

6 KROKÓW MOTYWACJI BŁYSKAWICZNEJ



OPISZ SWÓJ CEL

Dlaczego mogłoby to być dla Ciebie ważne/ Dlaczego mógłbys się tym zająć?

OKREŚL STOPIEŃ GOTOWOSCI



W jakim stopniu jesteś gotowy na zmianę ?

1 - całkowita niegotowość

10 - całkowita gotowość



POSZUKAJ MOTYWATORÓW

Dlaczego nie wybrałeś o 1 mniej?
co musiałoby się stać żebyś wybrał o 0,5 więcej?

WYOBRAŹ SOBIE SKUTKI ZMIANY

Wyobraź sobie, że zmiana już nastąpiła - jakie były jej
pozytywne skutki dla Ciebie?



ZMOTYWUJ SIĘ JESZCZE BARDZIEJ

Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne - określ to za
pomocą metody 5 x dlaczego.

ZDEFINIUJ PIERWSZY KROK

Jaki możesz zrobić kolejny krok - jeśli taki istnieje?

Jeśli pojawi się przeszkoda zrobię...

