



ПІДТРИМКА МОТИВАЦІЇ



SMART
Family & Friends

Змінити поведінку майже ніколи не буває легко. Може бути важко зберегти свою мотивацію до змін, особливо після провалу або коли ви не бачите видимих результатів своїх зусиль.

Щоб зберегти вашу мотивацію, може бути корисно переглянути свої початкові причини бажання змінитися, переглянути свій прогрес до цього часу та свої цілі на майбутнє.

Пам'ятайте: зміни вимагають практики, терпіння та наполегливості

Дайте відповідь на наступні запитання:

Якими були ваші початкові причини внести зміни?

Які результати ви вже помітили?

Як ці результати вплинули на ваше життя?

Яким може бути майбутнє, якщо ви продовжите працювати над змінами?

Чому це важливо для вас?

Яким може бути майбутнє, якщо ви припините працювати над змінами?

Як ви до цього ставитеся?

Що допоможе зберегти вашу мотивацію?

«Люди часто кажуть, що мотивація нетривала. Ну, і купання також — тому ми рекомендуємо його щодня».
~Зіг Зіглар

