

LIFE SKILLS

KARTICE ZA RAZVIJANJE ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN

OBLIKOVANJE ZDRAVIH NAVAD



položaj za
oblikovanje
zdravih
navad

MAČKA

“Slabe navade je lažje preprečiti,
kot se jih znebiti.”

Benjamin Franklin

OBLIKOVANJE ZDRAVIH NAVAD

- Izberite eno ali več dejavnosti za krepitev življenjskih veščin in jih v preglednici označite s kljukico.
- V okviru desno od naslova zapišite število minut oziroma ponovitev, ki se nanašajo na vaš cilj.
- Tekom tedna odključajte dan, ko ste določeno dejavnost opravili.

DEJAVNOSTI

- 1. NAČRTOVANJE:** Izberite en splošen cilj z naslednjega seznama: položaj, čas za spanje, telesna vaja, higiena, hišno opravilo ali domača naloga.
- 2. NAPREDEK:** Z istega področja si zastavite en lažji cilj (nitkanje enkrat tedensko ...).
- 3. PRILAGODITEV:** Zastavite korake, s katerimi boste lažje dosegli cilj (nitko postavite na umivalnik ...).
- 4. MOTIVACIJA:** Poiščite način, ki bo v podporo vašim prizadevanjem (prosite prijatelja, da vas spomni ...).
- 5a. AFIRMACIJA #1:** Če ste neuspešni, svoj cilj poenostavite, vendar ne obupajte. Ponavljajte ali si zapišite naslednje besede (3-krat, 6-krat, 9-krat ali __-krat vsak dan): **Obdobje neuspeha je najboljši čas za setev semen uspeha.**
- 5b. AFIRMACIJA #2:** Trditev lahko uporabite tudi v položaju za oblikovanje zdravih navad. **Opuščam preteklost in vstopam v novo in boljšo prihodnost!**
- 6. PRAZNOVANJE:** Za vsak dosežek se nagradite.

PREGLEDNICA

✓	tedenski cilji	pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
	NAČRTOVANJE							
	NAPREDEK							
	PRILAGODITEV							
	MOTIVACIJA							
	AFIRMACIJA #1							
	AFIRMACIJA #2							
	PRAZNOVANJE							