

HABIT TRACKER
Luna:

Obiective noi

F
I
E

1
2
3
4
5

Obiectiv 1 Obiectiv 2 Obiectiv 3 Obiectiv 4 Obiectiv 5

Frecventa: _____

Realizat: _____

Cristiana State
RELATIONSHIP COACH

Habit Tracker

Alege in fiecare zi între ceea ce îți dorești acum și ceea ce îți dorești cel mai mult!

Habit Tracker este un instrument care te poate ajuta să îți evidențiezi obiceiurile pe care vrei să le introduci în viața personală sau a schimbărilor pe care vrei să le faci în relația ta.

La început, ai putea să te gândești la zona în care dorești să faci modificări:

Zona Personală / Profesională / în Relație

Poți avea în vedere **Modelul FIE** (Fizic – Intelectual – Emoțional), în timp ce alegi activitățile:

- **Fizic:** sănătate fizică; sport; nutriție; odihna; timpul petrecut împreună cu partenerul tău; viața sexuală;
- **Intelectual:** învățarea de noi abilități; începerea unui proiect (cu partenerul); alegerea unui moment potrivit pentru a discuta lucruri importante cu partenerul (fără a fi întrerupt de copii/serviciu); a învăța ceva nou;
- **Emoțional:** alege o activitate care îți face sufletul să zâmbească (a asculta muzică/ a citi/ a dansa / a te juca/ a viziona un film/ etc.); alege un moment specific pentru a te

conecta cu oamenii de care ești aproape; alegeți un moment pentru auto-reflecție;
alege să răspunzi diferit atunci când apar emoții puternice declansate de partenerul tău/
copilul tău /;

Pasul 1. ALEGE 5 aspecte asupra cărora ai dori să te concentrezi în următoarea lună:

1. x ori/săptămână
2. x ori/săptămână
3. x ori/săptămână
4. x ori/săptămână
5. xori/săptămână

Pasul 2. DECIDE cât de des pe săptămână/lună dorești să implementezi noul obicei;

Pasul 3. ÎNCEPE să trăiești obiceiurile 😊

Pasul 4. NOTEAZA în fiecare zi, înainte de a merge la culcare sau a doua zi dimineață, dacă ai realizat ceea ce îți dorești!

Dacă DA – Grozav!

Dacă NU – Mâine va fi o altă zi pentru a face acest lucru!

„Nu eșuezi niciodată până nu încetezi să mai încerci” Albert Einstein

Tips:

*Poți marca weekendurile în calendarul de obiceiuri. În weekend există obiceiuri speciale pe care le poți introduce, care aduc BUCURIE în viața ta!

**Poți alege diferite culori/simboluri pentru fiecare obicei, astfel încât să poți număra cu ușurință cât de des ai realizat ceea ce îți dorești!

***Nu uita – Ceea ce uzi, crește! Unde îți pui atenția, obții!