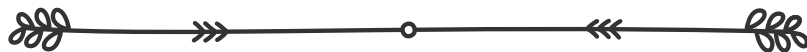
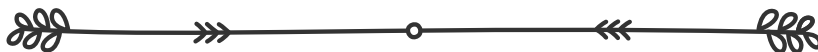


Jak zmotywować siebie do działania

Nie czekaj, aż motywacja do działania spadnie z nieba. To tak nie działa. Motywacja pojawia się dopiero wtedy, kiedy ruszysz do przodu i postawisz pierwsze kroki. Potem przyjdzie entuzjazm, zaniepokojenie, pomysły i energia do działania.



Dlatego najtrudniejszy jest pierwszy krok, ale na to też jest sposób. Zanim zaczniesz robić cokolwiek, przygotuj sobie smaczną herbatę albo kawę, usiądź w wygodnym fotelu, weź do ręki długopis i na spokojnie zacznij odpowiadać na poniższe pytania:



- I Gdybym miała/miał (np. malować akwarelami) - - - - -
to co bym chciała/chciał ? (malować) - - - - -
- 2 Jakby to mogło wyglądać? - - - - -
- - - - -
- 3 Jak mogłabym/mógłbym to realizować? - - - - -
- - - - -
- 4 Gdzie bym to realizowała/realizował? - - - - -
- - - - -
- 5 Kiedy bym na to zorganizowała/zorganizował czas? - - - - -
- - - - -
- 6 Co bym musiała/musiał do tego kupić? - - - - -
- - - - -
- 7 Skąd bym podkładała/podkładał (tj. czerpała/czerpał) pomysły? - - - - -
- - - - -
- 8 Co by mnie w tym zainteresowało? - - - - -
- - - - -
- 9 Gdzie mogłabym/mógłbym się tego poduczyć? - - - - -
- - - - -
- 10 Czego potrzebuję, żeby spróbować, czy to w ogóle mi się podoba? Jak? Kiedy? Gdzie? - - - - -
- - - - -
- 11 (Miejsce na Twoje pytania.) - - - - -
- - - - -
- 12 - - - - -
- - - - -
- 13 - - - - -
- - - - -