

Mapovač návyků

od Dr. Juda

PSEUDO
HLAD

Chcete-li změnit návyky, musíte vědět, jak fungují.

Mapovač návyků je jednoduchý nástroj, který vám pomůže pochopit, jak funguje váš mozek, abyste mohli změnit své chování a zbavit se špatných návyků.

1

SPOUŠTĚČ je to, co aktivuje vaše návyky.

2

CHOVÁNÍ je samostatný zvyk.

3

VÝSLEDEK je to, jak se po takovém chování cítíte.

Rozložením návyku na tři části můžete začít rozpoznávat, jak návyk vzniká a jak je pro vás nevděčný a neúčinný.

To jsou pro váš mozek „nové informace“ a je to nejdůležitější krok při odbourávání zlovyků.

