

1

**JAK BUDOWAĆ**

**NAWYKI**

**ZDROWEGO STYLU  
ŻYCIA?**

[www.szczescieodkuchni.pl](http://www.szczescieodkuchni.pl)



2

# NAWYKI

WSPIERAJĄCE

**PRZYBLIŻAJĄ** nas do realizacji naszych celów życiowych / priorytetów

Buduj nowe nawyki

DESTRUKCYJNE

**ODDALAJĄ** nas do realizacji naszych celów życiowych / priorytetów

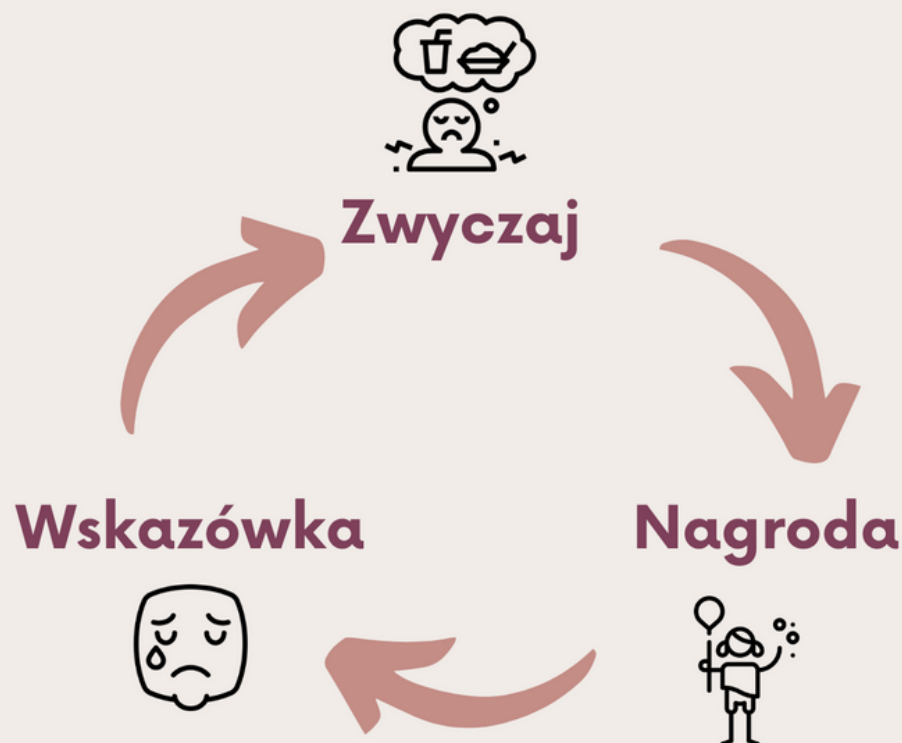
Zmieniaj nawyki



# 3

## Rozpoznaj pętlę nawyku:

**WSKAZÓWKA:**  
Zapoczątkowuje proces powstawania nawyku i rozpoczęcie pętli. Wskazówką mogą być pory dnia, osoby, sytuacje, stany emocjonalne lub wydarzenia.



**NAGRODA:**  
Wzmacnia zachowanie poprzez pozytywne odczucia z nim związane (nie wyklucza jednak późniejszego odczuwania wyrzutów sumienia)



# 4

## Zmieniaj nawyki destruktcyjne:

- Utrwalonego nawyku nie możesz "wymazać", a możesz go jedynie zmienić.
- Zmiana polega na zmianie wskazówki lub na zmianie zwyczaju (zachowania).
- Zmiana nawyku wymaga uważności i energii, aby świadomie wybrać inną drogę, niż zwyczajowa.
- Zacznij zmiany od jednego priorytetowego nawyku. Potem przejdź do kolejnych. Nie bierz za dużo na raz.



# 5

## Buduj nowe nawyki:

- Wybierz jeden, dwa nawyki, które chcesz budować w jednym czasie.
- Prowadź **nawykownik** lub skorzystaj z aplikacji "habit tracker".
- **Doceniaj** się za to, że realizujesz nowy nawyk.
- **Spraw**, żeby nowy nawyk był łatwy, oczywisty, atrakcyjny i satysfakcjonujący.



6

# Uczyń nawyk:

**OCZYWISTYM**

**ATRAKCYJNYM**

**ŁATWYM**

**SATYSFAKCJO-  
NUJĄCYM**



# 7

## Więcej o nawykach:

- **Podcast nr 4 Szczęście od Kuchni (YouTube i platformy podcastowe)**
- **Webinar "Jak budować nawyki zdrowego stylu życia" dostępny do 7.02 na grupie na Facebooku**



Zmień nawyki i  
schudnij intuicyjnie!  
Odzyskaj zdrowe  
relacje z jedzeniem.

Agata Jasińska  
Psychodietetyk  
Diet Coach

Grupa strony Szczęście od Kuchni - Agata Jasińska

**GRUPA Szczęście od Kuchni -  
zdrowe odżywianie i zdrowy styl  
życia**

