

Instalarea obiceiurilor personale

**1. Denumeste tipul de obicei pe care vrei să-l implementezi/
Identifică din care arie a vieții face parte:**

.....

2. Care este cauza sau motivația pentru care vrei să-l instalezi?

Scrie între 5 și 10 motivații pozitive personale:

.....

.....

.....

3. Care este contextul în care vrei să realizezi/implementezi obiceiul?

.....

4. Cu cine te poți asocia în instalarea acestui obicei?

Găsește o persoană cu care să te asociezi sau căreia să-i fii îndrumător

.....

5. Care este recompensa pe care ți-o dai pe parcurs/la final pentru îndeplinire?

.....

6. Care este perioada de timp în care îți propui să instalezi noul obicei?

Indicat să alegi între 30 de zile și 6 luni, în funcție de complexitate

.....

7. Care sunt termenele acceptate?

Minim ne-negociabil: orice ar fi sub atât nu scazi

.....

Mediu sau satisfăcător

.....

Excelent > nivel de performanță personală

.....

8. Care sunt excepțiile de la care poți să te abați?

Stabilește clar care sunt datele sau situațiile de excepție

.....

9. Care sunt blocajele care te pot opri din instalarea obiceiului?

.....

10. Care sunt uneltele de care ai nevoie pentru instalarea obiceiului?

Identifică toate uneltele de care ai nevoie și ia-le din timp

.....