

✓ چک لیست مینیمال تغییر عادت

بر اساس کتاب قدرت عادت نوشته چارلز داهیگ

◆ مرحله ۱: آماده سازی ذهن و محیط

- انتخاب یک عادت مشخص برای تمرکز در ۳۰ روز آینده
- ثبت زمان و مکان انجام عادت فعلی
- شناسایی چرخه Cue → Routine → Reward

◆ مرحله ۲: تحلیل و جایگزینی

- رسم چرخه فعلی روی کاغذ
- جایگزینی رفتار (Routine) با نسخه ای مثبت تر
- ثبت نگه داشتن پاداش (Reward)

◆ مرحله ۳: اجرای ۳۰ روزه

- ساخت یا دانلود ردیاب عادت ۳۰ روزه
- تعیین سرخ ثابت (مثلاً بعد از صبحانه یا قبل از خواب)
- بازخورد هفتگی از خودت بگیر

◆ مرحله ۴: خودآگاهی و بازبینی

- پاسخ به پرسش های تأملی:
 - این عادت چه نیازی را در من برطرف می کند؟
 - آیا پاداش واقعی اش همان است که فکر می کنم؟
- تقویت رفتار جدید با پاداش کوچک
- پس از ۳۰ روز، انتخاب عادت بعدی

الهام گرفته از کتاب *The Power of Habit*
برای رشد فردی و بازطراحی رفتار در دنیای دیجیتال.
تهیه شده در weblogma.com