

Маленький старт

Сузьте привычку до действия, которое реально начать.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какую привычку выбираю?

Например: Двигаться каждый день.

Зачем она мне сейчас?

Например: Меньше зажимов в спине.

Какой минимум считается выполненным?

Например: 7 минут разминки.

Где она будет происходить?

Например: У коврика в комнате.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Триггер и среда

Привяжите действие к уже существующему моменту.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

После чего начинаю?

Например: После чистки зубов.

Что положу на видное место?

Например: Коврик и таймер.

Что уберу с пути?

Например: Телефон из комнаты.

Кто не должен мешать?

Например: Домашние знают про 7 минут.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Возврат после срыва

Подготовьте мягкое продолжение без обнуления.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что считается срывом?

Например: Три дня без разминки.

Какой минимум в плохой день?

Например: Две минуты растяжки.

Как вернуться завтра?

Например: Снова после зубов.

Чем отмечу неделю?

Например: Отметками в календаре.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.