

Lista przykładowych postanowień

Poniższe postanowienia nie są uniwersalne (to znaczy, że nie każde może być akurat dla Ciebie) - stanowią tylko przykłady i mają służyć jako źródło pomysłów.

To, że w którymś z nich jest napisane np. „Codziennie” albo „Od niedzieli do czwartku” nie znaczy, że nie możesz zmienić tych wartości. Śmiało sam dobierz taki okres obowiązywania postanowienia, jaki Ci pasuje. Tak samo zmieniaj wg swoich potrzeb zawarte w nich szczegóły jak np. godzinę kładzenia się spać czy czas wykonywania czegoś.

Miejsca, w których można wstawić szczególnie szeroki zakres aktywności oznaczone są nawiasami kwadratowymi [].

1. Od niedzieli do czwartku kłaść się spać przed godziną 22:30
2. Codziennie wstawać rano z łóżka o zaplanowanej porze i uśmiechnąć się od razu po otwarciu oczu
3. Codziennie do godz. 8:00 w dni pracujące (a do godz. 9:00 w dni wolne od pracy) zaznaczam na kartkach z kalendarza realizację wszystkich postanowień poprzedniego dnia.
4. Codziennie przed pójściem spać pomyśleć 3 rzeczy, za które jestem wdzięczny
5. Codziennie wieczorem spisuję listę rzeczy do zrobienia na kolejny dzień
6. Podczas pracy co 50 minut robię sobie przynajmniej 5-minutową przerwę
7. Podczas bloku pracy nie przebywam na stronie internetowej niezwiązanej z pracą dłużej niż 10 sekund
8. Codziennie rano całuję żonę na przywitanie
9. W każdy piątek wychodzę z żoną na przynajmniej 2-godziną randkę
10. Codziennie przez przynajmniej 10 minut czytam Biblię
11. Codziennie przez przynajmniej 10 minut czytam zaplanowaną książkę.
12. Codziennie zjadam przynajmniej 1 owoc
13. Codziennie wieczorem zapisuję wszystkie wydane w danym dniu pieniądze
14. W każdą sobotę gotuję potrawę, której nigdy jeszcze nie robiłem
15. W poniedziałki, środy i piątki chodzę na basen

16. We wtorki i soboty przez przynajmniej 10 minut [tutaj jakaś forma aktywności fizycznej np. biegam, spaceruję po lesie, wykonuję trening siłowy]
17. Realizuję zaplanowany harmonogram ćwiczeń (jeśli masz go rozpisane na dni, to takie postanowienie wystarczy, bo to harmonogram treningu wyznacza w jakie dni ćwiczysz, a w jakie nie)
18. Codziennie modlę się przez przynajmniej 10 minut
19. Codziennie medytuję przez przynajmniej 10 minut
20. Codziennie wykonuję zaplanowaną liczbę 50-minutowych bloków pracy
21. W czwartek i piątek przez przynajmniej 30 minut uczę się [np. obcego języka, gry na instrumencie, szybkiego czytania, naukowo potwierdzonych metod rozwoju osobistego]
22. Codziennie od poniedziałku do piątku przez przynajmniej 30 minut pracuję nad [np. własnym biznesem, jakimś elementem biznesu, swoją edukacją, podnoszenie kwalifikacji, rozwojem osobistym]
23. Nie podnoszę na nikogo głosu
24. Poza żartami nie wypowiadam żadnego wulgaryzmu
25. Nie piję kawy, ani żadnego napoju z kofeiną po godz. 17:00
26. Po godz. 20:00 niczego nie jem
27. Nie oglądam żadnej pornografii
28. Poza imprezami okolicznościowymi nie piję alkoholu
29. Nie palę
30. Nie pracuję w niedzielę
31. Poza spotkaniami rodzinnymi i towarzyskimi nie jem żadnych słodyczy
32. Nie wchodzę na Facebooka przed godz. 18:00
33. Od poniedziałku do piątku nie oglądam telewizji dłużej niż 45 minut dziennie
34. Od poniedziałku do piątku nie gram w żadne gry elektroniczne więcej niż 45 minut dziennie
35. Nie dopuszczam by jakkolwiek kłótnia z partnerem życiowym trwała dłużej niż 15 minut (mam max 15 minut na pogodzenie się)
36. Nie robię [tutaj rzecz/nawyk/zwyczaj którego chcesz się pozbyć np. obgryzanie paznokci, krytykowanie innych]