

# КАКВО ИСКАМ ДА ПОСТИГНА

В какво се състои проблемът ти и какво наистина искаш да промениш?

Когато пишеш целта си, не забравяй да я разбиеш на не много на брой стъпки, които да са конкретни, ясни и реалистични.

**МОЯТА ЦЕЛ Е:** .....

## КАКВО ДА НАПРАВЯ, ЗА ДА Я ПОСТИГНА

**1:** .....

**2:** .....

**3:** .....

## МОЕТО ГОЛЯМО ЗАЩО

Коя е причината, поради която искаш да направиш промяната? Това е изключително важна част от формулирането на личните цели, защото ще е опора в моменти на изкушение или слабост. Голямото ти защо трябва да се върти около най-важния проблем в живота ти – дългосрочна реализация, отношения с обичани хора, най-смелите очаквания за бъдещето.

.....

.....

.....

.....

.....

# КАК ЩЕ ИЗГЛЕЖДА ЖИВОТЪТ МИ

След като имаш цел и мотив, визуализирай как ще изглежда животът ти ако постигнеш целта си. Потопи се максимално в осезаемо изживяване на момента на постигане на целта. Какво е усещането? Кой е с теб? Как изглежда лицето ти?

.....

.....

.....

.....

.....

## АКО - ТОГАВА

Мисли в перспектива и изготви стратегия за моментите, в които ще е трудно да изпълняваш намеренията си. Предвиди основните пречки, които можеш да срещнеш. Поведенческите психолози смятат този метод за един от най-добрите начини за създаването на стабилни и трайни навици, защото помага да създаване на автоматизирани реакции.

Пример:

Искам да спра да ям сладко. Основна пречка - ям сладко, когато съм под стрес. АКО съм под стрес, ТОГАВА ще 1) намеря 2 мин. за дихателна практика; 2) ще стана и ще си приготвя чай; 3) ще преброя до 10 преди да направя каквото и да е.

.....

.....

.....

.....

