

ورکبوک تغییر عادت در یک هفته و جایگزینی اون با یک عادت جدید

مقدمه:

این ورکبوک به شما کمک می‌کند تا در یک هفته عادت‌های منفی رو تغییر بدید و با عادت‌های مثبت جایگزینشون کنید. با پیگیری گام‌به‌گام این چالش، می‌تونید به تغییرات دائمی در زندگی‌تون برسید.

---

قبل از شروع چالش:

۱. شناسایی عادت‌ها

- عادت منفی که می‌خواهم تغییر بدهم:  
(این عادت می‌تواند چیزی مانند چک کردن گوشی صبح‌ها، خوردن خوراکی‌های ناسالم، عدم ورزش یا هر چیز دیگری باشد)
- عادت جدیدی که می‌خواهم جایگزین کنم:  
(یک عادت مثبت که می‌خواهید به زندگی‌تان اضافه کنید، مثل ورزش، مطالعه، مدیتیشن یا هر عادت سالمی که مناسب شماست)
- چرا می‌خواهم این تغییر را انجام دهم؟ (دلایل شما برای تغییر این عادت‌ها می‌تواند شامل بهبود سلامت، افزایش انرژی، آرامش بیشتر یا هر هدف دیگری باشد)

روز اول: آشنا شدن با عادت‌ها

۱. شناسایی و آگاهی از عادت‌ها

• امروز بنویسید:

- چه عادت‌هایی دارم که می‌خواهم تغییر بدهم؟
- چرا این عادت برای من مشکل‌ساز شده؟
- چه احساساتی باعث می‌شود که این عادت را انجام دهم؟

۲. تشخیص محرک‌ها

• محرک‌های عادت منفی چیست؟

(یعنی چه شرایطی باعث می‌شود این عادت منفی شروع شود؟ مثلاً وقتی بی‌حوصله‌ام، یا وقتی خیلی خسته‌ام.)

۳. نوشتن انگیزه

• چرا تغییر این عادت برای من مهم است؟

○ هدف کوتاه‌مدت:

(مثلاً احساس بهتری بعد از ترک عادت، کاهش استرس، داشتن انرژی بیشتر)

○ هدف بلندمدت:

(مثلاً زندگی سالم‌تر، بهبود روابط اجتماعی، موفقیت بیشتر)

روز دوم: آماده‌سازی برای تغییر

### ۱. تغییرات کوچک

- چه قدم‌های کوچکی می‌توانم امروز بردارم تا تغییر عادت را شروع کنم؟
  - (مثلاً اگر می‌خواهید چک کردن گوشی صبح‌ها را متوقف کنید، امروز گوشی را ۵ دقیقه دیرتر چک کنید.)

### ۲. مدیریت محرک‌ها

- چه کاری می‌توانم انجام دهم تا محرک‌های عادت منفی را از بین ببرم؟
    - (مثلاً اگر گوشی را در دسترس می‌گذارم، آن را در شب در جای دیگری بگذارم)
-

روز سوم: شروع تغییر

۱. آزمایش تغییرات

• امروز چطور پیش رفتی؟

○ آیا توانستی عادت منفی را کنار بگذاری؟

○ جایگزین جدید چطور بود؟

۲. ارزیابی احساسات

• امروز چه احساسی داشتی وقتی عادت قدیمی رو ترک کردی؟

• آیا جایگزین جدید بهت کمک کرد؟

۳. یادداشت مشکلات

• آیا با مشکلی مواجه شدی؟

○ اگر بله، چه کارهایی می‌تونی انجام بدی تا فردا بهتر پیش بری؟

---

روز چهارم: تقویت تغییر

۱. ایجاد ثبات

- امروز چطور می‌توانم عادت جدیدم رو قوی‌تر کنم؟
  - (مثلاً به جای ۵ دقیقه، ۱۰ دقیقه مدیتیشن کنم یا ۱۰ دقیقه کتاب بخوانم)

۲. ارزیابی پیشرفت

- امروز چه کاری بهتر از دیروز انجام دادی؟
  - چه چیزی هنوز برای تغییر سخت است؟
-

روز پنجم: تقویت عادت جدید

۱. تشویق خود

- امروز چه تشویقی برای خود در نظر می‌گیرید؟
  - (مثلاً بعد از ۱۰ دقیقه مطالعه، یک نوشیدنی خاص برای خود آماده کنید.)

۲. ارزیابی روند تغییر

- چطور احساس می‌کنید که تغییرات در شما شروع شده؟
  - آیا عادت جدید برایتان جذاب‌تر از عادت قدیمی است؟
-

روز ششم: تثبیت عادت جدید

## ۱. تغییر ذهنیت

- امروز به خودتان بگویید: «این تغییر بخشی از زندگی جدید من است.»
- جملات تأکیدی:  
(مثل: «من قادر به تغییر هستم.» یا «این تغییر باعث بهبود زندگی من می‌شود.»)

## ۲. برنامه‌ریزی برای ادامه مسیر

- چه قدمی باید برای ادامه دادن به این تغییر در روزهای آینده بردارید؟
  - (مثلاً روزانه ۱۰ دقیقه ورزش کنم، یا هر روز صبح به جای گوشی ۵ دقیقه ذهنم رو آرام کنم.)

روز هفتم: ارزیابی و جشن گرفتن

۱. ارزیابی نهایی

- به یک هفته پیش نگاه کنید. چطور پیش رفتید؟
- چه تغییراتی در خودتان مشاهده کردید؟

۲. جشن گرفتن موفقیت‌ها

- امروز یک جایزه برای خود در نظر بگیرید!
  - (مثلاً با دوستانتان بیرون بروید یا یک فعالیت خاصی که دوست دارید انجام دهید)

۳. برنامه‌ریزی برای ادامه تغییرات

- حالا که یک عادت جدید را جایگزین کرده‌اید، چطور می‌توانید این تغییرات را در بلندمدت حفظ کنید؟
    - (مثلاً تغییرات مشابه دیگری را برای هفته‌های آینده برنامه‌ریزی کنید.)
-



نکات مهم:

- یادآوری: تغییرات کوچک روزانه تأثیر بزرگ دارند. هر پیشرفت کوچکی را جشن بگیرید!
- ثبات: حتی اگر یک روز موفق نشدید، فردا روز جدیدی است.
- پیگیری: هر روز پیشرفت خود را بنویسید و با کسانی که می‌توانند به شما انگیزه دهند، در میان بگذارید.

---

این ورکبوک به شما کمک می‌کند که تغییرات تدریجی اما مداوم در زندگی‌تان ایجاد کنید. با استفاده از این برنامه می‌توانید عادت‌های قدیمی‌تان را ترک کنید و به سمت زندگی بهتر پیش بروید 😊 .