5 percen belül visszazökkenni az olvasásba, semmi gond, fogadd el, az élet már csak ilyen és lépj tovább! Holnap ugyanúgy vedd elő a könyvedet és folytasd a gyakorlást! Ne add fel az elhatározásodat, mert az elején nem úgy jön össze, ahogy tervezed.

**Egy új szokás ezzel a módszerrel kb. 3-4 hét alatt be tud rögzülni, ha majdnem minden nap gyakorolsz. Ahhoz, hogy tartósan megmaradjon, folytasd legalább 2-3 hónapig.**

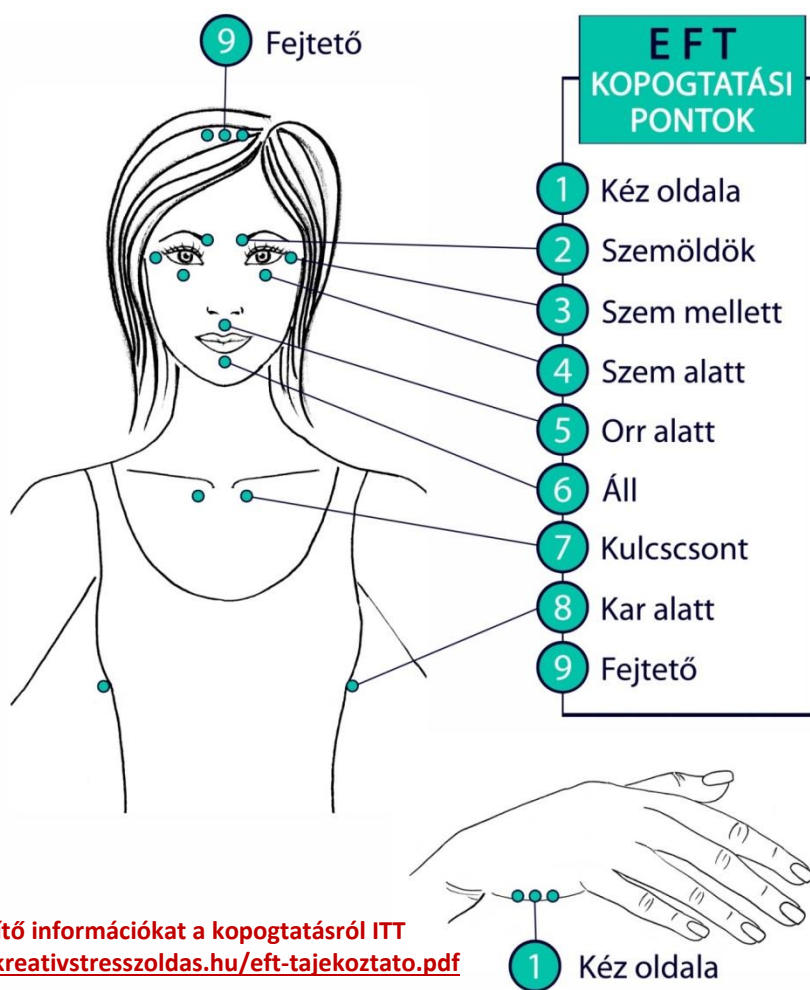
#### **Ez idő alatt**

- az új szokásod beépül az életedbe
- külön emlékeztető nélkül is menni fog, rutinná válik
- kiforrja magát, mikor a legalkalmasabb a számodra az általad választott tevékenységet végezni
- kiderül, melyik részei igényelnek finomítást, hogy még jobban működjön
- megtudhatod, az új szokásodnak milyen hatása van az életedre.

**Ez a módszer kopogtatás nélkül is működik, de vele együtt meggyorsíthatod a folyamatot.**

## ÚJ SZOKÁS POZITÍV MEGERŐSÍTÉSE KOPOGTATÁSSAL

Sikerült olvasnod 10 percet? Az alábbi kopogtatással megerősítheted a sikerélményt, a kedvet a folytatáshoz. Ez egy sablon, használd a saját szavaidat, hogy a kopogtatásod minél személyre szabottabb legyen!



További kiegészítő információkat a kopogtatásról ITT találsz: <https://kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>

### **Egy „diszkrét” kopogtatási tipp:**

*Társaságban vagy és nem szeretnél magyarázkodni a kopogtatás miatt? Dörzsöld meg az alábbi pontokat (vagy azt, amelyik még belefér neked, és nem túl látványos), mintha épp ott viszketnél, a szöveget pedig elég magadban mondanod!*

*(Ha ez 1 kopogtatási pont, az is rendben van, a teljes szöveget elmondhatod ugyanott.)*

### Megerősítés közvetlenül a 10 perc olvasás után:

Kéz oldala: olvastam 10 percet!  
Szemöldök: hát, ez fantasztikus!  
Szem mellett: megcsináltam!  
Szem alatt: és holnap is meg fogom!  
Orr alatt: köszönöm, hogy olvashattam 10 percet!  
Áll: ez az, így kell ezt csinálni!  
Kulcscsont: juhéj, olvastam 10 percet!  
Kar alatt: jaj, de örülök neki!  
Fejtető: alig várom a holnapi olvasást!

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet.*

### Esti megerősítés, lefekvés előtt:

Kéz oldala: ma olvastam 10 percet  
Szemöldök: és úgy döntöttem, holnap is fogok  
Szem mellett: biztosan belefér 10 perc olvasás az életembe  
Szem alatt: nekem ez olyan sokat ad  
Orr alatt: szeretek olvasni  
Áll: megelégszem 10 perc olvasással is  
Kulcscsont: annyira boldog vagyok, hogy legalább 10 percet olvashatok  
Kar alatt: ez az én kikapcsolódásom, az én időm  
Fejtető: nagyon várom a holnapi olvasást!

*Vegyél egy lassú, mély lélegzetet.*

Ezek a megerősítő kopogtatási körök max. 1-2 percet vesznek igénybe, és segítenek fenntartani a lelkesedésedet az új szokásod iránt. Ismételd ezeket a mondatokat annyiszor, ahányszor szeretnéd és tedd hozzá a saját gondolataidat.

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható, és az **Unalmas rutin és az idegesítő szokások** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/instant-hetkoznapi/szokasok>)*