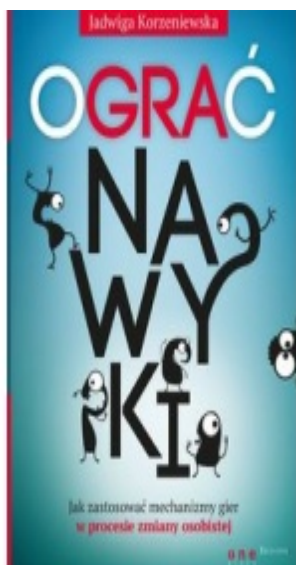


# OGRAĆ NAWYKI. Jak zastosować mechanizmy gier w procesie zmiany osobistej



Cena: 31,50 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Korzeniewska Jadwiga
ISBN	978-83-283-1958-5
Rok wydania	2016
Wydawca	Helion
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 4-5 dni roboczych

## Tabela cech produktu

Okładka	Miękka
Liczba stron	230
Format	14.0x20.5cm

## Opis produktu

### Gra w zmianę

Ile razy w życiu obiecywałaś sobie: „Zmienię się!”? Czy przypadkiem nie co roku? Każdego pierwszego dnia stycznia wielu z nas zapisuje listę noworocznych postanowień: schudnę, opanuję język obcy, rzucę palenie, zacznę biegać... I co? I nic! W kolejnym roku wynotowujemy te same postanowienia, o których zapominamy najdalej w lutym, wcale ich nie realizując. Rezygnujemy z nich, ponieważ często zwyczajnie nas przerastają. Owszem, dobrze byłoby się pozbyć złych nawyków i wyrobić dobre, ale... to takie trudne! Wymaga wyrzeczeń! Dyscypliny! Czasu! Determinacji! I tu leży pies pogrzebany. Równie mocno jak pragniemy zmian, boimy się ich, przez co już na wstępie rezygnujemy z wielu korzyści, jakie ze sobą niosą.

Istnieje jednak narzędzie, które może sprawić, że zmiana z groźnej i nieosiągalnej staje się ciekawa, a nawet ekscytująca! Narzędzie podsycające wewnętrzną motywację i pozwalające z zupełnie innej perspektywy spojrzeć na wyzwanie, które przed sobą stawiasz. Zwie się ono grywalizacją i pozwala przekształcić proces zmiany w grę, niwelując tym samym podstawowy problem, jaki ze zmianą ma nasz mózg: zmiana to nowość, a nowość to potencjalne zagrożenie. Tymczasem gra oznacza frajdę, ekscytację, obietnicę przygody... To wyzwanie, które Twój umysł chce podjąć, ponieważ bardzo lubi się bawić.

Gotowy na przygodę? Zatem otwórz tę książkę i wejdź do gry!