

21

**NAPOS**

SEJT-MEGÚJÍTÁS

**KIHÍVÁS**



# Bevezetés

Üdvözöllek a CrystalWater 21 napos hidratációs szokásépítő kihívásában! Még a CrystalWater Formulával a teljes rendszerre fókuszálunk, ebben a kihívásban segítünk neked elsajátítani néhány apró, de igen hasznos rutint.

Ezek önmagukban is jók, de nem csak ezért hoztuk létre - ugyanis ezek elsajátításával megértheted a szokásépítés működését.

Ezáltal pedig újabb, haladóbb szintű rutinokat sajátíthatsz el a Formulából, vagy akár az élet más területein.

## Hogyan működik?

Ha már valaha is próbálkoztál egy új szokás bevezetésével, vagy egy régi, rossz szokásod abbahagyásával, biztosan tudod, ez nem egy könnyű dolog. Legyen szó olyan egyszerű dolgokról, mint a korábban történő lefekvés, vagy ettől sokkal összetettebb feladatokról, valahogy néhány nap után mindig visszatérsz a régi kerékvágásba.

Ennek általában 3 oka van, amit hamarosan bemutatok neked.

# 1. Probléma

**Túl nagy lépést akarsz egyszerre megtenni.**

Hogy mutassak neked egy gyakori példát: Szerinted hogyan szoknak le a dohányzásról?

Bizony, nem csak úgy eldöntik, hogy “oké, nem dohányzom többet” és kész, hanem lassan, egyre kevésbé csinálják. Persze léteznek extrémebb példák, akiknek sikerült egyik pillanatról a másikra leszokni, de a legtöbb ember elbukik egy ilyen próbálkozásnál és még rosszabb helyre esik vissza, mint előtte.

Az új szokások felvétele ugyanilyen. Az agyadnak elkezdni egy új dolgot és abbahagyni egy régit, ugyanolyan. A kulcs itt a *változás* mértéke.

Minél extrémebb a *változás*, annál nehezebb. Minél nehezebb, annál rosszabb érzés és az agyad annál inkább vissza akar majd térni a régi, kényelmes kerékvágásba.

**Mi itt lassan, fokozatosan fogjuk felépíteni az új szokásaidat.**

# 2. Probléma

**A szokásblokkolók**

Egy szokás azért szokás, mert az agyad **robotpilóta üzemmódban** is képes őket végrehajtani, **nem kell minden egyes alkalommal tudatosan megtervezned azt és erőt venni magadon.**

Ha bármi meggátolja ezt a folyamatot, akkor - főleg az elején- nagyon könnyen megszakad. Ha pedig megszakad, szépen lassan elfelejtődik.

Nézzünk egy gyors példát: *A reggeli telefonozás helyett meg szeretnél inni egy pohár vizet és élvezni a nap melegét az arcodon egy 10 percre.*

*Viszont a vízhez le kell sétálnod a konyhába, megtöltened egy poharat, kihúzni a redőnyt és persze előtte kikelni az ágyból - viszont a telefonod közben ott van az éjjeliszekrényeden egy karnyújtásnyira tőled.*

Ha így van, nagy eséllyel reggel a telefonodhoz nyúlsz majd és nem iszol egy korty vizet sem.

**Tehát a szokás elvégzéséhez szükséges korlátot minél kisebbre, a szokás megkerülését pedig minél nehezebbé kell tenned.**

### 3. Probléma

#### A türelmetlenség

Ha egy új szokás elsajátításáról van szó, **a legtöbben egyszerűen csak türelmetlenek**, nem adnak elég időt a folyamatnak.

Régóta ismert tény - de újabb kutatások is alátámasztották - egy új szokás teljes elsajátításához nagyjából 21 napra van szükség.

**Ennyi idő, mire az agyad megszokja - ezért lett ez a kihívás is 21 napos.**

# Az első lépések:

Ebben a kihívásban 21 napon keresztül fogunk elsajátítani egy egyszerű, 10 perces reggeli rutint. Először egyszerűbb feladatokkal, később egyre nehezebbekkel, még el nem érjük a teljes célunkat, ami a következő:

**Ébredés után 5 perccel lassan meginni fél liter vizet, miközben természetes napfénynek tesszük ki magunkat és egy egyszerű, tiszta, nem dopaminnal túltöltő dologra irányítjuk a figyelmünket 10 percig, mint a légzésünk, a napfény, vagy a víz.**

Ez azért jó, mert egy kellemes, tiszta indulást ad a napnak, ami az egész napodra hatással lesz. Ezt az időszakot nem rohanással, hanem önmagaddal fogod tölteni.

Persze, ha módosítanál rajta, megteheted (Használhatod a Formula célokkal vagy szokásokkal foglalkozó részét), de vigyázz, nem kell túlzásba esned, ez egy egyszerű cél, amit bárki el tud érni. Ha pedig túl magasra emeled a lécet, nagyobb eséllyel nem jársz sikerrel.

de mint mondtam, ez nem egy e-book lesz, hanem egy egyszerű térkép, szóval lépünk a tettek mezejére...

# A nulladik lépés

Először is készítsd elő a terepet. Előző nap este, helyezz el az ágyad mellett egy karnyújtásnyira a lenti táblázat “vízivás” oszlopában megadott mennyiségű vizet.

Tedd el a telefonod az ágyad mellől a szoba egy távoli pontjára, vagy egy másik helységbe lehalkítva, vagy kikapcsolva. Ez nagyon fontos - bármilyen egyszerűnek is tűnik - a telefonod szabotálhatja a szokásodat.

Nézz körül a szobádban, találsz-e egyéb szokásblokkolókat, amik nehezebbé teszik a szokás elvégzését! Ha igen, távolítsd el őket.

## Így valósítsd meg

Az alábbi táblázatban megtalálod minden napra a feladatod. Az első oszlop a vízivással, a második a napfénnel, a harmadik pedig a fókuszgyakorlattal foglalkozik.

Tehát reggel megiszol X dl vizet, Y percig csinálod a gyakorlatot a napfényben és a Z gyakorlatot csinálod.

A Fókusz oszlophoz pontosabban elmagyarázom a teendőket: az alap mindig ugyanaz: Nem nyúlsz a telefonodhoz, nyugodtan ülsz vagy állsz és ehhez hozzáadódnak a második és harmadik héten egyéb gyakorlatok.

|    | Vízivás | Napfény | Fókusz                                             |
|----|---------|---------|----------------------------------------------------|
| 1  | 3 dl    | 4 perc  | Ülj nyugodtan és ne nyúlj a telefonodhoz           |
| 2  | 3 dl    | 4 perc  | Ülj nyugodtan és ne nyúlj a telefonodhoz           |
| 3  | 3 dl    | 4 perc  | Ülj nyugodtan és ne nyúlj a telefonodhoz           |
| 4  | 3 dl    | 5 perc  | Ülj nyugodtan és ne nyúlj a telefonodhoz           |
| 5  | 3 dl    | 5 perc  | Ülj nyugodtan és ne nyúlj a telefonodhoz           |
| 6  | 3 dl    | 5 perc  | Ülj nyugodtan és ne nyúlj a telefonodhoz           |
| 7  | 3 dl    | 6 perc  | Ülj nyugodtan és ne nyúlj a telefonodhoz           |
| 8  | 4 dl    | 6 perc  | + Fókuszálj a napfényre, a vízre, vagy egy tárgyra |
| 9  | 4 dl    | 6 perc  | + Fókuszálj a napfényre, a vízre, vagy egy tárgyra |
| 10 | 4 dl    | 7 perc  | + Fókuszálj a napfényre, a vízre, vagy egy tárgyra |
| 11 | 4 dl    | 7 perc  | + Fókuszálj a napfényre, a vízre, vagy egy tárgyra |
| 12 | 4 dl    | 7 perc  | + Fókuszálj a napfényre, a vízre, vagy egy tárgyra |
| 13 | 4 dl    | 8 perc  | + Fókuszálj a napfényre, a vízre, vagy egy tárgyra |

|    | Vízivás | Napfény | Fókusz                                             |
|----|---------|---------|----------------------------------------------------|
| 14 | 4 dl    | 8 perc  | + Fókuszálj a napfényre, a vízre, vagy egy tárgyra |
| 15 | 5 dl    | 8 perc  | Fókuszálj a légzésedre (lassú orrlégzés)           |
| 16 | 5 dl    | 9 perc  | Fókuszálj a légzésedre (lassú orrlégzés)           |
| 17 | 5 dl    | 9 perc  | Fókuszálj a légzésedre (lassú orrlégzés)           |
| 18 | 5 dl    | 9 perc  | Fókuszálj a légzésedre (lassú orrlégzés)           |
| 19 | 5 dl    | 10 perc | Fókuszálj a légzésedre (lassú orrlégzés)           |
| 20 | 5 dl    | 10 perc | Fókuszálj a légzésedre (lassú orrlégzés)           |
| 21 | 5 dl    | 10 perc | Fókuszálj a légzésedre (lassú orrlégzés)           |

## És végül így kövesd nyomon

A Következő oldalt úgy terveztük, hogy könnyedén kinyomtathasd A4 méretben és kiragaszthasd a hűtődre, vagy kitehesd az asztalodra, hogy minden nap kipipálhasd, hogy teljesítetted a kihívást.



**Forgasd el 90 fokban!**

# CRYSTALWATER 21 NAPOS „SEJT- MEGÚJÍTÁS” KIHÍVÁS

## 1. HÉT - KEZDŐ SZINT



## 2. HÉT - HALADÓ SZINT



## 3. HÉT - PROFI SZINT

