تمرين رقم ٣

تغيير العادات

الخطوة الأولى: ١ تحديد الأمر الروتيني

وبعد ذلك، يأتي دور بعض الأسئلة الأقل وضوحاً: ما الدليل الذي يثير هذا الأمر الروتيني؟ هل هو الجوع؟ أم الشعور بالملل؟ أم انخفاض السكر في الدم؟ هل تحتاج إلى استراحة قصيرة قبل أن تنغمس في مهمة أخرى؟

وما المكافأة؟ هل الكعك نفسه؟ أم تغيير المناظر؟ أم تشتيت الانتباه مؤقتاً؟ أم إقامة العلاقات الاجتماعية مع الزملاء.

الخطوة الثانية: ٢ تجربة المكافآت

الخطوة الثالثة: ٣ عزل الدليل

اكتب خمسة أشياء في اللحظة التي تشعر فيها بظهور الدافع (لأكثر من يوم).

تأليف: الأستاذ ثامر أحمد المحيا
Thameralm@hotmail.com

تمرين رقم ٣

تغيير العادات

❖ وفي هذا المثال تم جمع نتيجة ٣ أيام:

الفئة	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
أين أنت ؟			
ما الوقت ؟			
ما حالتك الانفعالية ؟			
من الذي يوجد في الجوار ؟			
ما الفعل السابق على الدافع ؟			

الخطوة الرابعة: ٤ وضع الخطة

العمل الإجرائي القادم.

Thameralm@hotmail.com