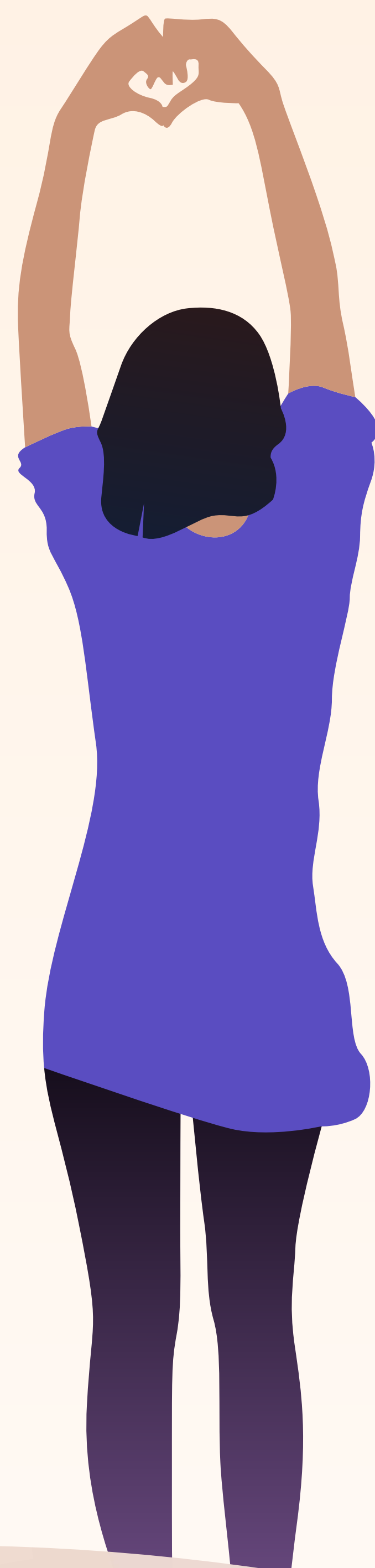


Dla Ciebie

Moja motywacja



Motywacja jest napędzana przez Twoje wewnętrzne procesy - te, które Twój organizm lub umysł uznał za ważne. Motywacja więc pomaga Ci zaspokajać potrzeby i jest z nimi ściśle powiązana.

Zastanów się, jakie potrzeby realizuje Twój cel. A co równie ważne, z jakich Twoich wartości i pragnień wynika. Ta karta pracy pomoże Ci określić jasno cele i pobudki. Na końcu znajdziesz też cenne wskazówki, jak wykorzystać neuroplastykę swojego mózgu tak, by Twoja motywacja była trwalsza.

Chcę osiągnąć:

Do kiedy:

Dlaczego?

Dlaczego?

Dlaczego?

Osiągnięcie tego wymaga ode mnie zmiany:

Dzięki osiągnięciu tego celu będę czuć się:

Jest to dla mnie ważne, gdyż:

Odpowiedzenie na poprzednie pytania i określenie Twojej motywacji pomoże Ci ugruntować ten cel w Twojej codzienności. Dodatkowo, możesz skorzystać z poniższych wskazówek, by neuroplastyczność Twojego mózgu była wsparciem w Twoich dążeniach:

- ✓ Powtarzaj nowe zachowanie regularnie
- ✓ Ułatwiaj sobie wykonanie czynności, jeśli budujesz nowy nawyk
- ✓ Przygotuj plan na wypadek niepowodzenia, nie poddawaj się po jednym potknięciu
- ✓ Doceniaj swoje sukcesy
- ✓ Nie marnuj energii na zbędne rozmyślanie o nawyku, wykorzystaj ją na działanie

Programy psychoedukacyjne, które wesprą
Twoje cele i postanowienia znajdziesz w aplikacji

