# Abitudini. Come modificarle.

Se stai pensando di cambiare un'abitudine fisica (fumare, mangiarsi le unghie, mangiare snack ecc.) ti invitiamo a diventare un profondo conoscitore di te stesso e iniziare a capire le tue abitudini.

Pensa a un'abitudine che hai e che vorresti cambiare.

Qual è il **trigger**, il segnale che innesca l'abitudine? È un determinato luogo, un'ora del giorno, una persona? Elenca tutti i modelli di comportamento.

.....

.....

.....

Qual è la **routine**: qual è l'azione che si compie in conseguenza del segnale che hai ricevuto?

.....

.....

.....

Qual è la **ricompensa**: qual è la soddisfazione che questa abitudine ti porta?

.....

.....

.....