

SZEMLELETVÁLTÓ FELADATLAP

Gondolj a kitűzött viselkedésedre.
Mi lehetne a jó, jobb és legjobb verziója?

JÓ	JOBB	LEGJOBB

Gondolt át, mi a fő jellemzője annak az énednek,
akivé szeretné válni 5-6 hónap múlva!

Idézz fel egy pillanatot, amikor
nem sikerült megvalósítanod egy kitűzött viselkedést!

Alakítsd át a mondatot a “még” szóval!

Mit tanulhatsz belőle?

Mi akadályozott?

Mit csinálhatok legközelebb kicsit jobban?



MOTIVA
MIND&MOTION LAB