

Wzmocnij motywację

Zastanów się, dlaczego chcesz dokonać zmiany dotychczasowego zachowania.

Chcę zmienić/Mój cel to:

Wypisz wszystkie powody i korzyści, które przychodzą Ci do głowy.

Teraz do każdej z tych korzyści przypisz wartość punktową od 0 do 10, jak bardzo dany powód jest dla Ciebie ważny i istotny (0 = w ogóle nie ma znaczenia, 10 = priorytet). Zsumuj wszystkie liczby.

Wynik:



Wzmocnij motywację

Zastanów się, dlaczego chcesz dokonać zmiany dotychczasowego zachowania.

Teraz wypisz wszystkie minusy, straty, trudności, które wiążą się ze zmianą dotychczasowego zachowania i procesem zmiany.

Określ przy każdym zdaniu w skali od 0-10, w jakim stopniu dana kwestia jest dla Ciebie ważna (0 = w ogóle nie ma znaczenia, 10 = priorytet). Zsumuj wszystkie liczby.

Wynik:

Teraz od pierwszego wyniku (korzyści) odejmij drugi wynik (straty).

Wynik:



Wzmocnij motywację

Zastanów się, dlaczego chcesz dokonać zmiany dotychczasowego zachowania.

Twój wynik jest na plusie czy na minusie? Czy warto zmienić ten nawyk?
Zapisz swoje przemyślenia i refleksje.

