

HA-AKKOR TERVEZŐ FELADATLAP

Gondolj egy viselkedésre, amit szeretnél rendszeresen megvalósítani.
Képzeld el, mi minden akadályozhatná, hogy következetes maradj.

Gondold végig, hogy általánosságban, milyen akadályokkal találkozhatasz és készíts egy általános ha–akkor tervet ezekre az esetekre!

Ha

akkor

Nézd át a naptáradat vagy gondold át a következő hetedet, válassz egy konkrét helyzetet, és készíts rá forgatókönyvet!

Ha

akkor

Most pedig próbáld el elképzelni a helyzetet a lehető legélethűbben.
Minél többször képzeld el a helyzetet és hogy akkor a terved szerint cselekszel, annál könnyebben hozod majd meg a döntést, amikor elérkezik a pillanat.



MOTIVA
MIND&MOTION LAB