

## WORKBOOK

### Framework pentru schimbarea unui obicei

**Obiectivul acestui workbook.** Să observi mai clar cum funcționează un obicei, ce îl declanșează, ce îți oferă pe termen scurt și ce poți pune în loc, eficient.

Alege un singur obicei pe care vrei să îl schimbi în următoarele 7 zile. Nu lucra pe toate simultan. Schimbarea devine mai clară când alegi un punct concret de lucru.

**De reținut.** O deviere nu înseamnă eșec. Poate fi doar o abatere episodică. Nu trebuie să devină o tragedie, transformată apoi în revenire completă la vechiul tipar.

*Completează în scris. Nu căuta formula perfectă. Caută formularea suficient de clară încât să vezi ce se repetă și ce poți schimba practic.*

Obiceiul pe care vreau să îl schimb este:

---

De ce vreau să lucrez la acest obicei acum?

---

#### Pasul 1 - Ține evidența obiceiului tău

În următoarele zile, notează de fiecare dată când apare dorința de a pune în practică obiceiul respectiv. Nu analiza prea mult. Nu te critica. Doar observă.

Când a apărut dorința?	Am dat curs obiceiului? Da/Nu	Cât a durat dorința / nevoia de face acest lucru?	Gânduri automate și reacții emoționale legate de acțiune / non-acțiune, în funcție de caz.


Ce observ după ce am ținut evidența?

---

Există un tipar care se repetă?

---

### **Pasul 2 - Lista avantajelor și dezavantajelor**

Există un motiv pentru care nu renunți la un obicei. Chiar dacă pe termen lung nu te ajută, pe termen scurt oferă ceva perceput ca fiind pozitiv: confort, descărcare emoțională/ de stress/anxietate, pauză, dorința de a nu mai exercita control, liniște, recompensă.

Gândește-te însă dincolo de moment, care sunt avantajele și dezavantajele legate de acest obicei.

1/ Avantaje dacă păstrez obiceiul	2/ Dezavantaje dacă păstrez obiceiul

3/ Avantaje dacă schimb obiceiul	4/ Dezavantaje dacă schimb obiceiul

**După ce am completat cele patru zone, balanța înclină spre:**

- păstrarea obiceiului
- schimbarea obiceiului
- încă nu sunt sigur(ă)

Ce îmi arată acest exercițiu?

---

Ce compromis pare cel mai greu dacă schimb obiceiul?

---

### Pasul 3 - Identifică obiceiurile de dinainte

---

De cele mai multe ori, obiceiul nu apare din senin. Ceva se întâmplă înainte: o stare, o situație, un gând, o interacțiune, o oboseală acumulată, o rutină care îl pregătește. Să vedem ce succesiune de obiceiuri îl preceded (de ex vii acasă / ai o întâlnire / ai o discuție cu partenerul etc)

Ce duce la apariția obiceiului tău?

---

Describe pas cu pas ce se întâmplă chiar înainte să practici obiceiul.

---

Există un obicei mai mic care vine înaintea obiceiului principal? Dacă da, care e?

---

### Pasul 4 - Identifică situațiile care declanșează obiceiul

---

Acum uită-te mai atent la context. Când, unde și în ce stare apare cel mai des obiceiul?

În ce dispoziție ești, de obicei, când se declanșează obiceiul?

- obosit(ă)
- furios/furioasă
- trist(ă)
- plictisit(ă)
- singur(ă)
- anxios/anxioasă
- tensionat(ă)
- copleșit(ă)
- altceva: .....

Unde ești când se declanșează obiceiul?

---

Ești de obicei singur(ă) sau cu cineva? Cu cine ești?

- singur(ă)
- cu partenerul/partenera
- cu familia
- cu colegii
- cu prietenii
- alt context: .....

La ce oră a zilei pari mai vulnerabil(ă)? Te simți mai vulnerabil(ă) în timpul unor activități sau în anumite situații?

---

---

Alte observații:

---

Care este concluzia cea mai importantă din această analiză?

---

### **Pasul 5 - Alege un răspuns concurent**

Un răspuns / un obicei concurent este un comportament pe care îl faci în locul obiceiului pe care vrei să îl schimbi. Nu trebuie să fie spectaculos. Trebuie să fie practic.

Fă o listă cu posibile comportamente pe care le-ai putea face atunci când apare impulsul de a începe obiceiul pe care vrei să îl schimbi.

Posibile răspunsuri concurente
1/
2/
3/
4/
5/
6/
7/

Comportamentul ales din această listă este:

---

Îl aleg pentru că:

---

### Checklist final pentru răspunsul concurrent

- este incompatibil cu obiceiul tău
- poate fi pus în practică ori de câte ori este nevoie
- poate fi aplicat atâta timp cât impulsul continuă
- nu interferează semnificativ cu alte activități

*Dacă nu ai bifat toate criteriile, ajustează răspunsul concurrent.*

Varianta ajustată este:

Avantaje ale răspunsului concurent	Dezavantaje ale răspunsului concurent

Ce ar putea face acest răspuns greu de aplicat?

Cum pot simplifica răspunsul ca să fie mai ușor de folosit?

### Pasul 6 - Exersează răspunsul concurent timp de 7 zile

În următoarea săptămână, exersează răspunsul concurent zilnic. Poți să îl folosești când apare impulsul real sau ca repetiție mentală: îți imaginezi situația declanșatoare și exersezi răspunsul timp de 3-5 minute.

**Scopul nu este** să ai o săptămână perfectă. Scopul este să înveți cum funcționează impulsul și ce răspuns te ajută.

Ziua	Câte sesiuni am avut?	Timp total de exersare	A apărut o abatere de la plan?	Ce am învățat?
Ziua 1			<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> nu	
Ziua 2			<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> nu	

Ziua 3			<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> nu	
Ziua 4			<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> nu	
Ziua 5			<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> nu	
Ziua 6			<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> nu	
Ziua 7			<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> nu	

Ce am observat despre impuls?

---

Când a fost cel mai greu să folosesc răspunsul concurent?

---

Când a funcționat cel mai bine?

---

Dacă am avut o abatere, ce pot învăța din ea?

---

Ce voi ajusta pentru săptămâna următoare?

---

### **Pasul 7 - Recompensează-te pentru munca depusă**

---

Schimbarea unui obicei implică muncă. Vechiul obicei are deja o rută bine formată și e nevoie de awareness și practică pentru a ieși din zona de pilot automat și a pretextelor pentru a continua să îl menținem.

Obiectivul meu pentru următoarele 7 zile este:

---

Cum îmi voi da seama că am progresat?

---

Ce recompensă aleg dacă îmi respect procesul?

---

*Recompensa mea nu trebuie să saboteze obiceiul pe care vreau să îl schimb. Aleg ceva care mă susține.*

**La finalul săptămânii, notez:**

Întrebare	Răspuns
Ce a mers bine?	
Ce a fost greu?	
Ce am înțeles mai bine despre mine?	
Ce continui să fac?	
Ce schimb?	
Validez că păstrez răspunsul concurrent. Dacă nu și vreau să îl schimb, mă întorc la pasul 5	

### De reținut

O abatere nu înseamnă că ai eșuat. Nu ai nevoie să schimbi totul dintr-o dată. Ai nevoie să observi mai clar ce faci, când faci, de ce faci și ce poți pune în loc.

**Schimbarea nu începe** cu voință, ci cu un plan.