

Žebřík ke změně



6 UTVRZENÍ

ZAKONZERVUJ CÍL

Po každém vyplněném krůčku z kilometrovníku je nutné:

ODMĚŇ SE A POCHVAL SE

PROŽIJ TENTO POCIT A VIZUALIZUJ SI CÍL

5 ZAČNI

PROČ TEĎ HNED?

POUŽIJ NÁVYKOVOU TROJKU

→ ZAČNI S PRVNÍM MALÝM KRŮČKEM Z KILOMETROVNÍKU

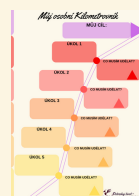


4 SEZNAM

ROZPORCUJ MAMUTA!

POUŽIJ KILOMETROVNÍK

→ DEFINUJ JEDNOTLIVÉ KRŮČKY VEDOUcí POSTUPNĚ K CÍLI



3 VEŘEJNOST

KOMU TO ŘEKNU?

(člen rodiny, přátelé, cizí virtuální publikum na sociálních sítích, mentoři, kouči, ...)

→ KOMU JE TŘEBA ZÁMĚR OZNÁMIT, ABY TO MĚLO PRO TVOU MOTIVACI SMYSL?

2 PŘÍPRAVA

CO SE POTŘEBUJI NAUČIT?

(korigovat emoce, projít kurzem, zvládnout si odpustit a jít dál, přepsat vzorce v mysli)

→ DEFINUJ, CO VÁM POMŮŽE VĚDĚT A ZNÁT, NEŽ SE DO ZMĚNY PUSTÍTE

1 ZÁKLADNÍ TÁBOR

CO POTŘEBUJEŠ ZMĚNIT?

(potřebuji víc energie, víc spánku, zhubnout, změnit práci, začít se mít rád, opustit strach z...)

→ DEFINUJ PŘESNĚ TO, CO CHCETE NYNÍ ZMĚNIT

