



Czy wzmacniam swoją wytrwałość?

- Daję sobie czas na zmiany i nie popędzam siebie
- Zmniejszam skalę zmian, konkretyzując co dokładnie chcę robić
- Przyjmuję postawę zrozumienia dla siebie
- Określiłem dla siebie uspokajające afirmacje
- Powtarzam afirmacje
- Wiem jakie moje nawyki odpowiadają za efekty których nie chcę
- Wiem jakich nawyków potrzebuję aby mieć lepsze efekty
- Sformułowałem postanowienie aby trenować nowy nawyk
- Regularnie śledzę wykonanie postanowienia w kalendarzu lub aplikacji
- Szukam rozwiązań na sytuacje, w których mi się nie udaje, doskonalam swoje postanowienia - współpracuję ze sobą
- Stworzyłem afirmację motywującą
- Powtarzam regularnie afirmację motywującą
- Tworzę dla siebie wspierające środowisko (oglądam filmy, czytam książki o ludziach dokonujących zmian, mam grupę wsparcia (bliscy, grupy w mediach, znajomi))