

Formatka -21-dniowy motywator do konsekwentnych działań **Dasz radę, masz MOC**

Moje postanowienie

Data rozpoczęcia postanowienia

Data zakończenia postanowienia

Podejście numer

Moja nagroda, jeśli wytrzymam 21 dni za pierwszym podejściem

.....

Dasz radę

m a s z M O C
Pon Wt Śr Czw Pią Sob Ndz

I tydz.	1	2	3	4	5	6	7
II tydz.	8	9	10	11	12	13	14
III tydz.	15	16	17	18	19	20	21

Jak działa formatka?

Za każdym razem, gdy mam nowe postanowienie, zapisuję je na formatce Np. Od dzisiaj ćwiczę codziennie 30 min z Ewą Ch., od dzisiaj ostatni zdrowy i lekki posiłek jem 2 godz, przed spaniem, itp.

Wpisuję również jak sama się nagrodzę, jeśli wytrwam całe 21 dni w postanowieniu /to mogą być zakupy. To może być kawa i ciastko bez wyrzutów/

Wpisuję datę rozpoczęcia i tego samego dnia, jeśli wykonałam to co postanowiłam, zaznaczam cyfrę w kółeczko /czyli np. Zaczęłam w poniedziałek, to 1 zaznaczam w kółeczko/. Robię to tyle dni, ile dni wytrwam w postanowieniu. Jeśli np. W czwartek w I tygodniu nie zrobiłam tego, co postanowiłam, to skreślam 4 i wszystkie poprzednie 3 cyfry i drukuję nową formatkę.

Wówczas wpisuję nową datę i wpisuje podejście numer 2. I zaczynam cały proces od początku. Gdy muszę wydrukować formatkę za 3 razem, jestem już tak z siebie niezadowolona, że robię wszystko, aby 4 formatki już nie drukować. I to zawsze działa.

Nad dniami tygodnia są też literki. Poniedziałek to "m", Wtorek to "a" i tak dalej.

Pomaga mi to w sytuacjach, gdy ktoś po raz kolejny pyta, dlaczego np. Nie piję alkoholu (jeśli to właśnie jest moje postanowienie). Odpowiadam wówczas. **Dzisiaj nie mogę, bo to mój potrójny M dzień** (jeśli faktycznie jest poniedziałek, a ja wytrwałam już całe dwa tygodnie w moim postanowieniu)

Po takiej odpowiedzi, jeszcze nikt nigdy nie namawiał mnie do złamania mojego postanowienia, a wręcz kibicował do dotrwania do końca.