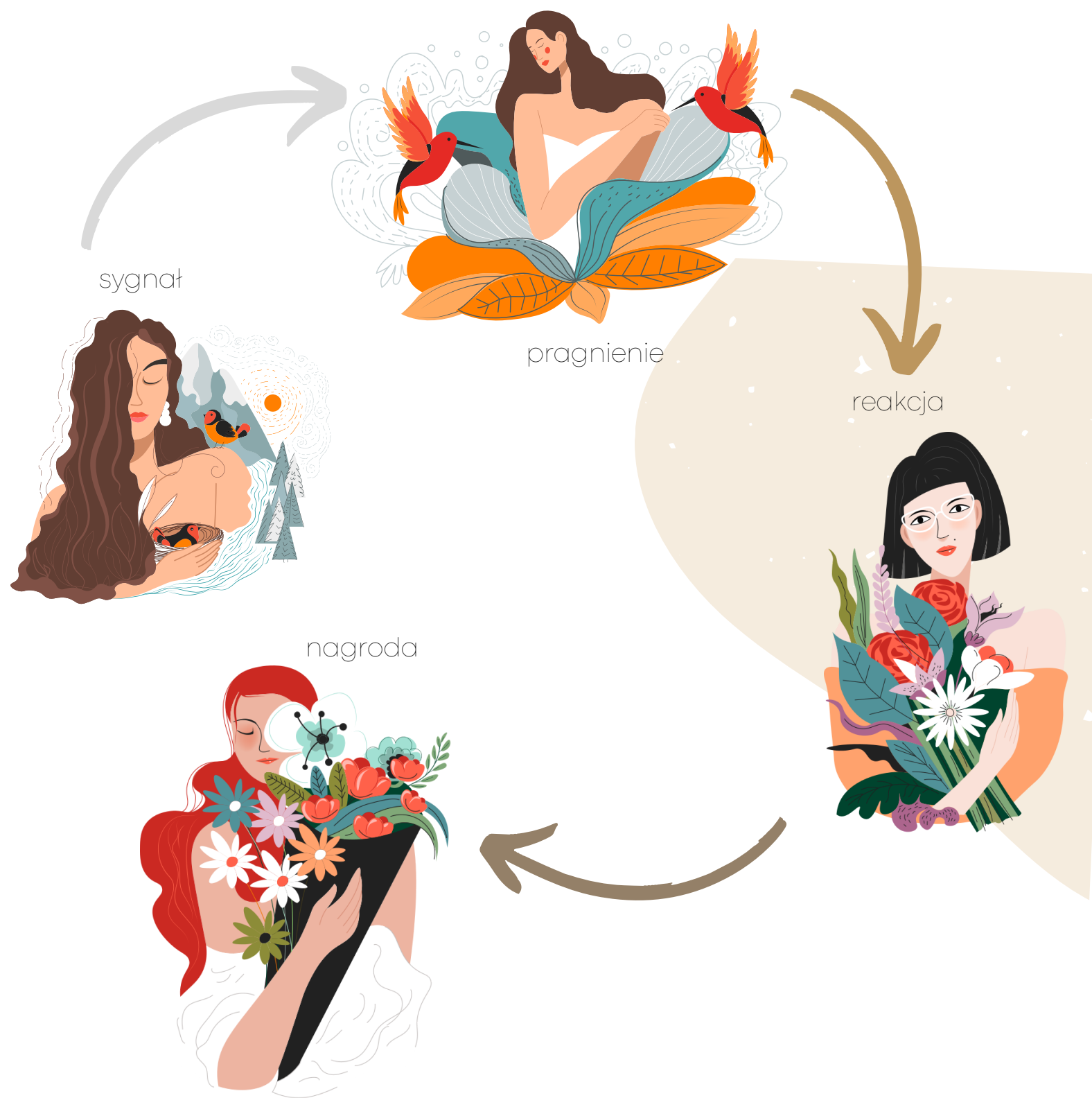


Proces budowania zdrowych nawyków



Sygnal skłania jednostkę do określonego zachowania-przekazania informacji poprzedzającej nagrodę. Jednostka nieustannie analizuje środowisko wewnętrzne oraz zewnętrzne w poszukiwaniu sygnałów sugerujących obecność gratyfikacji. **Pragnienie** stanowi determinant nawyku będąc motywatorem lub pragnieniem. **Reakcja** jest działaniem lub myślą uzależnioną od motywacji i wewnętrznych oporów kojarzonych z danym zachowaniem. **Zachowanie** jest predyktorem do otrzymania nagrody