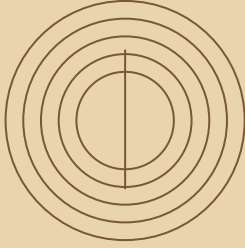


دفتر 01 / العادات والاستمرار



خطط لعادة صغيرة

خطوة صغيرة، بداية جديدة

موقف توضيحي: صفحة قرب القهوة

أراد سالم أن يقرأ كل يوم، فترك كتابا قرب السرير لكنه كان يصل إليه متعبا ويؤجل القراءة، اختار لاحقا صفحة واحدة بعد قهوة الصباح، ووضع الكتاب على الطاولة نفسها، وفي الأيام المزدحمة اكتفى بفقرة واحدة، صار لديه ترتيب محدد يجربه، ثم يراجع إن كان يناسب يومه أو يحتاج تعديلا

الفكرة ببساطة

العادة هنا فعل محدد يرتبط بلحظة ومكان، والنسخة الأصغر خيار للأيام المزدحمة، ويمكن تعديل الخطة إذا لم تناسب ظروفك بدل تركها كما هي

اكتب بداية تناسب يومك

- 1 اختر فعلا صغيرا تستطيع وصفه بوضوح، ثم اكتبه بصيغة مباشرة مثل قراءة صفحة واحدة
- 2 اربط الفعل بحدث موجود في يومك، وحدد المكان الذي ستضع فيه ما تحتاجه
- 3 اكتب بديلا أصغر لليوم المزدحم وموعد أول تجربة، ثم راجع ملائمة الخطة بعد تجربتها

ورقة التطبيق

اكتب بداية تناسب يومك

اكتب بطريقتك، وارجع إلى الورقة بعد التجربة

مثال للتوضيح

بعد قهوة الصباح أقرأ صفحة على طاولة المطبخ، وفي اليوم المزدحم أقرأ فقرة، وأجرب ذلك غدا

01 عادتي واللحظة المرتبطة بها

بعد أن __، سأ __

02 المكان

أين سأفعلها وأضع ما أحججه؟

03 النسخة الأصغر

في اليوم المزدحم سأكتفي بـ __

04 التجربة الأولى

اليوم والوقت المناسبان لي

وقفة للتأمل

ما الجزء الذي يحتاج إلى تبسيط قبل أن تبدأ؟