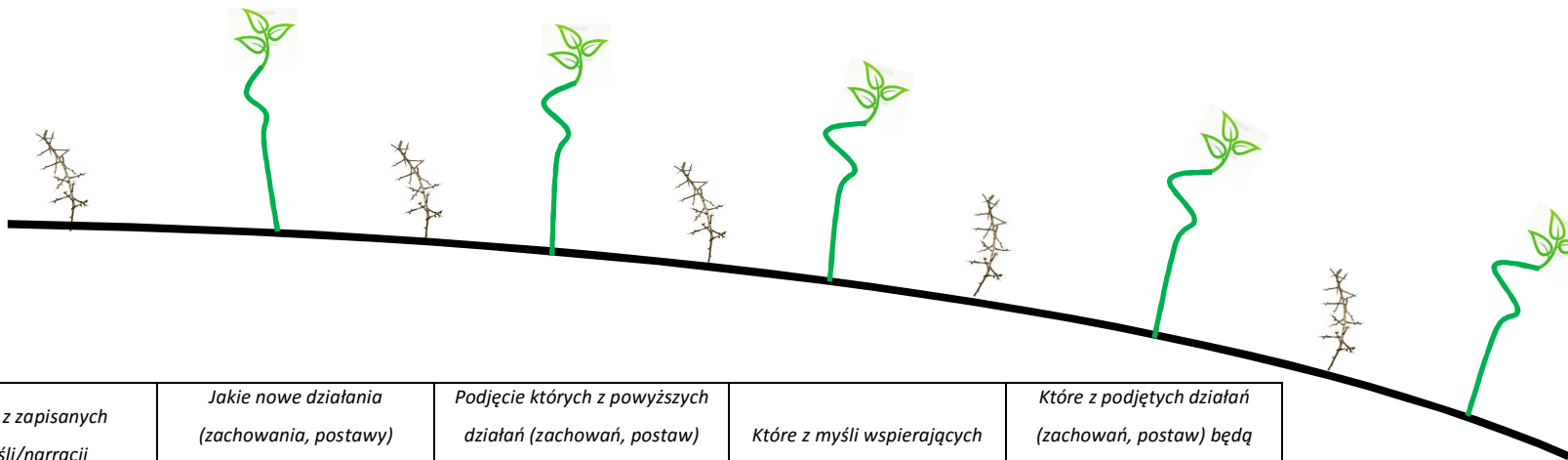


Ogrodnik Myśli

Jakie myśli/przekonania ograniczają Cię w realizacji zamierzonego celu? (wpisz je obok ciernistych gałęzi)

Jakie myśli/narracje będą wspierać Cię w realizacji zamierzonego celu? (wpisz je przy gałązkach z liśćmi)



<p><i>Które z zapisanych myśli/narracji wspierających najsilniej będą wpływać na osiągnięcie celu?</i></p>	<p><i>Jakie nowe działania (zachowania, postawy) umożliwiające realizację celu będzie wspierać taka myśl? Jakie wywoływać będzie emocje?</i></p>	<p><i>Podjęcie których z powyższych działań (zachowań, postaw) będzie najbardziej dobroczynnie wpływać na pielęgnowanie myśli wspierających realizację celu?</i></p>	<p><i>Które z myśli wspierających będą najbardziej osłabiać ograniczające przekonania (które z przekonań)?</i></p>	<p><i>Które z podjętych działań (zachowań, postaw) będą najsilniej ograniczać wpływ przekonań przeszkadzających w realizacji celu?</i></p>
<p>Twój pierwszy krok</p>	<p><u>Myśli do pielęgnowania</u></p> 		<p><u>Działania do podjęcia</u></p> 	