

هفته اول

[گام نخست]



روز ۱

نیت امروز: از امروز عادت جدید و مثبتی به زندگی‌ام اضافه می‌کنم.

امروز اولین روز از شروع تغییر است. اولین قدم به سمت خود جدید.

عدد ۱ سمبل شروع جدید و قدرت اراده است. تعهد و ساخت عادت، از امروز آغاز می‌شود.

اگر همچنان همانی باشی که هستی، نمی‌توانی کسی باشی که

می‌خواهی.

- مکس دوپری

چالش

ممکن است قدم اول سخت باشد. گنجاندن وقت در روز و به‌یاد داشتن آن کار راحتی نیست. به‌خصوص در آغاز راه. بدن ما تمایل به کارهای غیرارادی و خودکار دارد. به‌همین دلیل است که می‌توانیم بدون فکر کردن رانندگی کنیم و بدون اینکه به مسیر توجه مداوم داشته باشیم، در نهایت سالم به مقصد برسیم.

مسیر

امروز می‌خواهیم قدم اول را محکم برداریم و شروع متفاوتی نسبت به گذشته داشته باشیم. نمی‌خواهیم که بعد از چند روز خود را «بی‌اراده»، «بی‌صبر» و «ناتوان» خطاب کنیم.

تمرین

ساخت عادت، نیاز به استمرار دارد. لازم است که به شکلی این استمرار را در خود ایجاد کنی و متعهد باشی که هرروز آن را دنبال کنی.

این چند روش را پیشنهاد می‌کنم:

یادآوری. درجایی شروع این تغییر را یادداشت کن، جایی که به آن دسترسی داشته باشی و در مواقع لازم برای یادآوری به کمکت بیاید. زنگ موبایل، تقویم گوگل یا برنامه مدیریت کار Any.do نمونه‌هایی از آن است.

اشتراک. درجایی عمومی مثل وب‌نوشت شخصی، فیس‌بوک یا اینستاگرام شروع این تغییر را اعلام کن. [تحقیقات نشان‌داده که تعهدهایی که به دیگران گفته‌شده شانس بیشتری برای ادامه‌دارند].

پیگیری. می‌توانی درخواست کمک کنی و از دوستی خواهی که پیگیر این تغییر شود. مثلاً هرروز یا چند روز یکبار تماس بگیرد و جویای روند ساخت عادت شود.

امروز روز مهمی است. تا فردا!