

## JÓ SZOKÁS KIALAKÍTÁSA

1. törvény	Tedd nyilvánvalóvá!
1.1	Pontozd a szokásaidat. Írd le a meglévőket, hogy tudatosítsd őket.
1.2	Vesd be a teljesítési szándékot: „[VISELKEDÉS]-ni fogok [ÓRA]-kor [HELY]-en.”
1.3	Használd a szokáshalmazást: „Miután [MEGLÉVŐ SZOKÁS], [ÚJ SZOKÁS]-ni fogok.”
1.4	Tervezd meg a környezetedet. Tedd nyilvánvalóvá és láthatóvá a jó szokások kiváltó jeleit.
2. törvény	Tedd vonzóvá!
2.1	Vesd be a kísértéskötegelést. Egy tettet, amit el akarsz végezni, egy olyanal párosíts, amit el <i>kell</i> végezned.
2.2	Csatlakozz olyan kultúrához, ahol a vágyott viselkedési elemed a normál.
2.3	Hozz létre motivációs rituálét. Csinálj valami élvezetes dolgot közvetlenül a nehéz szokás gyakorlása előtt.
3. törvény	Könnyítsd meg!
3.1	Csökkentsd a súrlódást. Csökkentsd a lépések számát saját magad és a jó szokásaid között.
3.2	Készítsd elő a környezetet. Készítsd elő a környezetedet, hogy ezzel megkönnyítsd a jövőbeli cselekvést.
3.3	Urald a döntő pillanatot. Optimalizáld a kis döntéseket, hogy aránytalanul nagy hatást érj el velük.
3.4	Használd a kétperces szabályt. Csupaszítsd le a szokásaidat egy-egy legfeljebb kétperces verzióra.
3.5	Automatizáld a szokásaidat. Fektesd be a technológiába és egyszeri beszerzésekbe a jövőbeli viselkedés meghatározása érdekében.
4. törvény	Tedd kielégítővé!
4.1	Használj megerősítést. Adj magadnak azonnali jutalmat, amikor elvégzed az adott szokást.
4.2	Tedd élvezetessé azt, ha „nem teszel meg valamit”. Ha egy rossz szokást akarsz kerülni, tervezd meg, hogyan láthatod az ezzel járó előnyöket.
4.3	Használj szokáskövetőt. Kövesd nyomon a szokásod gyakorlását, és „ne szakítsd meg a láncot”.
4.4	Soha ne hagyd ki kétszer! Ha egyszer megfeledekezel egy szokásodról, gondoskodj róla, hogy azonnal visszatérj a helyes útra.

## ROSSZ SZOKÁS MEGSZÜNTETÉSE

Az 1. törvény fordítottja	Tedd láthatatlanná!
1.5	Csökkentsd a kitétséget. Tüntesd el a rossz szokásokat kiváltó jeleket a környezetedből.
A 2. törvény fordítottja	Szüntesd meg a vonzerejét!
2.4	Alakítsd át a beállítottságodat. Hangsúlyozd a rossz szokások kerülésének az előnyeit.
A 3. törvény fordítottja	Nehezítsd meg!
3.6	Növeld a súrlódást. Növeld a lépések számát saját magad és a rossz szokásaid között.
3.7	Használj elköteleződési eszközt. Korlátozd a jövőbeli választásaidat olyanokra, amelyek téged szolgálnak.
A 4. törvény fordítottja	Tedd nem kielégítővé!
4.5	Dolgozz elszámoltató partnerrel. Kérj meg valakit a viselkedésed figyelésére.
4.6	Hozz létre szokásszerződést. A rossz szokásaidért fizess nyilvánosan és fájdalmasan.