



JAKI POWINIEN BYĆ CEL?



MIERZALNY

PO TYM POZNASZ, ŻE
CEL ZOSTAŁ
OSIĄGNIĘTY



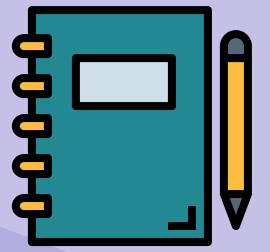
POZYTYWNY

ZAMIEŃ NEGATYWNE
"NIE CHCĘ" NA
POZYTYWNE "CHCĘ"



ZAPISANY NA KARTCE

DAJE TO WIĘKSZE
PRAWDOPODOBIENSTWO
ZREALIZOWANIA GO



KONKRETNY

NP. ZRZUCĘ
5 KILOGRAMÓW



OSIĄGALNY

NIE WYZNACZAJ SOBIE
NIEREALNYCH PLANÓW,
MIERZ WYSOKO, ALE
REALNIE

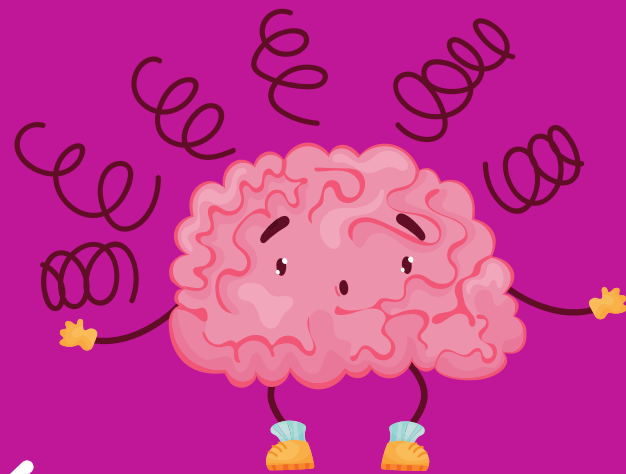
OKREŚLONY W CZASIE

NP. DAJĘ SOBIE
CZAS DO KOŃCA
DANEGO MIESIĄCA

WYOBRAŻAJ SOBIE,
ŻE TEN CEL ZOSTAŁ
JUŻ PRZEZ CIEBIE
OSIĄGNIĘTY!



JAK POZBYĆ SIĘ ZWODNICZYCH KOMUNIKATÓW MÓZGU?



1 krok

NAZWIJ PO IMIENIU

Rozpoznawaj zwodnicze komunikaty wysyłane przez mózg.

PRZEFORMUŁUJ

To nie ja, to tylko mój mózg.

2 krok

3 krok

ZMIENŃ PERSPEKTYWĘ

Skieruj swoją uwagę na proces myślowy, który jest korzystny i produktywny.

PRZEWARTOŚCIUJ

Zrozum czy w rzeczywistości są te myśli, pragnienia i impuls, po prostu odczuciami wywołanymi przez zwodnicze komunikaty.

4 krok

Źródło: Jeffrey M Schwartz, Rebecca Gladding, "Zapanuj nad swoim mózgiem", 2020