

# Ćwiczenie 8: Checklista przykładowych nawyków

Do wykonania tego ćwiczenia przygotuj sobie **dwa różnokolorowe pisaki**, np. zielony i niebieski. Przyjrzyj się poniższej liście przykładowych nawyków, pomocnych dla utrzymania porządku na co dzień a następnie:

- oznacz 1 kolorem (przez postawienie X w odpowiednich kratkach) te nawyki, które już masz lub które właśnie wyrabiasz – to Twoje zasoby i potencjał
- oznacz 2 kolorem (przez postawienie X w odpowiednich kratkach) te nawyki, których jeszcze nie masz, jednak uważasz, że korzystne byłoby dla Ciebie ich wyrobienie

- ☐ **tworzenie listy zadań**  
co?, kiedy?/jak często?, jak?, kto?
- ☐ **podział zadań**  
delegowanie, dzielenie się, pozwalanie robić inaczej
- ☐ **gotowanie na kilka dni do przodu**  
mniej sprzątania w kuchni + oszczędność czasu
- ☐ **gotowanie dań jednogarnkowych**  
mniej sprzątania w kuchni + oszczędność czasu
- ☐ **gotowanie z resztek z poprzednich dni, z poprzednich zakupów**  
mniej sprzątania w kuchni + oszczędność czasu
- ☐ **zipowanie zadań**  
wykonuj zadania blokami tematycznymi, np. blok gotowanie, blok pranie, blok sypialnia, blok pokój dzieci
- ☐ **zadaniowa stonoga**  
startuj długie zadania od razu, a w ich czasie, wykonuj małe zadania, np. wstaw pranie i czekając na jego zakończenie zdejmij i poskładaj poprzednie pranie
- ☐ **kolejkowanie zadań**  
wchodzisz do kuchni, żeby przetrzeć blaty i nim skończysz to robić, przypominasz sobie, że w salonie czeka sterta prania do złożenia – nie idź tą drogą ;) skończ z blatami i dopiero zajmij się praniem; w przeciwnym razie będziesz mieć wiele rozpoczętych zadań i niewiele ukończonych
- ☐ **jedna rzecz na miejsce**  
przed wyjściem z pomieszczenia odłóż na miejsce jedną rzecz
- ☐ **jedno przyszło, jedno wyszło**  
kupiłeś coś nowego, to wyrzuć coś starego = stop przydasizmowi!
- ☐ **zipowanie przedmiotów**  
segreguj i przechowuj logicznie ze sobą powiązane rzeczy, np. 1 pudło = buty zimowe całej rodziny, 2 pudło = wszystko, co zabieramy na letni urlop; opisuj pojemniki na górze i przynajmniej z jednego boku

STWORZONE PRZEZ:



Następnie uszereguj nawyki, które chcesz wyrobić, w kolejności od najważniejszego (da się go Twoim zdaniem wyrobić najszybciej, najłatwiej, korzystając z najmniejszej liczby zasobów lub masz poczucie, że oszalejesz, jeśli nie zaczniesz od tego ;)):

**Moje topowe nawyki do wyrobienia:**

---

---

---

---

**Dla każdego wypisanego powyżej nawyku, zastanów się i zapisz:**

Co / kogo już mam, aby możliwe było wyrobienie tego nawyku?

---

---

---

---

Czego jeszcze / kogo jeszcze potrzebuję, aby możliwe było wyrobienie tego nawyku?

---

---

---

---

STWORZONE PRZEZ:



Co może być pomocne dla wyrobienia tego nawyku?

---

---

---

---

Co może mi przeszkodzić w wyrobieniu tego nawyku?

---

---

---

---

Jak sobie z tym poradzę?

---

---

---

---

Zacznij zmianę nawyków od jednego, najważniejszego. Stopniowo (np. po 2-3 tygodniach wyrabiania nawyku) dodawaj kolejne zmiany – zgodnie z hierarchią na liście Moje topowe nawyki do wyrobienia.

STWORZONE PRZEZ:

