

## 5 telefonicznych nawyków, które warto wprowadzić w życiu

Pętla nawyku składa się z:

- **wyzwalacza** (Po tym jak...)
- **zachowania** (od razu...)
- **nagrody** (dzięki temu...)

Dlatego też każde zachowanie, którego chcemy się nauczyć rozpisujemy według tego samego schematu:

### Nawyk 1

odkładanie telefonu w wyznaczone miejsce

**PO TYM JAK** wchodzę do domu, **OD RAZU** odkładam telefon w wyznaczone miejsce, **DZIĘKI TEMU** mam czas na zabawę z dzieckiem.

### Nawyk 2

odstawianie telefonu na godzinę przed snem

**PO TYM JAK** usłyszę alarm w telefonie o godz. 20, **OD RAZU** odkładam telefon do miejsca ładowania, **DZIĘKI TEMU** lepiej się wysypiam

### Nawyk 3

wyłączanie rozpraszających powiadomień w aplikacjach

**PO TYM JAK** instaluję nową aplikację na telefonie, **OD RAZU** wyłączam wszystkie powiadomienia, **DZIĘKI TEMU** wiem, że sam decyduję o tym jest dla mnie ważne.

### Nawyk 4

odstawianie telefonu przy spotkaniach ze znajomymi

**PO TYM** jak zaczynam spotkanie ze znajomymi, **OD RAZU** chowam wyciszony telefon do torby, **DZIĘKI TEMU** czerpię pełną radość z kontaktu z bliskimi.

### Nawyk 5

**PO TYM JAK** przygotuję się do wyjścia do lekarza, **OD RAZU** spakuję książkę do czytania w poczekalni, **DZIĘKI TEMU** nie stracę czasu na bezsensownym skrołowaniu telefonu.

Pamiętaj, że są to tylko przykłady – wszystkie etapy pętli nawyku musisz dostosować do warunków swojego życia tak, by były atrakcyjne dla Ciebie lub dla dziecka.

Więcej informacji o budowaniu nawyków u dzieci znajdziesz w podcaście <https://www.OjcowskaStronaMocy.pl/043>