

Plan na następny raz

O5-K6 / Lekcja 7 z 8

1 Poznaj sytuację

Poznaj zasadę

Zmiana nawyku wymaga konkretnego kroku i powtarzania go w czasie.

W porcie opowieści

Fikcyjna Ada chce przestać wysyłać impulsywne komentarze.

Przygotowane karty

- | Sygnał: złość po przegranej.
- | Nowy krok: zapisz szkic, odłóż go.
- | Sprawdzenie: czy komentarz opisuje ruch, nie osobę?

Zobacz jeden przykład

Przykład: „Gdy jestem zła po grze, odkładam szkic i sprawdzam opis ruchu”.

Angielski (dla chętnych): Check before sending.

Po polsku: „Sprawdź przed wysłaniem” Użyj przy pasującej karcie.



Plan na następny raz

O5-K6 / Lekcja 7 z 8

2 Teraz Ty

Wybierz sygnał i narysuj znak pauzy.

Powiedz, narysuj lub napisz. Możesz poprosić o zapisanie odpowiedzi.

3 Sprawdź w nowej sytuacji

Ada raz znowu popełnia błąd. Co poza nową obietnicą powinna zrobić?