



TOČKOVNIK

Najboljše orodje proti samosabotaži in najlepši opomnik za samoljubezen!



ŠAVINA A.TAI

TOČKOVNIK

To je moj najboljši motivator in navigator in verjamem, da bo pomagal tudi tebi. Torej, bistvo je v NAGRAJEVANJU. Vsak dan boš nabirala točke, ki te ne bodo pripeljale samo do izpolnitve zadanih ciljev in želja v povezavi s tvojim zdravjem, negovanjem sebe, ustvarjanjem itd., ampak ti bodo na koncu tedna in meseca prinesle konkretno nagrado. To si boš izbrala in določila sama.

Nagrajevanje bo obrnilo tvojo perspektivo in te spodbudilo, da delaš še več in več koristnega zase! Ženske napredujemo z nagrajevanjem in nazadujemo s strogimi režimi in samokaznovanjem!

Največ točk ti bo prineslo, kadar boš naredila vse tri naloge iz **zlatega kompasa za teden**. Kar 150. Nato si še sama izbereš štiri navade, ki si jih želiš početi vsak dan v tednu oziroma več, da so koristne zate. To so lahko na primer, da si zjutraj vzameš nekaj minut zase in narišeš vibracijski balonček; da greš zvečer spat do 23:00 ure, da spiješ superživila za umirjanje telesa, da se zjutraj suho skrtačiš, žvrkljaš olje in podobno... Te izberi popolnoma poljubno glede na cilje, ki jih želiš doseči, ampak prosim bodi nežna s sabo.

Primer: Če sem jaz do sedaj čisto vedno večerjala ob 22. uri in se napokala kot balon, da potem tudi spati nisem mogla, je nerealno, da si zdaj kar naenkrat zastavim, da bom nehala jesti ob 17. uri, pa še to samo juho. Tega

Pazi, da si ne boš zadala prevelikih zalogajev. Začni z majhnimi koraki, potem pa jih postopoma, teden za tednom povečuj.

S sistemom nagrajevanja se v tvojih možganih naredi okolje, ki res dovoli spremembo, se je ne boji in te ne želi potisniti nazaj v samosabotažo. Z nagrajevanjem bodo tvoji možgani sodelovali pri spremembi sloga življenja in ti pomagali iti naprej.

ne bom mogla izpolniti. In če ne bom, bo vsa moja motivacija, da bi se enkrat nehala prenaledati, izpuhtela. Ne bom imela moči. Ker je prevelik razpon med trenutnim stanjem in zelenim stanjem!

Če pa si dam v točkovnik, da od zdaj naprej pojem večerjo do 20.30, da si jo lepo serviram in pojem samo tisto, kar se sprva namenim jesti (vključno z zdravo sladico), brez nadaljnjih sprehodov v hladilnik in nazaj – mi bo to veliko lažje storiti. Moj um ne bo v paniki, zato ne bo »počil« in me pripravil do tega, da se še bolj nažrem kot kadar koli prej. Naslednji teden bom pa potem lahko bodisi nadaljevala z večerjo ob 20.30 – če bom videla, da že to komaj dohajam. Bodisi pa bom premaknila čas na 20.00. In tako naprej.

Dodatne zlate točke

Ne bodo pa se točkovale samo vnaprej določene navade za ves teden. Vse, kar boš koristnega in posebnega naredila zase, ti bo prineslo dodatne točke. Tudi za vsako zoprno stvar, ki si jo prej prelagala in dolagala, pa jo boš zdaj izvedla, se nagradi z dodatnimi točkami. DODATNE TOČKE SO ENKRATNI DOGODEK. Recimo: odgovorila si na mail, ki te je že en mesec preganjal. Bravo! Zaslužiš si dodatne točke. Vzela si si prosto popoldne česar nikoli ne storiš, izklopila svoj telefon, šla v knjigarno, listala knjige in brala. Odlično. Dodatne točke! Namesto ene ure si kar tri ure posvetila pisanju svoje diplomske

naloge. Perfektno. Dodatne točke. Oseba, ki te čisto vedno znervira, ti danes ni mogla priti do živega. To je to! Nujno dodatne točke. Ves dan nisi prebrala niti enega trača – fenomenalno, dodatne točke. Sama presodi, kaj si zasluži dodatne točke in koliko le-teh!

Sama si tudi določi, kaj bodo tvoje nagrade in koliko točk si moraš »prislužiti« zanje. Nagrada je lahko kar koli.

Od tega, da si za nagrado privoščiš neko konkretno stvar/ knjigo/izobraževanje, do tega, da si zaslužiš dovoljenje. (Ja, vem. V resnici si tega ni treba zaslužiti, ampak take pač smo.) Recimo: nabrala si vse točke, potrebne za nagrado, in zdaj si dovoliš, da si en dan čisto prosta in greš s prijateljico na sprehod, v savno in na kosilo. Ali pa npr. ne maraš pomivati posode, dobila si vse točke, ki si si jih zastavila, in si s tem zaslužila dovoljenje, da ves teden namesto tebe pomivajo posodo tvoji doma. Prav gotovo bodo to z veseljem naredili, ko bodo videli, koliko koristnega si zase postorila ves teden in kako pridna si bila v udejanjanju zdravih načel.

Ko jim boš razložila, te bodo s tem tudi oni nagradili. Nagrada je lahko tudi to, da npr. ves teden nisi jedla ogljikovih hidratov, ker želiš shujšati, za nagrado si pa pripraviš brezglutensko pico. Eno. Potem pa spet naprej.

Zdaj sva pa pri rubriki SOS – ta zmagovalna navada rabi pomoč. Neverjetno pomembna rubrika. Res jo uporabljaj; in to takoj, ko boš (med tednom) videla, da imaš težave z doseganjem točk ene izmed zmagovalnih navad.

Primer: tvoja ZLATA navada je, da greš spat do 23. ure, vredna pa je 50 točk. Danes je že sredo, ti pa še kar nisi dobila točk zanjo. Očitno je ta navada prevelik zalogaj zate in jo je treba razbiti na manjše enote. Morda pa ni prevelik zalogaj, le prepozno se je začneš lotevati in te zato spodnese.

Razmisli, katere manjše navade te lahko pripeljejo do tega, da dosežeš svojo zeleno večjo navado. V tem primeru to, da greš spat do 23. ure. Zapiši jih in ovrednoti.

Rubrika SOS

Primer:

Ne jem po 20. uri.	10 točk
Ob 21.30 ugasnem računalnik in TV.	10 točk
Ob 22. uri se začnem pripravljati na spanje: tuširanje, umivanje zob.	10 točk
Ob 22.30 tudi ugasnem mobilni, pred tem »za vsak slučaj« ne preverim mailov.	10 točk
22.45 si skuham čajček in vzamem superživila za spanje	10 točk

Vsak dan sproti seštej te pomožne točke in si jih vpiši tudi gor, h glavni razpredelnici. Recimo: morda ti ne bo uspelo iti vedno spat do 23.00, a ne boš imela 0 točk, ampak jih boš s pomočjo teh manjših navad zbrala 30. Kar je tudi vredno pohvale!

Ta sistem je spet narejen zato, da ti pomaga z majhnimi koraki osvojiti zdravo navado ter da se ne počutiš kot poraženka, če ti je takoj ne uspe udejanjiti. Nasprotno – si zmagovalka, ker si našla način, ki te bo pripeljal do točke, ko bo navada izpolnjena v celoti!

ZELO POMEMBNO: Za to, da osvojiš nagrado, ti ni treba pridobiti čisto vseh točk čisto vsak dan. Ni ti treba biti 100 %. Ne zdaj ne nikoli.

Jaz si npr. izberem število točk pri nagradi za cca. 80 % obkljukanih nalog. Poleg tega mi/ti pa še dodatne točke pomagajo pri doseganju nagrade!

Sočutje do sebe je največja magnetična moč.

MOJE ZLATE ZMAGOVALNE NAVADE	Št. točk
1. ZLATI KOMPAS	50
2. Zlati kompas 2	50
3. Zlati kompas 3	50
4. Superživila + zeleni smoothie.	50
5. Meditacija + joga.	50
6. Večerja do 20:30.	25
7. Spanje do 23:00 ure.	25
= SKUPNE TOČKE ZA DAN :	

Ta zmagovalna navada rabi pomoč!

Razmislim, katere manjše navade mi lahko pomagajo in jih vpišem v spodnjo tabelo!

DODATNE ZLATE TOČKE	Št. točk	Št. točk	
1. Šla sem na sprehod.	30	6. Zvečer sem bila na sprehodu.	30
2. Uf, končno sem plačala vse račune.	20	7. Naredila sem vse vaje za prsi.	50
3. Uredila sem vse dokumente.	30	8. Meditirala sem 1 uro.	
4. Vzela sem si prost večer.	10	9. Skuhala sem si zdravo kosilo.	
5. Zvečer sem ugasnila telefon.	50	10. Delala sem jogo.	
= VSE DODATNE TOČKE NA KUPU			

Nabiram jih ves teden!

Dodatne točke so enkratni dogodek. Z njimi se nagradim za vse, kar naredim koristnega in posebnega zase.

Seštevek vsega tedna 1745 od (od 2100) + vse dodatne zlate točke 350 točk!!!

TA ZMAGOVALNA NAVADA RABI POMOČ!	Št. točk
SOS Večerja do 20:30.	
1. Ne pozabim na zajtrk!	5
2. Preden grem popoldne predavat, si vzamem čas in mir za veliko kosilo.	5
3. Na predavanje si vzamem še en prigrizek in prej spijem kakav z maco.	5
4. Ko pridem domov si skuham čaj in spijem večerna superživila.	5
5. Namesto da si pripravim pozno večerjo, si pripravim dišečo kopel.	5
= SKUPAJ	

Razbijem jo na 5 manjših navad, da jo lažje dosegem, in jih točkujem.

V to tabelo vpišujem točke po dnevih!

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
50	50	50	50	50	50	50
50	50	50	50	50	50	50
50	50	50	50	50	50	50
0	50	0	0	50	50	50
50	50	0	10	50	50	50
0!!!	0!!!	0!!!	15	20	10	25
25	25	25	25	0	0	25

Sama si določim, kaj bodo moje nagrade in koliko točk si moram "prislužiti" zanje. Ni mi treba biti 100%.

Možnih
 • 300 točk na dan,
 • 2100 v tednu
 + dodatne točke

Ko nabereš 2095 točk =

MINI NAGRADA:
 Kupim si katerokoli knjigo.

Ko nabereš 1900 točk =

MAKSI NAGRADA:
 Savna, masaža in prosti dan!

Ko nabereš 2100 točk =

MEGA NAGRADA:
 Novi škorenjčki.

DODATNE ZLATE TOČKE	Št. točk
11. Odgovorila sem na vse maile.	20
12. Postavila sem se zase.	20
13. Nisem izgubljala časa za dramo.	10
14. Piling celega telesa, joga obraza.	10
15. Danes sem ful lepo skrbela zase.	10
= 270	

Seštejem vse prislužene dodatne zlate točke.

CELOTNO ŠTEVILO TOČK = 2095

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
50	50	50	50	50	50	50
50	50	50	50	50	50	50
50	50	50	50	50	50	50
0	50	0	0	50	50	50
50	50	0	10	50	50	50
0!!!	0!!!	0!!!	15	20	10	25
25	25	25	25	0	0	25

Tako dobljene točke seštejem in jih vpišem v zgornjo tabelo namesto točk zmagovalne navade!

Moja največja zlata nagrada:

Da grem za vikend na tečaj.
 Zanj potrebujem 7600 točk, ki jih nabiram VES MESEC FEBRUAR.

Tudi če mi slučajno ne uspe zbrati dovolj točk za niti eno nagrado, se mi vse pridobljene točke prenesejo v drug mesec, tako da vsaka obkljukana navada šteje! Tudi točke, ki jih ne bom zapravila za tedensko nagrado, gredo v naslednji mesec! In to zneso 115 točk.

Če nabereš dovolj točk za MEGA NAGRADO, mi pripravata tudi MINI in MAKSI NAGRADA! Plus seštevek gre za največjo ZLATO NAGRADO!!!

MOJE ZLATE ZMAGOVALNE NAVADE		Št. točk
1. ZLATI KOMPAS		50
2.		50
3.		50
4.		50
5.		50
6.		25
7.		25
= SKUPNE TOČKE ZA DAN :		

DODATNE ZLATE TOČKE		Št. točk	Št. točk
1.	6.		
2.	7.		
3.	8.		
4.	9.		
5.	10.		
= VSE DODATNE TOČKE NA KUPU			

Nabiram jih ves teden!

SOS Razbijem jo na 5 manjših navad, da jo lažje dosegem, in jih točkujem.

Seštevek vsega tedna _____ + vse dodatne zlate točke _____

		Št. točk
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
= SKUPAJ		

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED

DODATNE ZLATE TOČKE		Št. točk
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
= VSE DODATNE TOČKE NA KUPU		

CELOTNO ŠTEVILO TOČK = _____

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
_____ točk.						

Moje zaslužene nagrade

- Možnih**
- 300 točk na dan,
 - 2100 v tednu
 - + dodatne točke

Ko nabere _____ točk = **MINI NAGRADA:** _____

Ko nabere _____ točk = **MAKSI NAGRADA:** _____

Ko nabere _____ točk = **MEGA NAGRADA:** _____

Moja največja zlata nagrada:

Zanjo potrebujem _____ točk, ki jih nabiram VES MESEC.

Tudi če mi slučajno ne uspe zbrati dovolj točk za niti eno nagrado, se mi vse pridobljene točke prenesejo v drug mesec, tako da vsaka obkljukana navada šteje! Tudi točke, ki jih ne bom zapravila za tedensko nagrado, gredo v naslednji mesec! In to znese

Če nabere dovolj točk za MEGA NAGRADO, mi pripravata tudi MINI in MAKSI NAGRADA! Plus seštevek gre za največjo ZLATO NAGRADO!!!

MOJE ZLATE ZMAGOVALNE NAVADE		Št. točk
1.	ZLATI KOMPAS	50
2.		50
3.		50
4.		50
5.		50
6.		25
7.		25
= SKUPNE TOČKE ZA DAN :		

DODATNE ZLATE TOČKE		Št. točk		Št. točk
1.		6.	<i>Nabiram jih ves teden!</i>	
2.		7.		
3.		8.		
4.		9.		
5.		10.		
= VSE DODATNE TOČKE NA KUPU				

Seštevek vsega tedna _____ + vse dodatne zlate točke _____

		SOS		Št. točk
1.		<i>Razbijem jo na 5 manjših navad, da jo lažje doosežem, in jih točkujem.</i>		
2.				
3.				
4.				
5.				
= SKUPAJ				

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED

DODATNE ZLATE TOČKE		Št. točk
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

CELOTNO ŠTEVILO TOČK = _____

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED

Moje zaslužene nagrade

Možnih
 • 300 točk na dan,
 • 2100 v tednu
 + dodatne točke

Ko naberem _____ točk =

MINI NAGRADA:

Ko naberem _____ točk =

MAKSI NAGRADA:

Ko naberem _____ točk =

MEGA NAGRADA:

Moja največja zlata nagrada:

Zanjo potrebujem _____ točk, ki jih nabiram VES MESEC.

Tudi če mi slučajno ne uspe zbrati dovolj točk za niti eno nagrado, se mi vse pridobljene točke prenesejo v drug mesec, tako da vsaka obkljukana navada šteje! Tudi točke, ki jih ne bom zapravila za tedensko nagrado, gredo v naslednji mesec! In to zneso

_____ točk.

Če naberem dovolj točk za MEGA NAGRADO, mi pripravata tudi MINI in MAKSI NAGRADA! Plus seštevek gre za največjo ZLATO NAGRADO!!!

MOJE ZLATE ZMAGOVALNE NAVADE		Št. točk
1.	ZLATI KOMPAS	50
2.		50
3.		50
4.		50
5.		50
6.		25
7.		25
= SKUPNE TOČKE ZA DAN :		

DODATNE ZLATE TOČKE		Št. točk	Nabiram jih ves teden!	Št. točk
1.		6.		
2.		7.		
3.		8.		
4.		9.		
5.		10.		
= VSE DODATNE TOČKE NA KUPU				

Seštevek vsega tedna _____ + vse dodatne zlate točke _____

SOS		Št. točk
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
= SKUPAJ		

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED

DODATNE ZLATE TOČKE		Št. točk
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

CELOTNO ŠTEVILO TOČK = _____

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED

Moje zaslužene nagrade

- Možnih**
- 300 točk na dan,
 - 2100 v tednu
 - + dodatne točke

Ko nabere _____ točk =
MINI NAGRADA:

Ko nabere _____ točk =
MAKSI NAGRADA:

Ko nabere _____ točk =
MEGA NAGRADA:

Moja največja zlata nagrada:

Zanjo potrebujem _____ točk, ki jih nabiram VES MESEC.

Tudi če mi slučajno ne uspe zbrati dovolj točk za niti eno nagrado, se mi vse pridobljene točke prenesejo v drug mesec, tako da vsaka obkljukana navada šteje! Tudi točke, ki jih ne bom zapravila za tedensko nagrado, gredo v naslednji mesec! In to zneso

_____ točk.

Če nabere dovolj točk za MEGA NAGRADO, mi pripravata tudi MINI in MAKSI NAGRADA! Plus seštevek gre za največjo ZLATO NAGRADO!!!

MOJE ZLATE ZMAGOVALNE NAVADE	Št. točk
1. ZLATI KOMPAS	50
2.	50
3.	50
4.	50
5.	50
6.	25
7.	25
= SKUPNE TOČKE ZA DAN :	

DODATNE ZLATE TOČKE	Št. točk	Št. točk
1.		6.
2.		7.
3.		8.
4.		9.
5.		10.
= VSE DODATNE TOČKE NA KUPU		

Nabiram jih ves teden!

Seštevek vsega tedna _____ + vse dodatne zlate točke _____

SOS

Razbijem jo na 5 manjših navad, da jo lažje doosežem, in jih točkujem.

	Št. točk
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
= SKUPAJ	

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
= SKUPNE TOČKE ZA DAN :						

DODATNE ZLATE TOČKE	Št. točk
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
= VSE DODATNE TOČKE NA KUPU	

CELOTNO ŠTEVILO TOČK = _____

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
= SKUPNE TOČKE ZA DAN :						

Moje zaslužene nagrade

Možnih

- 300 točk na dan,
- 2100 v tednu
- + dodatne točke

Ko nabere _____ točk =

MINI NAGRADA:

Ko nabere _____ točk =

MAKSI NAGRADA:

Ko nabere _____ točk =

MEGA NAGRADA:

Moja največja zlata nagrada:

Zanjo potrebujem _____ točk, ki jih nabiram VES MESEC.

Tudi če mi slučajno ne uspe zbrati dovolj točk za niti eno nagrado, se mi vse pridobljene točke prenesejo v drug mesec, tako da vsaka obkljukana navada šteje! Tudi točke, ki jih ne bom zapravila za tedensko nagrado, gredo v naslednji mesec! In to znese _____ točk.

Če nabere dovolj točk za MEGA NAGRADO, mi pripravata tudi MINI in MAKSI NAGRADA! Plus seštevek gre za največjo ZLATO NAGRADO!!!

