

Mitä tarinoita kerrot itsellesi, ja miten voit uudelleenkirjoittaa ne

Vastaa kysymyksiin rehellisesti ja perinpohjaisesti. Tämä tehtävä auttaa sinua nollaamaan ne rajoittavat tarinat, joita kerrot itsellesi itsestäsi ja siitä, mihin pystyt.

Minkälaiseksi ihmiseksi kuvailisit itseäsi juuri nyt?

Minkälaiseksi ihmiseksi haluaisit tulla?

Kuinka voisit alkaa elämään niin kuin se ihminen eläisi, joksi haluat tulla?

Missä tunnet tehneesi väärin, epäonnistuneesi tai mokanneesi viimeisen muutaman viikon aikana?

Mikset ole saavuttanut tavoitteitasi jo? Mikä estää sinua?

→ Koetapa muuttaa nämä vastaukset toiseen muotoon. Mitä nämä epäonnistumiset, mokat tai estot tavoitteidesi tiellä kertovat sinulle, joko itsestäsi tai siitä, mitä ehkä tarvitsisit onnistuaksesi?

Jos olisit oma valmentajasi, mitä suosittelisit itsellesi?

Katso aikaisempia vastauksiasi ja mieti, minkä yhden muutoksen voisit tehdä tänään, jotta olisit lähempänä sitä ihmistä, joka haluat olla?

Miten voisit kertoa läheisillesi siitä muutoksesta ja saada heidät tukemaan sitä?

Miten voisit motivoida itseäsi onnistumaan?