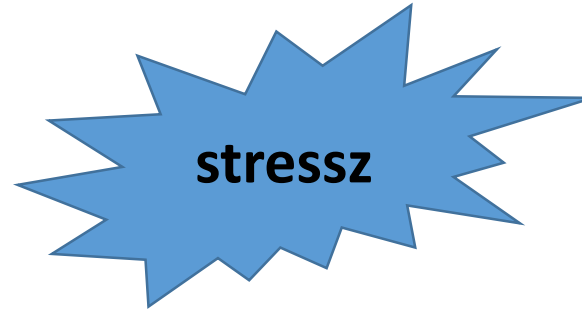


# FILÉ módszer



**FONTOS?**

FONTOS EZ A  
DOLOG  
SZÁMOMRA?

**INDOKOLT?**

INDOKOLTAK A  
GONDOLATAIM  
ÉRZÉSEIM EBBEN  
A HELYZETBEN?

**LEHET?**

LEHET POZITÍVAN  
BEFOLYÁSOLNI A  
HELYZETET?  
MEGVÁLTOZ-  
TATHATÓ A  
HELYZET?

**ÉRDEMES?**

ÖSSZESEGÉBEN  
ÉRDEMES  
TENNEM  
VALAMIT EBBEN  
A HELYZETBEN?

**NÉGY IGEN:**

**Probléma fókuszú megküzdés**

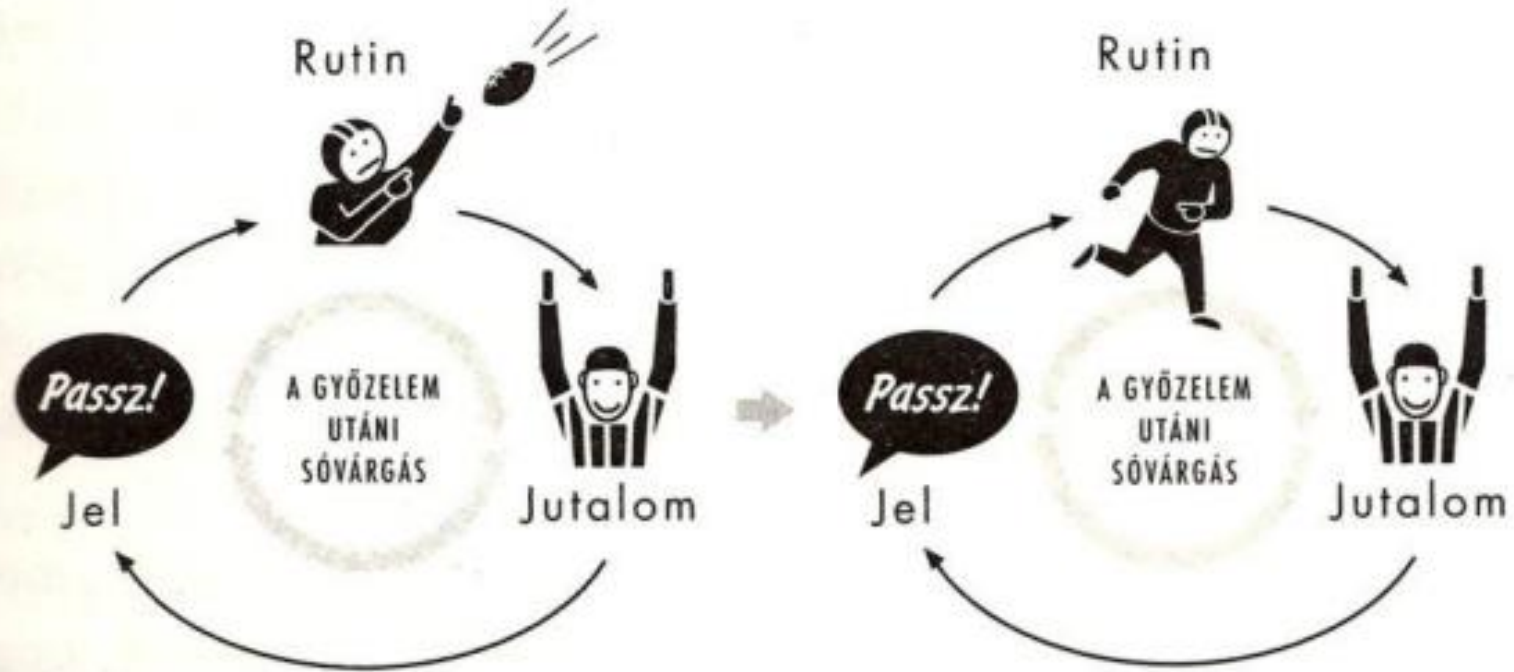
**LEGALÁBB EGY NEM:**

**Érzelempontú megküzdés**



## A SZOKÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSÁNAK ARANYSZABÁLYA

A rossz szokásokat nem tudod kiirtani,  
de meg tudod változtatni



HOGYAN MŰKÖDIK?

ADD MEG UGYANAZT A JELET!  
NYÚJTSD UGYANAZT A JUTALMAT!  
VÁLTOZTASD MEG A RUTINT!