



Робочий аркуш Підтримка Мотивації

Якими були перші причини внесення зміни?

Які зміни ви вже помітили?

Як ці зміни вплинули на ваше життя?

Яким буде майбутнє, якщо ви продовжите працювати над цими позитивними змінами?

Чому це важливо для вас?

Яким буде майбутнє, якщо ви припините працювати над цими змінами?

Як ви до цього ставитеся?

Що ви можете зробити, щоб ваша мотивація була високою?

