

KIT PENTRU PĂSTRAREA OBICEIURILOR BUNE



Anul acesta, ne-am gândit să-ți oferim și mai mult sprijin pentru stabilirea și atingerea obiectivelor tale. Îți propunem ca primul pas să fie înscrierea în [ProvoCartea](#).

Aici vei fi alături de ceilalți cititori care și-au stabilit câte cărți vor citi în 2024. ProvoCartea te va susține să-ți aloci mai mult timp pentru tine, prin recomandări și insigne virtuale haioase pe tot parcursul anului.

Vei găsi mai jos o listă de recomandări de lectură, sfaturi practice de la James Clear, autorul cărții „Atomic Habits” și la final un tracker editabil, pe care îl poți printa sau completa în varianta digitală.

Lecturi despre păstrarea obiceiurilor bune

Atomic Habits, de James Clear, pentru care găsești în platformă:
cartea în limba română;
articol în limba engleză despre regula celor 2 minute;
rezumatul scris în limba română și
rezumatul audio în limba română.

Puterea obișnuinței, de Charles Duhigg, pentru care găsești în platformă:
cartea în limba română;
cartea în limba engleză;
fragment din carte în limba engleză;
rezumatul scris în limba engleză și
rezumatul audio în limba engleză.

În plus, ai la dispoziție categoria [Dezvoltă obiceiuri bune](#).

Surse de inspirație

- [Topul lecturilor anului 2023](#), cu cele mai citite cărți și lecturi digitale;
- [24 de cărți pentru 2024](#), titlurile recomandate de Bookster pentru anul ce urmează.

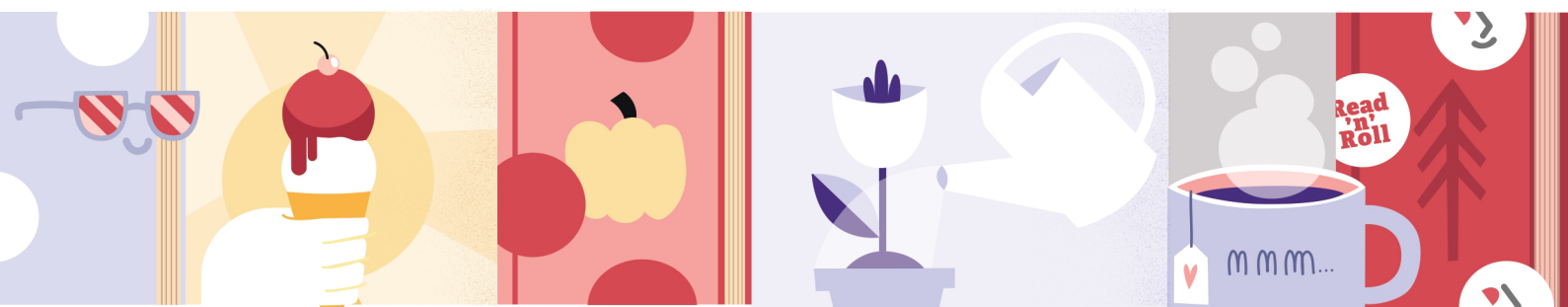
Construiește-ți noi obiceiuri bune cu sfaturile lui James Clear

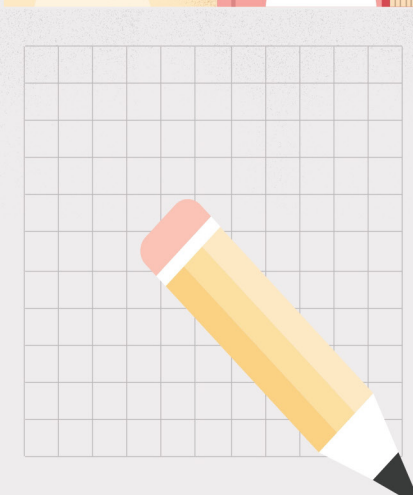
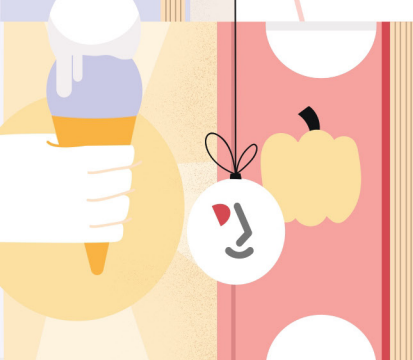


Vom enumera mai jos câteva dintre cele mai importante sfaturi pe care autorul cărții „Atomic Habits” ne îndeamnă să le urmăm pentru a ne crea un obicei nou. Pentru exemple, vom folosi dorința de citi mai mult. Am integrat ideile de mai jos și în trackerul de pe următoarea pagină.

- Notează-ți toate comportamentele și obiceiurile zilnice. Este important ca mai întâi să fii conștient de ele, ca apoi să poți alege pe care îți dorești să le schimbi.
- Menționează clar unde și când urmează să faci o acțiune ca parte dintr-un nou obicei. **Exemplu:** voi citi în sufragerie la ora 20:00.
- Creează o legătură între un obicei deja existent și unul nou. **Exemplu:** voi citi în timp ce îmi beau cafeaua.
- Creează contextul pentru a face mai ușoară păstrarea obiceiului. **Exemplu:** pune cartea lângă fotoliul pe care urmează să citești și asigură-te că acesta este mereu liber, fără un maldăr de rufe, nu este folosit de altcineva la ora stabilită, etc.
- Asociază noul obicei cu o dorință existentă. **Exemplu:** citesc cărți despre comunicare, pentru că îmi doresc o relație mai bună cu mama mea.
- Creează presiune socială pozitivă. **Exemplu:** alătură-te unui club de lectură.
- Regula de 2 minute. Începe cu o variantă foarte scurtă a obiceiului pe care vrei să-l adopți, iar în timp, pe măsură ce devine ușor, crește dificultatea. **Exemplu:** citește în prima săptămână doar câte 1-2 pagini la ora stabilită.
- Răsplătește-te după ce ai făcut activitatea pe care ți-o dorești să devină obicei. **Exemplu:** Seara, după ce ai terminat de citit, faci o baie cu spumă.
- Urmărește-ți progresul pentru a avea o reprezentare vizuală. Ai grijă să nu sari două zile la rând. Vei putea edita și printa următoarea pagină, astfel încât să ai un tracker pentru fiecare lună și pentru fiecare nou obicei. Îți recomandăm să te concentrezi doar pe 1-2 obiceiuri noi pe lună.

www.bookster.ro





Zi-de-Zi



_____, noul meu obicei
din luna _____

Varianta de 2 minute: _____

De ce: _____

Unde: _____

Când: _____

Obiceiul existent pereche: _____

Răsplata: _____

Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4
1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
			29
			30
			31