ورقة كسر الحلقة

(حلقة القرار: إشارة ← افتراضي ← مكافأة)

التاريخ: ___ / ___ / _____

القرار/العادة: .... السياق (عمل/حياة/تعلّم): ....

الهدف هذا الأسبوع: ....

1) حدّد السلوك بدقة (ماذا يحدث فعلياً؟)

....

2) الإشارة : متى وأين وبأي شعور؟

متى يحدث؟ (وقت/قبل مهمة/بعد اجتماع): ....

أين يحدث؟ (مكان/جهاز): ....

ما الشعور قبل السلوك؟ (توتر/ملل/غموض/إرهاق): ....

3) الافتراضي الحالي + المكافأة الفورية

الافتراضي الحالي (ماذا تفعل؟):

المكافأة الفورية (ماذا تكسب فوراً؟ راحة/هروب/تسلية/شعور إنجاز):

4) كسر الحلقة بالتصميم: اجعل القديم أصعب والجديد أسهل

ارفع احتكاك السلوك القديم (اختر تعديلاً واحداً فقط):

- ....

اخفض احتكاك السلوك الجديد (اختر تعديلاً واحداً فقط):

- ....

5) الافتراضي الجديد + خطة (إذا–فإن)

الافتراضي الجديد (خطوة أولى صغيرة وواضحة):

- ....

خطة إذا–فإن (تقطع التفاوض):

إذا حدثت الإشارة (....................................) فإنني سأفعل (....................................) ثم أقرر الاستمرار.

6) متابعة 7 أيام (ركّز على عدد مرات البدء لا الكمال)

اليوم: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

بدأت؟ ضع علامة ✓ لكل يوم بدأت فيه تنفيذ الافتراضي الجديد.

ملاحظة : إذا فشلت مرة: لا تعوّض بجهد مضاعف. عدّل احتكاكاً واحداً فقط ثم أعد المحاولة في اليوم التالي.

Altariqaa™