



Jak poradzić sobie ze słomianym zapalaniem



Może się zdarzyć, że podejmiesz decyzję o jakimś działaniu (np. o spłacie pierwszego z Twoich długów), ale nagle przestanie Ci się chcieć, stracisz motywację. Poniżej przedstawiamy ćwiczenie, które pozwoli Ci ją podtrzymać. Czymkolwiek jest Twoje wyzwanie, nazwiemy go dla potrzeb ćwiczenia CELEM. Twoim celem może być spłatenie kredytu, zmiana pracy, nowy sposób oszczędzania itd.

Wypisz po kolei:

Co Ci da osiągnięcie Twojego celu?

Jak będziesz się czuł po osiągnięciu celu?

Co o sobie pomyślisz po osiągnięciu celu?

Kto cieszyć się będzie razem z Tobą po osiągnięciu przez Ciebie celu?

Podaj co najmniej jedną rzecz/czynność, jaką codziennie wykonujesz w dążeniu do osiągnięcia tego celu.

Jakie myślenie o sobie będzie Ci pomagać osiągnąć cel?

W osiągnięciu jakiego wyższego celu pomoże Ci zrealizowanie tego pośredniego?

Na co wpłynie osiągnięcie celu?

Co będzie możliwe po osiągnięciu celu?

Co sobie samemu/sobie samej udowodnisz, osiągając ten cel?

Kogo poprosisz, aby Cię dodatkowo motywował w razie potrzeby?

Jak będziesz świętować po osiągnięciu celu?

Umieść to ćwiczenie w widocznym miejscu, np. na lodówce. Trzymamy kciuki