

WEEK 6 CHALLENGE

7 WEEK Challenge is a lifestyle transformation program. Therefore all challenges involve making significant lifestyle changes that are beneficial to your journey and help you with long term results

7 वीक चैलेंज एक लाइफस्टाइल ट्रांसफॉर्मेशन प्रोग्राम है। इसलिए सभी चुनौतियों में महत्वपूर्ण जीवनशैली में बदलाव करना शामिल है जो आपकी यात्रा के लिए फायदेमंद हैं और दीर्घकालिक परिणामों में आपकी सहायता करते हैं

WEEK6 Challenge

Make or Break Habits

This week we will learn a very powerful way to sustain any journey! It's all about making or breaking habits. I will help you with a very simple technique to start this process.

Don't try to control your habits... instead try to create the right environment around you... to either change or continue the habit

4 STEPS of a Habit Loop are -

Cue - what triggers the habit

Craving - what it tempts you to do

Response - what you end up doing

Reward - after doing it... it's how you feel about it

We will break down each of your habits into these 4 steps to understand what triggers the habit and how you can either continue or break out of it

Example 1 - Not being able to drink enough water

Cue - Keep water bottles in multiple places in your house.

Craving - When you see it often.. you will remember that you dint drink water

Response - You pick up the water and drink

Reward - A well hydrated body... clear skin.. glow.. will help you repeat behaviour

Example 2 - Inconsistency in workouts

Cue - Build a workout calendar and make it visible (on your desk/ bathroom mirror etc)

Craving - You are less likely to miss when its so visible

Response - Every time you complete workout... use a Pen and give yourself a Star

Reward - Satisfaction of successfully completing another day

Other options

Cue - Keep your yoga mat / dumbbells visible in your main room

Cue - Ask your partner or bestie to remind you or workout along and encourage you

Cue - Make Deepti's fav workout routine.. your wake up alarm :)

Example 3 - Junk food or Sweets

Cue - Stop stocking sweet/junk or make it harder to get to (e.g. keep on very high shelf / lock and key)

Craving - when you feel the craving... it will not be available easily

Response - most people are too lazy to work extra hard.. just to get to the junk food/sweet

Reward - you avoid eating it too often

Example 4 - Ordering food from outside or ordering junk food

Cue - Apps on phones are making it easier to place orders

Craving - When we don't plan meals.. we get hungry and end up ordering for ease

Response - Delete the app ... and start better meal planning in a week to avoid last minute

Reward - you end up eating healthier and less guilty

Example 5 - Overthinking

Sometimes it can be due to having too much idle time at hand

Cue - Idle time ... find all idle times during your day when you are mostly likely to overthink

Craving - Mind will start to overthink

Response - find options to creatively fill the idle times with useful activities

e.g. read about a new topic, learn 5 new words, join a volunteer group , try 5 different ways to wear the same outfit, try on a new makeup style

Reward - the sense of achievement from learning/doing something new overpowers negativity

Example 6 - Stress

Its body's response to an unexpected, undesirable or unplanned situation

Cue - Situation .. could be a person, event, location, idea, circumstance

Craving - tendency to lose yourself or power to think logically or feel overwhelmed

Response - Try a stress log ...Write down

What is causing you stress ?

Are you in a position to change it ?

If yes... then make a genuine effort to change it

If no... then try acceptance ... I cannot change it... and then get creative about how to deal with it

If you can't deal with it.... Then try accepting that... and seek help from others to get ideas

If you can't get help... then try to engage your mind into something else more positive

Positivity is powerful... the sense of fulfilment and achievement has power to heal

Its easier said than done... but the question is .. did you even try?

Make or Break Habits

इस सप्ताह हम किसी भी यात्रा को बनाए रखने का एक बहुत ही शक्तिशाली तरीका सीखेंगे! यह आदत बनाने या तोड़ने के बारे में है। आइए इस प्रक्रिया को शुरू करने के लिए एक बहुत ही सरल तकनीक के साथ आपकी मदद करें।

अपनी आदतों को नियंत्रित करने की कोशिश न करें... इसके बजाय अपने आस-पास सही वातावरण बनाने का प्रयास करें... आदत को बदलने या जारी रखने के लिए

आदत लूप के 4 चरण हैं -

क्यू - आदत को क्या ट्रिगर करता है

लालसा - यह आपको क्या करने के लिए प्रेरित करता है

प्रतिक्रिया - आप अंत में क्या कर रहे हैं

इनाम - इसे करने के बाद... आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं

हम आपकी प्रत्येक आदत को इन 4 चरणों में विभाजित करेंगे ताकि यह समझ सकें कि आदत किस कारण से शुरू होती है और आप इसे कैसे जारी रख सकते हैं या इससे बाहर निकल सकते हैं।

उदाहरण 1 - पर्याप्त पानी न पी पाना

क्यू - पानी की बोतलें अपने घर में कई जगहों पर रखें।

लालसा - जब आप इसे अक्सर देखेंगे.. आपको याद होगा कि आप पानी पीते हैं

प्रतिक्रिया - तुम पानी उठाओ और पी लो

इनाम - एक अच्छी तरह से हाइड्रेटेड शरीर ... साफ त्वचा .. चमक .. व्यवहार दोहराने में आपकी मदद करेगा

उदाहरण 2 - कसरत में असंगति

क्यू - एक कसरत कैलेंडर बनाएं और इसे दृश्यमान बनाएं (अपने डेस्क/बाथरूम दर्पण आदि पर)

लालसा - कैलेंडर आपको याद दिलाएगा कि आपको अभी भी अपना कसरत करना है

प्रतिक्रिया - हर बार जब आप कसरत पूरा करते हैं ... एक पेन का उपयोग करें और अपने आप को एक स्टार दें

इनाम - एक और दिन सफलतापूर्वक पूरा करने की संतुष्टि

अन्य विकल्प

क्यू - अपने योगा मैट / डम्बल को अपने मुख्य कमरे में दृश्यमान रखें

क्यू - अपने साथी या बेस्टी को आपको याद दिलाने या साथ में कसरत करने और आपको प्रोत्साहित करने के लिए कहें

क्यू - दीप्ति के पसंदीदा वर्कआउट को बनाएं ...अपना वेक अप अलार्म :)

उदाहरण 3 - जंक फूड या मिठाई

क्यू - मिठाई/जंक का स्टॉक करना बंद करें या इसे प्राप्त करना कठिन बनाएं (उदाहरण के लिए बहुत high शेल्फ/ताला और चाबी में रखें)

लालसा - जब तृष्णा का अनुभव होगा... वह आसानी से नहीं मिलेगी

प्रतिक्रिया - जंक फूड पाने के लिए ज़्यादातर लोग इतनी मेहनत नहीं करेंगे

इनाम - आप इसे बार-बार खाने से बचें

उदाहरण 4 - बाहर से खाना मंगवाना या जंक फूड मंगवाना

क्यू - फ़ोन पर ऐप्स ऑर्डर देना आसान बना रहे हैं

लालसा - जब हम भोजन की योजना नहीं बनाते हैं.. हमें भूख लगती है और अंत में आराम के लिए ऑर्डर करना पड़ता है

प्रतिक्रिया - ऐप हटाएं ... और अंतिम मिनट से बचने के लिए एक सप्ताह में बेहतर भोजन योजना शुरू करें

इनाम - आप अंत में स्वस्थ और कम guilty खाते हैं

उदाहरण 5 - अधिक सोचना

कभी-कभी यह हाथ में बहुत अधिक खाली समय होने के कारण हो सकता है

क्यू - निष्क्रिय समय ... अपने दिन के दौरान सभी निष्क्रिय समय खोजें जब आप अधिकतर सोचने की संभावना रखते हैं

लालसा - मन अधिक सोचने लगेगा

प्रतिक्रिया - उपयोगी गतिविधियों के साथ निष्क्रिय समय को रचनात्मक रूप से भरने के विकल्प खोजें

जैसे एक नए विषय के बारे में पढ़ें, 5 नए शब्द सीखें, एक volunteer group में शामिल हों, एक ही पोशाक पहनने के 5 अलग-अलग तरीकों को आजमाएं, एक नई मेकअप शैली पर प्रयास करें

इनाम - कुछ नया सीखने/करने से उपलब्धि की भावना नकारात्मकता पर काबू पाती है

उदाहरण 6 - तनाव

एक अप्रत्याशित, अवांछनीय या अनियोजित स्थिति के लिए इसके शरीर की प्रतिक्रिया

क्यू - स्थिति .. एक व्यक्ति, घटना, स्थान, विचार, परिस्थिति हो सकती है

लालसा - अपने आप को खोने की प्रवृत्ति या तार्किक रूप से सोचने की शक्ति या अभिभूत महसूस करना

प्रतिक्रिया - एक तनाव लॉग का प्रयास करें ... नीचे लिखें

आपको तनाव का कारण क्या है?

क्या आप इसे बदलने की स्थिति में हैं?

यदि हाँ... तो इसे बदलने के लिए वास्तविक प्रयास करें

यदि नहीं... तो स्वीकृति का प्रयास करें... मैं इसे बदल नहीं सकता... और फिर इससे निपटने के तरीके के बारे में रचनात्मक हो जाऊं

यदि आप इससे नहीं निपट सकते फिर उसे स्वीकार करने का प्रयास करें... और ideas को प्राप्त करने के लिए दूसरों की मदद लें

अगर आपको मदद नहीं मिल रही है... तो अपने दिमाग को किसी और सकारात्मक चीज़ में लगाने की कोशिश करें

सकारात्मकता शक्तिशाली है... तृप्ति और उपलब्धि की भावना में चंगा करने की शक्ति है कहना आसान है पर करना मुश्किल... लेकिन सवाल यह है.. क्या आपने कोशिश भी की?

