

6 KROKÓW MOTYWACJI BŁYSKAWICZNEJ



OPISZ SWÓJ CEL

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

OKREŚL STOPIEŃ GOTOWOŚCI



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...



6 STEPS TO INSTANT INFLUENCE



WHY MIGHT YOU CHANGE?

HOW READY ARE YOU TO CHANGE ON SCALE OF 1 TO 10 ?



WHY DIDN'T YOU PICK A LOWER NUMBER?

IMAGINE YOU'VE CHANGED, WHAT WOULD THE POSITIVE OUTCOMES BE?



WHY?

WHY ARE THESE OUTCOMES IMPORTANT TO YOU

WHAT IS THE NEXT STEP, IF ANYTHING?

