

Vaner



Navn: _____

Dato: _____

En vane består af tre elementer:

- En trigger - igangsætter vanen
- En handling - adfærden, du kender som vanen
- En belønning – følelsen, som handlingen giver dig

Se kapitlet Vaner

Se også kapitlet om Dopamin nedtrapning. Dopamin er det stof, der gør ting meningsfulde for os. Det styrer hjernens center for belønning.

Mine regler for mig selv er følgende:

Eks.: Når jeg har fuldført 1 time lav-dopaminopgaver, er min belønning 15 min. høj-dopaminaktivitet. 2 timer lav-dopaminopgaver giver 30 min. høj-dopaminaktivitet, så først må udføres i slutningen af dagen.

Øvelse.

Fire trin til at bryde med dårlige vaner

1. **Identificer udløserne** [Indsæt dit svar herunder] (eks.: Tidspunkt på dagen, telefonen ringer, møder på arbejdet osv.)

2. **Håndter udløserne** [Indsæt dit svar herunder] (eks.: At skifte smøgpausen ud med en gåtur)

3. **Sæt barren lavt** [Indsæt dit svar herunder] (eks.: Læs en side.. skal være let og hurtigt, mindre anstrengende, eller billig/gratis)

4. **God timing**, Hvordan vil du minde dig selv om at du er direktør i dit eget liv? [Indsæt dit svar herunder]