MENTÁLIS STRATÉGA · INGYENES

Ne Törd Meg A Láncot

Harminc napos szokáskövető ív bármilyen szokáshoz — és három szabály, ami átvisz azon a ponton, ahol eddig mindig abbahagytad.

6 perc
ennyi alatt végigolvasod

3 szabály
ennyi az egész rendszer

30 nap
ív, amit ki tudsz nyomtatni

A lánc nem attól lesz hosszú, hogy jó napjaid vannak. Attól, hogy a rosszakon is beírsz egy X-et.

Novotny Mátyás
novotnymatyas.hu

Az agyad nem a célra mozdul.

Hanem arra, hogy ne veszítsen el valamit, ami már megvan. Ezért nem működik a „harminc nap múlva jobb leszek” — az még nincs meg, tehát nincs mit félteni. **Egy tizennégy napos lánc viszont a tiéd**, és este fél tizenegykor is fel fogsz kelni, hogy ne törjön meg.

1. NAP
Egy X
Még semmi. Könnyű kihagyni.

›

5. NAP
Öt X
Kezd látszani valami.

›

14. NAP
Van vesztenivalód
És ez viszi tovább.

›

30. NAP
Nem gondolkodsz rajta
Csak csinálod.

> **Az első öt nap a legnehezebb** — mert még nincs mit elveszíteni. Ezért az első öt napon **nem a szokást építed. A láncot.** Mindegy, milyen kicsi az, amit csinálsz: az X-et írd be.

A három szabály

1. **Minden nap, még ha keveset is**
A lánc nem a mennyiségről szól. Két perc és két óra ugyanaz az X. Aki a mennyiséget nézi, az a harmadik napon kihagyja, mert „ma úgysem érne semmit”.

2. **Rakd oda, ahol látod**
Hűtő, fürdőszobatükör, monitor széle.
Ha nincs a szemed előtt, nincs lánc
— a telefonos app nem ugyanaz, mert azt ki kell nyitni.

3. **Soha ne hagyj ki kettőt egymás után**
Egy nap kiesés véletlen. Kettő már szokás. Ez az egyetlen szabály, amit nem szabad megszegni — a többi hajlítható.

Töltsd ki EGY SZÓ

Az első öt napon nem a szokást építed, hanem a _____.

Válasz: láncot

Gyakorlat

1 / 3 — A SZOKÁS-RECEPT

Egy szokás. Ne hármat vigyél egyszerre — a három szokás nem háromszor annyi eredmény, hanem nulla.

MIT?	Konkrét cselekvés, nem téma. Nem „sportolok”, hanem „húsz guggolás”.
MIKOR? HORGONY	Ne időpont — **horgony.** „Miután megmostam a fogam.” „Amint hazaérek.”
HOL?	Egy konkrét hely. Ugyanaz minden nap.
MI A MINIMUM?	Az, ami a legrosszabb napodon is megy. Lázasan, éjjel, útközben.

Ha a „mikor” az, hogy „napközben valamikor”, akkor nem fogod csinálni. Az időpont csúszik, a horgony nem — a fogmosás minden nap megtörténik, akkor is, ha a napod felborult. Kösd rá arra.

Gyakorlat

2 / 3 — MI FOG KÖZBEJÖNNI

Három dolog, ami biztosan közbejön a harminc nap alatt. Írd meg most, mit csinálsz akkor — mert **ott, fáradtan már nem fogsz tudni dönteni.**

MI JÖHET KÖZBE?	AKKOR ENNYI LESZ A MINIMUM
Példa: éjfélkor érek haza	Példa: öt guggolás a fürdőszobában

✓ **Hol lesz az ív, és mikor írod be az X-et?** Konkrét hely és konkrét pillanat. Például: „a hűtőn, közvetlenül vacsora után.”

> **A leggyakoribb hiba nem az, hogy nem csinálják meg.** Az, hogy megcsinálják, de nem írják be — és két nap múlva már nem emlékeznek, hogy meg volt-e. **Az X ugyanolyan fontos, mint a szokás.**

A harminc nap

Nyomtasd ki, és tedd oda, ahol minden nap látod.

A SZOKÁSOM _____

KEZDÉS DÁTUMA _____

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

X megvolt **m** csak a minimum — ez is X-nek számít **üres** megtört

> **Az X-et aznap írd be, ne másnap.** Ha estére halasztod az ív vezetését, ugyanott vagy, mint a szokással: el fog csúszni. Csináld meg — és rögtön utána nyúlj a tollért.

Meg fog törni

ÉS EZ NEM A VÉG

Harminc napból jó eséllyel lesz egy, amikor nem megy. Az számít, mi történik **a következő napon.**

Aznap

Hagyd üresen

Ne írj be hamis X-et, és ne büntesd meg magad. Az üres nap csak adat.

Másnap

Csináld meg a minimumot

Akkor is, ha két perc.

Soha ne hagyj ki kettőt egymás után

— ez az egyetlen szabály, ami nem hajlítható.

És

Ne kezdd elölről

Ne indíts új ívet, ne nullázd a számlálót. Az eddigi huszonkét X

megtörtént

— attól, hogy kimaradt egy nap, nem lettek semmivé.

✂ —

Ne Törd Meg A Láncot

1. **Minden nap**, még ha keveset is.
2. **Ahol látod.** Hűtő, tükör, monitor.
3. **Soha ne hagyj ki kettőt** egymás után.

A SZOKÁSOM · A MINIMUMOM

✂ —

A lánc nem attól lesz hosszú, hogy jó napjaid vannak.
Attól, hogy a rosszakon is beírsz egy X-et.